

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』参加企業・団体を募集開始！

<https://www.suimin-shindan.com/>

募集締切：10月14日（金）17時まで



健康経営に必要とされる「睡眠」に対する意識向上を目指した『年に1度の睡眠診断運動』（幹事企業・団体：第一三共ヘルスケア株式会社、T&D 保険グループの株式会社 All Right、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」）では、11月14日（月）からの運動の本格稼働に向けて参加企業・団体などを広く募集します。

コロナの影響で生活や働き方が大きく変わった結果、企業や団体の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。

心身の健康に「睡眠」が重要であることは広く知られていますが、日常生活において自分の睡眠の状態を把握したり、周囲と比較したりすることは決して多くありません。そこで健康診断や人間ドックが健康を意識する機会になるのと同様に、“自分の睡眠を意識する機会”を本運動でつくってまいります。

9月3日の秋の「睡眠の日」とともに、本運動にぜひご注目下さい。

なお、本格始動に先立ち、21年11月～12月に実施したテスト運用では、参加者に「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」といった睡眠に対する意識の変化が起きるなど、本運動への参加による一定の効果もみられました。

『年に一度の睡眠診断運動』展開概要（予定）

◎運動日程：2022年11月14日（月）～12月16日（金）

◎実施内容：

- ◆参加企業・団体の社員・所属員の皆様には、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自分の睡眠を運動日程のうち任意の2週間計測いただきます。
- ◆参加された社員・所属員の皆様は、運動期間終了後も契約期間内であれば専用アプリにて自分の睡眠状況を他の運動参加者と比較しながらご確認いただけます。
- ◆本運動にご参加いただく企業・団体様には自社の社員・所属員がどれくらい寝ているのか？平均と比較するとどうか？などを企業・団体様毎にまとめた睡眠状態を相対比較できるレポートをご提供します。
- ◆本運動のオリジナルロゴやキャラクターを社内外への発信にご活用いただけます。
- ◆ご参加人数や各社様のご事情にあわせたプランをご用意しております。

◎対象：企業や団体 ※全社でのご参加が難しい場合、部門部署単位でのお申込み・利用も可能です。

◎費用：お問い合わせください（従業員数、単年度 or 3年契約など、契約内容で変動）

◎募集期間：2022年9月2日（金）～10月14日（金）17時まで

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

◎公式HP：<https://www.suimin-shindan.com/>

本件に関するお問い合わせ先

□報道関係者：「年に1度の睡眠診断運動」PR事務局

（(株)SYNCA PR事業部内）担当：大柳、久保 TEL: 03-4291-3344 /Mail: press@syncagr.com

□一般：『年に1度の睡眠診断運動』事務局 suimin-shindan@tohmatu.co.jp

◎『年に1度の睡眠診断運動』とは

■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”を意識する機会をすることで、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しています。



※画像はイメージです

■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。

■展開フロー

従業員への告知



対象となる社員・所属員の皆様に専用アプリのダウンロードURLなどをご案内

計測準備



参加者の皆様に、専用アプリのダウンロード、事前アンケートの回答を行っていただく

2週間の計測



計測期間中、睡眠前に専用アプリを起動し就寝 ※一部日々記録いただく項目あり

結果の共有



参加者に自身の睡眠状況をアプリ内でお知らせ/企業様には、企業レポートをお届け



本運動で使用されるアプリは、スマートフォンで睡眠の質を計測することができる「ソムナス」のアプリを本運動参加者用に独自に改修・開発したものを用います。「ソムナス」のアプリをダウンロードいただき、本運動専用の入口よりログインいただくと本運動参加者用のアプリが使用できます。

■結果レポート

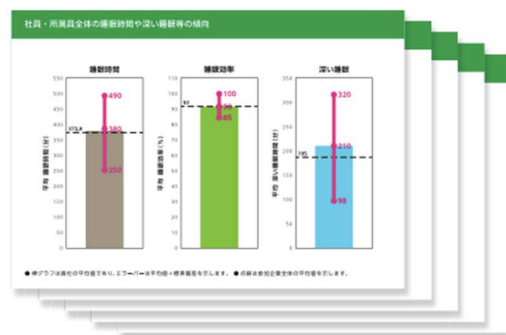
運動終了後に、実際に従業員のみなさまがどれくらい寝ているのか？平均と比較するとどうか？などを企業様毎にまとめたレポートをご納品させていただきます。

