

報道関係者各位

2026年3月13日
株式会社スーパーホテル

スーパーホテル、「世界睡眠デー」「春の睡眠の日」にあわせ 「超（スーパー）・睡眠ウィーク」を開催

店舗での「ぐっすり診断」で「選べる枕」や「カリフォルニア産くるみ」プレゼント！
「無料宿泊券」や「アリナミンナイトリカバー（指定医薬部外品）」が当たる
SNS キャンペーンや、「超・ぐっすりパジャマ」30%OFFでの販売も！
～2026年3月13日（金）～3月22日（日）～

「Natural, Organic, Smart」をコンセプトとした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、3月13日の「世界睡眠デー」、3月18日の「春の睡眠の日」にあわせ、2026年3月13日（金）から3月22日（日）までの10日間、「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 SNS 上で実施いたします。

期間中は、店舗での「ぐっすり診断」で「選べる枕」や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」をプレゼントいたします。また、「無料宿泊券」や「アリナミンナイトリカバー」が当たる SNS キャンペーン、さらにオリジナル「超・ぐっすりパジャマ」の30%OFF オンライン販売を実施いたします。

「ぐっすりにこだわるホテル」を掲げるスーパーホテルでは、お客様が「ぐっすり」眠り、翌朝すっきりと1日をスタートできる環境づくりを追求してまいりました。睡眠意識が高まるこの時期にあわせ、改めて睡眠の質を見つめ直す機会を提供いたします。

3月13日は「世界睡眠デー」
3月18日は「春の睡眠の日」

スーパー
超・睡眠ウィーク

2026年 3/13(金)～3/22(日)

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プレゼント

3名様
選べる枕
8種類のうち1つ

カリフォルニア産
くるみ (機能性食品)

10名様

ぐっすり診断（無料）は
スーパーホテル店頭配布の
二次元コードからアクセス！

結果がすぐ届く！
※スーパーホテルでの宿泊時ではなく、
日頃の睡眠の質を測定いたします。

こんな企画も！

先着300名限定！
超・ぐっすり
パジャマ
30% OFF
購入はオンラインストアから！

無料宿泊券
が当たる！

SNSキャンペーン
詳細・ご応募は公式Xから！

■「超（スーパー）・睡眠ウィーク」

期間：2026年3月13日（金）～3月22日（日）

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、参加者には抽選で3名様にスーパーホテルのオリジナル睡眠グッズ「選べる枕」、抽選で10名様に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>

「選べる枕」 (3名)

枕は睡眠にとって非常に重要な役割を占めています。枕が高すぎると、不自然に首を折り曲げる姿勢になり、首・肩こりの原因に。また、低すぎると、顎が上がって、いびきをかく原因となり、寝つきにくさにも影響することがあります。スーパーホテルの店舗で導入している「選べる枕」は、硬さや高さの異なる8種類からご自身に合った枕をお選びいただけます。



カリフォルニア産くるみ(機能性表示食品) (10名)

【くるみと睡眠と健康の関係とは？】

バルセロナ大学の Maria Izquierdo-Pulido 教授の研究により、くるみの摂取が睡眠の質向上や健康維持に寄与する可能性が示されました。

くるみに含まれるトリプトファンやメラトニン、食物繊維が睡眠リズムを整え、1日ひとつかみ（約30g）の継続的な摂取が自然な眠りをサポートすると考えられています。

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/>



2. 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、「#今年もスーパーホテルで充電旅」を付けて投稿いただいた方の中から抽選で 10 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。また、アリナミンの公式アカウント (@alinamin_jp) 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 10 名様に「アリナミンナイトリカバー 10 本箱」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「#今年もスーパーホテルで充電旅」を付けて、ぐっすり眠って体調を整えたい日を投稿

<賞品>

無料宿泊券 (10 名)

全国のスーパーホテルで何曜日でも利用可能な無料宿泊券 (1 泊 1 名)



アリナミンナイトリカバー 10 本箱 (10 名)

寝ても疲れが取れない。朝、すっきり起きられないといった方におすすめのアリナミンナイトリカバー。寝る前に飲めば、睡眠中、からだ本来の回復力をサポート※して、疲労を回復します。

疲労の回復、栄養不良に伴う目覚めの悪さの改善に。

(指定医薬部外品) 15 歳以上 1 日 1 回 1 ビン

※寝る前に飲むと、睡眠中、からだ本来の回復力とともに作用すること



3. 「超・ぐっすりパジャマ」オンライン限定 30%OFF

スーパーホテル 1 号店オープンから 30 周年を記念し、スーパーホテルの店舗で導入しているオリジナルの「超・ぐっすりパジャマ」を、超・睡眠ウィーク期間中はオンラインショップにて 30%OFF で販売いたします。(先着 300 名様限定/おひとり様各サイズ 1 着まで)

ハイブリットメッシュ素材で通気性がよく、マシュマロのような柔らかな肌触りで、生地には特殊加工を施しており、からだのリズムを整えてぐっすり快眠をサポートします。

※サイズは S と F の 2 サイズ展開となります。



■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 177 店舗、海外 1 店舗（ミャンマー）を運営（2025 年 12 月現在）。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/>

SDGs REPORT 2025：https://www.superhotel.co.jp/kaisya_r/eco_report/2025/report.pdf

※「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