

報道関係者各位

2025年9月2日
株式会社スーパーホテル

スーパーホテル、9月3日の「秋の睡眠の日」から1週間 「超（スーパー）・睡眠ウィーク」を開催！

睡眠コーチのアドバイスを受けることができる「ぐっすり診断」の他、
睡眠をサポートする「カリフォルニア産くるみ」の提供、SNS キャンペーンを実施

「Natural, Organic, Smart」をコンセプトに国内外177店舗のホテル運営を手掛ける株式会社スーパーホテル（所在地：大阪府大阪市、代表取締役社長：山本健策）は、2025年9月3日（水）の「秋の睡眠の日」から1週間、「超（スーパー）・睡眠ウィーク」を全国のスーパーホテル店舗および公式X上で実施いたします。

9月3日は「秋の睡眠の日」

スーパー
超・睡眠ウィーク開催中

2025年9/3(水)~9/9(火)

ぐっすり診断で、あなたの日頃の睡眠レベルをチェック
ご参加いただいた方の中から抽選で

10名様にプレゼント! 超・ぐっすりパジャマ

こんな睡眠のお悩みありませんか？

- 1 日中のパフォーマンスが上がらない
- 2 寝つきが悪い
- 3 夜中に目が覚めてしまう
- 4 寝る時間が十分に取れない
- 5 睡眠リズムが不規則
- 6 眠りが浅い
- 7 ストレスを感じて眠れない
- 8 日中に眠気を感じてしまう

「ぐっすり診断」参加者だけの2大特典！
★16万人の睡眠を改善した角谷リョウ氏に睡眠にまつわる悩みや疑問を質問できる！ ★あなたの悩みタイプに合ったアドバイスが毎日届く！

「ぐっすり診断」を受けた方は、ご自身の睡眠のお悩みへの解決策を16万人のビジネスパーソンの睡眠改善をサポートしてきた睡眠コーチ・角谷リョウ氏に質問できます！

Profile /

角谷リョウ氏
これまで16万人以上のビジネスパーソンの睡眠改善をサポートしてきた睡眠コーチ、上野保健医療専門学校、日本福祉大学、学芸員、著書やメディア出演も多数。

快眠地 働くあなたのスキルアップ
（働くあなたの快眠地図）
フォレスト出版

QRコード: Lfree, note, YouTube

「ぐっすりにこだわるホテル」を掲げているスーパーホテルでは、お客様が「ぐっすり」眠ることができ、翌朝には「すっきり」と元気に1日をスタートできるように、あらゆる角度から快眠を追求した取り組みを行っています。

この度、9月3日「秋の睡眠の日」から1週間「超（スーパー）・睡眠ウィーク」を開催いたします。期間中は、ご自身の日頃の睡眠の質を確認できる「ぐっすり診断」や、Premier 全店舗にて睡眠をサポートする栄養素を含む「カリフォルニア産くるみ」を提供いたします。また、スーパーホテルの「無料宿泊券」などが当たる SNS プレゼントキャンペーンを実施するなど多角的にぐっすり体験をお届けします。

■ 「超（スーパー）・睡眠ウィーク」

1. 「ぐっすり診断」

スーパーホテル各店舗で配布する二次元コード付きチラシにて、ご自身の日頃の睡眠の質を確認できるLifreeの「ぐっすり診断」にご参加いただけます。約5分間の診断で、お客様の日頃の睡眠習慣を振り返り、回答後すぐに診断結果がメールで届きます。

また、「ぐっすり診断」を受けた方を対象に、16万人の睡眠を改善してきた睡眠コーチ・角谷リョウ氏に睡眠にまつわる質問ができ、ご自身のお悩みタイプに合ったアドバイスが後日届きます。

さらに、参加者には抽選で10名様にスーパーホテルのオリジナル睡眠グッズ「超・ぐっすりパジャマ」をプレゼントします。



- ・ 実施方法：店頭配布の二次元コードからアクセス
- ・ 所要時間：約5分
- ・ 特典：抽選で10名に「超・ぐっすりパジャマ」をプレゼント

2. Premier全19店舗で「カリフォルニア産くるみ」配布

スーパーホテル Premier 全店舗にて、カリフォルニアくるみ協会より「カリフォルニア産くるみ」を提供します。

くるみはナッツの中で唯一、植物性オメガ3脂肪酸を豊富に含む食品であり、ひとつかみ(約30g)で、1日に必要とされるオメガ3脂肪酸(2.7g)を摂取可能*1とされています。

また、近年では、くるみに含まれる、トリプトファン、メラトニンや食物繊維が、心地よい眠りをサポートすることに注目されています。

- ・ 「くるみと睡眠と健康の関係とは？」

カリフォルニアくるみ協会公式サイト <https://www.californiakurumi.jp/news/walnuts-sleep-health/>



*1 U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.