全体平均と比べた社員や所属員の睡眠状態や、睡眠への意識差などを部門部署別等で把握でき、健康経営や福利厚生にご活用いただけます。

参加された従業員は、専門アプリ内にて自分の睡眠状況を他の参加者と比較しながらご確認いただけます。

<主な企業・団体様向けレポート項目>

- ・参加者の基本情報
- ・社員・所属員全体の睡眠時間や深い睡眠等の傾向
- ・社員・所属員の睡眠時間や深い睡眠等の属性別比較
(性別/年齢/部門部署など)
- ・社員・所属員の意識と行動の変化
- ・参加企業・団体様全体平均との相対比較
- ・睡眠クラスターの傾向



※画像はイメージです

<主な運動参加者向けレポート項目>

- ・就床時間／睡眠時間／睡眠効率／深い睡眠／入眠までの時間／中途覚醒数／中途覚醒時間／起床規則制

※上記項目毎に、「企業内平均」「企業内性別平均」「企業内世代平均」「運動参加企業全体平均」と、ご自身の睡眠状況を相対比較ができます

※アプリ内の睡眠状況の結果はリアルタイムで反映されます



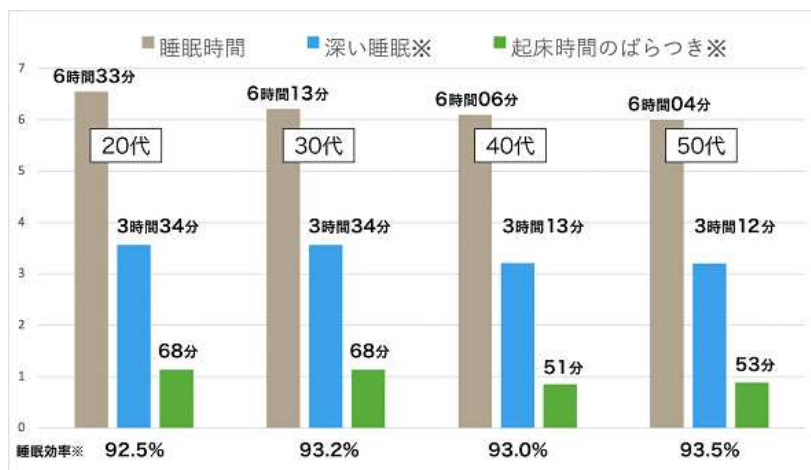
■テスト運用結果 (<https://www.suimin-shindan.com/report01/>)

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、2021 年 11 月 15 日から 12 月 24 日の期間、本格稼働に向けたテスト運用を行いました。

<テスト運用結果&アンケートレポート>

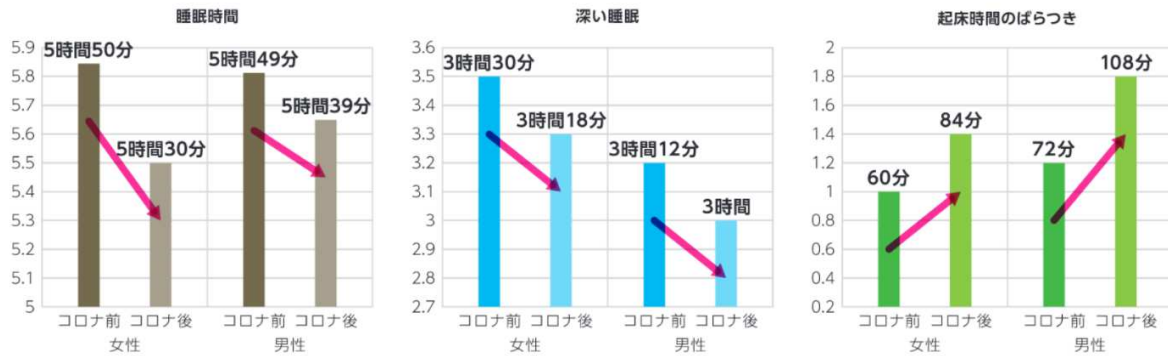
◆年代が上がるに連れ、睡眠時間は減少傾向。

テスト運用では、年代別の睡眠状態に、大きな差は見られなかったものの、睡眠時間に限って見ると、上の世代ほど短くなっており、若い世代の睡眠時間が長い傾向がみられました。



