

News Release

報道関係各位

2022年4月20日

生活や働き方が大きく変わったからこそ、改めて“自分の睡眠”を意識する機会を。

「年に1度の睡眠診断運動」 本格導入に向け1回目のテスト運用を実施。



コロナの影響で生活や働き方が大きく変わった結果、多くの企業・団体にとって、社員や所属員の健康管理・健康経営の重要性はさらに高まっています。この新しい課題を解決するために「睡眠」に着目した運動が「年に1度の睡眠診断運動」です。

本運動を推進する企業・団体は様々な企業やスポーツチームなどに所属する計434名の皆様のご協力を得て、昨年11月15日から12月24日に本格導入に向けたテスト運用を行いました。

その結果、

- ・ 半数以上(54.7%)の人たちが「睡眠に対する意識が変わった」と回答
- ・ “睡眠時間を意識した行動”に取り組むようになった人が増加 など、

本運動に参加すると「普段あまり気にすることのない“自分の睡眠”を改めて意識する」「何らかの改善行動を自発的に始める」などの効果があることがわかりました。

また、コロナ前と比べると、

- ・ 睡眠時間や質(深い睡眠を取れている時間)は減少傾向
- ・ 起床時間のばらつきは拡大傾向 にあることもわかりました。

やはり、コロナによる生活や働き方の変化は、私たちの睡眠にも何らかの影響を及ぼしていると考えられます。

※その他テスト運用の結果は <https://www.suimin-shindan.com/report01/>をご参照ください。

今回のテスト運用にご参加いただいた企業・団体様には企業全体の特徴などをレポートとしてご提供しておりますので、それぞれ健康経営などの取組みにご活用いただければと考えています。

「年に1度の睡眠診断運動」は今回のテスト運用の結果を踏まえ、よりスムーズに計測するための改良などを行った上で、今夏を目途に幅広くご案内させていただく予定です。

1社でも多くの企業・団体の皆様にご参加いただき、一人ひとりが自分の睡眠を意識する社会とwithコロナ期の活気ある社会の実現に貢献していきたいと考えておりますので、ぜひ、多数のご参加をよろしくお願いいたします。

年に1度の睡眠診断運動ホームページ <https://www.suimin-shindan.com/>

付帯資料 [年に1度の睡眠診断運動について]

■運動主旨・目的：

「睡眠」に着目して、企業の健康経営をサポートする新たな運動として2021年10月よりスタート。
普段あまり気にすることのない“自分の睡眠”を意識する機会を作ることで、企業や団体の健康管理や健康経営をサポートすることを目的に活動。

■概要：

健康診断をきっかけに自身の健康を改めて気にするのと同じように、年に1度、自分の睡眠の状態を計測することで社員や所属員の皆様が“自分の睡眠を意識する”機会を作ります。

- ・運動参加者には、専用アプリをインストールしたスマートフォンを枕元に置いて簡易的に自分の睡眠を計測していただきます。
- ・自分の睡眠時間や睡眠の状態を知ることに加え、参加者の平均値と比較したり、生活や食事の習慣などを記録したりすることで、自分の睡眠を改めて意識する機会を作ります。
- ・測定は年に1度、2週間程度行っていただく予定です。

■実施スケジュール

- ・2022年夏ごろを目途に本格案内を予定 ※変更となる場合もございます

[年に1度の睡眠診断運動 / 参加企業・団体] ※順不同・敬称略(2022年4月20日時点)

■幹事企業・団体：第一三共ヘルスケア株式会社、株式会社T & Dホールディングス

■応援パートナー企業・団体：一般社団法人ジャパンサイクルリーグ、東急株式会社、株式会社グローバルヘルスコンサルティング・ジャパン

■テックパートナー企業・団体：somnus 株式会社

■運営事務局：デロイト トーマツ ファイナンシャルアドバイザー合同会社、株式会社博報堂 Growth Studio of Creativity 「TEKO」

[お問合せ先]

『年に1度の睡眠診断運動』事務局 suimin-shindan@tohmatu.co.jp