3. SNS 施策：「X プレゼントキャンペーン」

期間中にスーパーホテル公式アカウント (@SUPERHOTEL3) をフォローのうえ、「#スーパーホテルでぐっすり」を付けて投稿いただいた方の中から抽選で 15 名様に、全国のスーパーホテルで利用できる無料宿泊券 (1泊1名分) をプレゼントします。

さらに、カリフォルニアくるみ協会の公式アカウント (@kurumi_fan) も合わせてフォローいただいた方には、W チャンスとして抽選で 15 名様に「カリフォルニア産くるみ(30g)・10日分」をプレゼントいたします。

<参加方法>

- ① スーパーホテル公式 X ([@SUPERHOTEL3](#)) をフォロー
- ② ハッシュタグ「#スーパーホテルでぐっすり」を付けて投稿
- ③ (W チャンス) : カリフォルニアくるみ協会の公式アカウント ([@kurumi_fan](#)) もあわせてフォロー

<賞品>

無料宿泊券 (15名)

全国のスーパーホテルで利用可能な無料宿泊券をプレゼント (1泊1名)



カリフォルニア産くるみ (15名)

植物性オメガ3脂肪酸を豊富に含む「カリフォルニア産くるみ」10日分をプレゼント (カリフォルニアくるみ協会より提供)



■ご参考：Lifree 株式会社について

健康経営を行う大手～中小企業にサービスを提供。睡眠改善・高ストレス者のストレス軽減のセミナーや短期改善プログラムを行う。不眠症レベルの受講者の約 90%を安全圏まで改善。

またプログラム前後のストレス値の計測では平均 76.5%減少の改善データが出ています。

代表者：代表取締役 サトウ未来 共同創業 角谷リョウ

URL：<https://lifree.world>

■ご参考：カリフォルニア くるみ協会について

カリフォルニアくるみ協会 California Walnut Commission(CWC)は、カリフォルニア州の 3,700 以上の家族経営のくるみ生産者と、約 70 社に及ぶ加工・販売業者を代表する機関です。高い栄養価と高品質で知られるカリフォルニアくるみは、年間を通して世界中に出荷されており、アメリカで栽培されるくるみの 99%以上をカリフォルニア産が占めています。カリフォルニアくるみ協会は、国内および世界の輸出市場の開拓活動を通じてくるみの啓蒙活動に関わるほか、くるみの健康に関する研究のサポートをしています。

カリフォルニア くるみ協会ホームページ：<https://www.californiakurumi.jp/>

**【株式会社スーパーホテルについて】**

「Natural, Organic, Smart」をコンセプトに、健康でサステナブルなライフスタイルを提案するホテルとして国内 176 店舗、海外 1 店舗（ミャンマー）を運営。環境大臣が先進的・独自の、業界をリードする環境保全の取り組みを行っている環境先進企業と認定する「エコ・ファースト制度」※で、ホテル業界で唯一認定を受けています。

環境保全活動以外にも地域活性化や次世代支援などの SDGs 活動に積極的に取り組んでいます。

公式サイト：<https://www.superhotel.co.jp/>

SDGs の取り組み：<https://www.superhotel.co.jp/sdgs/>

※「エコ・ファースト制度」について：<https://www.env.go.jp/guide/info/eco-first/>

【報道関係のお問い合わせ先】

(スーパーホテル PR 事務局：共同ピーアール)

担当：遠藤、大島、小林

TEL：06-4400-9641

E-mail：superhotel-pr@kyodo-pr.co.jp

(株式会社スーパーホテル)

本社：〒550-0005 大阪府大阪市西区西本町 1-7-7

TEL：06-6543-9000

E-mail：pr@superhotel.co.jp