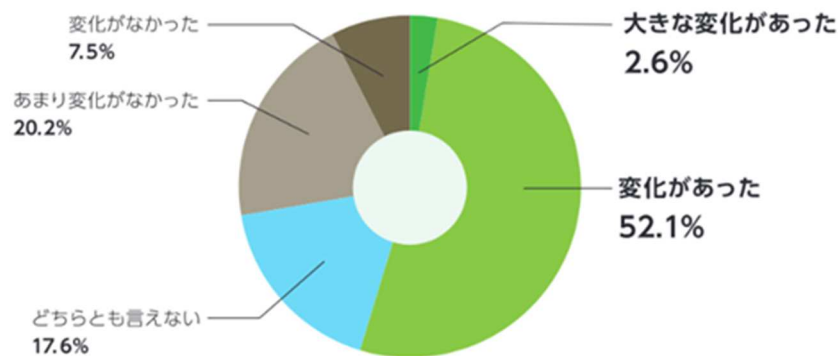
◆コロナ前と比べ、睡眠時間は減少、起床時間のばらつきが増加。

コロナ前後のデータを比較すると、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がわかりました。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のかもしれません。

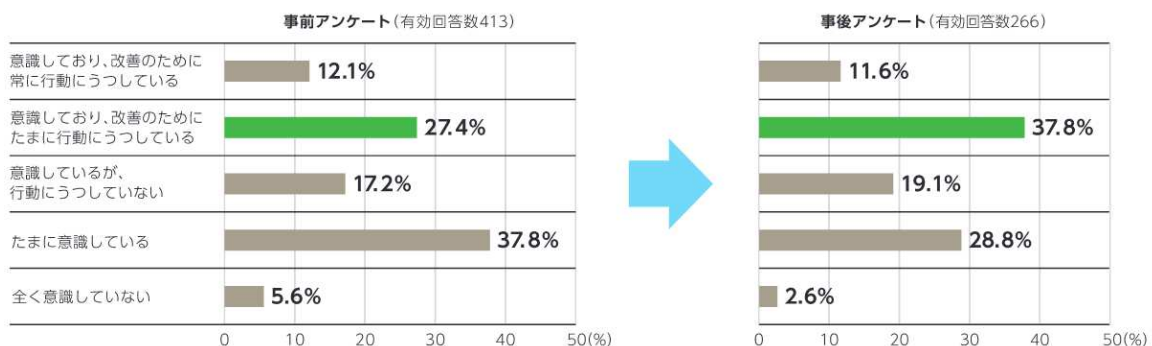


また、参加者によるアンケートでは、

◆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するなど、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。



<テスト運用参加企業からのコメント>

●東急株式会社

「睡眠」に関して初めて調査を行ったところ、従業員の多くが「睡眠」に強い関心を持っていたこと、さらに、従業員の睡眠状況も把握することができましたので、このデータを生かした健康経営の取り組みを行っています。

●一般社団法人ジャパンサイクルリーグ

スポーツ選手にとって重要な睡眠について、ビジネスパーソンとの対比を交えながら大変興味深い結果となりました。今後、スポーツと睡眠の理解を深め、競技力向上に繋げていけたらと考えています。

●株式会社グローバルヘルスコンサルティング・ジャパン

睡眠診断結果は、参加した従業員に「自分の睡眠を意識してもらう」良い機会となり、企業にとっても「参加企業全体の中で相対的に従業員の健康状態を把握することができる」貴重な機会となりました。

■キャラクターおよびロゴマークについて

本運動に参加いただける企業や団体の皆様には、インナー&アウターへの啓発効果を目的に、オリジナルキャラクターやロゴマークを用意しています。“よく眠る”ことで知られるフクロウをモチーフにしています。自社のHPや印刷物に活用いただけます。



[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9月2日時点)

幹事企業・団体



Daiichi-Sankyo

第一三共ヘルスケア株式会社

さあ、保険の新次元へ。

T&D 保険グループ

T&D 保険グループの株式会社 All Right

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