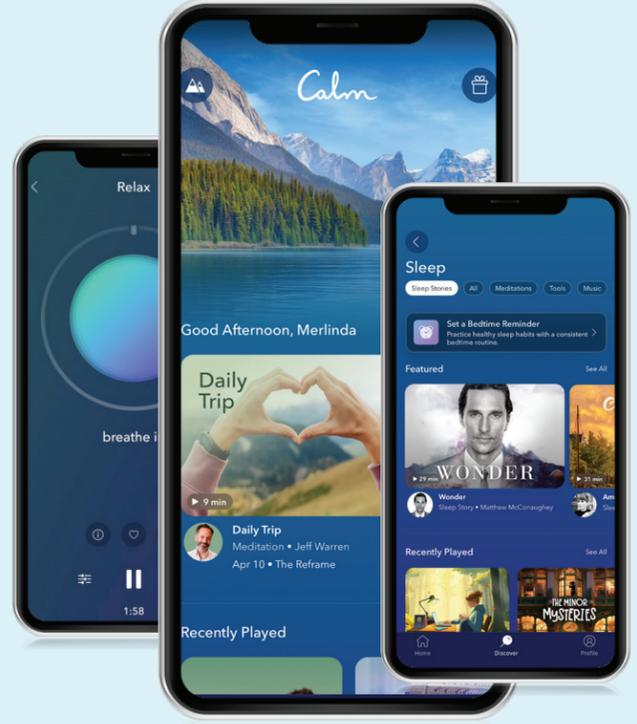


ストレスや不眠を 解消し、マインド フルな日々を



Calmは、ストレスや不眠を解消し、人生をより充実したものにするお手伝いをしてくれるアプリです。福利厚生プログラムの一環として、この人気No.1アプリCalmを無料でご利用いただけます。自分の大切なことを優先しながら、スケジュールに合わせていつでも好きなときに利用できる便利なアプリです。



ストレスや不安を和らげる

ストレスや不安の症状を管理し、その場で落ち着きを取り戻すのに役立つ実用的なツール、呼吸法、そして短時間で学べるコースを紹介します。



ぐっすり眠る

著名人が朗読する眠りを誘う心地よいストーリー、瞑想、自然の音、特別な音楽セレクションなどがリラックスして眠りにつくお手伝いをします。



マインドフルに生きる

短時間のガイド付きセッションやコースを通して、日々マインドフルネスを実践し、心を静める方法や励ましを得ることで、健康的な習慣を身につけ、前向きな気持ちを育みましょう。

アプリのメリット

- あなたとあなたの状況に合わせた厳選コンテンツ
- 自分のペースで進められるセルフガイド
- 追加費用なし

準備はできましたか



アカウントを登録するには、QRコードをスキャンしてください。指示に従って、次のアクセスコードを入力してください：

24時間年中無休 | 秘密厳守 | 無料

CalmおよびCalm Healthは応急措置を要する場合には使用しないでください。医療措置を必要とする場合は、最寄りの緊急治療室に行ってください。CalmおよびCalm Healthは、うつ病、不安症、その他の精神的または身体的な健康状態の診断や治療を目的としたものではありません。CalmまたはCalm Healthの使用は、医師またはその他の医療提供者によるケアの代わりとなるものではありません。健康状態の診断、ケア、治療に関するご質問は、かかりつけの医師または医療提供者にお問い合わせください。CalmおよびCalm Healthはメンタルウェルネス製品です。参加は任意であり、ご利用にはCalmおよびCalm Healthの利用規約が適用されます。

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他すべての商標はそれぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF15294551 332223-112024 OHC