報道関係各位

2023 年 1 月 17 日

第 2 回（2023 年度）実施決定

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：2023 年 5 月 1 日（月）17 時まで

年に1度の 睡眠診断運動

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リー合同会社、株式会社博報堂 Growth Studio of Creativity「TEKO」）では、昨年度に続き、第 2 回となる本運動（2023 年 6 月 1 日より開始）の参加企業・団体を広く募集します。

コロナ禍の影響で生活や働き方が大きく変わった結果、企業や団体における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。

『年に 1 度の睡眠診断運動』は、2021 年 11 月～12 月のテスト運用を経て、2022 年 11 月より第 1 回となる本格運用を開始。2,385 名の皆様にご参加いただきました。なお、第 1 回の結果レポートにつきましては後日、別途プレスリリースにてご案内します。

『年に一度の睡眠診断運動』　第 2 回（2023 年度）展開概要

◎運動日程：2023 年 6 月 1 日(木)～6 月 30 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います。

◎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、単年度または 3 年契約など、契約内容で変動）
◎募集期間：2023 年 1 月 17 日（火）～5 月 1 日（月）17 時まで
◎申 込 先：『年に 1 度の睡眠診断運動』事務局　Mail: apply@suimin-shindan.com
◎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 Mail: apply@suimin-shindan.com

◎『年に１度の睡眠診断運動』とは

■運動趣旨・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”を意識する機会をつくることで、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。

■概要

健康診断をきっかけに自分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”機会をつくります。

■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、睡眠前に専門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

参加者に自分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。

Somnus

■企業での活用

既存の取り組みとの連携や産業医によるセミナーなど、さまざまな形で本運動をご活用いただけます。

＜主な活用例＞

活動結果を社内周知することが効果拡大につながります。	他の活動と連携し、相乗効果を。	企業レポートを基に、産業医によるセミナーを開催。
企業･団体様にお届けするレポートの抜粋などを全社に周知することで、社内で話題になったり、参加者が自分の結果と相対比較するようになります。全員が参加せずとも、企業全体の睡眠（健康）に対する意識を変えていくことができます。	既に健康経営の取り組みをされている企業･団体様では、その活動と合わせて大きな運動とすることで、社員や所属員の関心を高めようとするケースがありました。本運動だけでなく、既存の取り組みの再活性化につながることも期待できます。	産業医と連携し、計測結果を基に睡眠の重要性を伝えるセミナーを開催する企業・団体様もありました。リアルで身近な結果を基にしている分、興味を持ちやすく、自分ごと化しやすいセミナーにすることができます。

■結果レポート

運動終了後に、実際に社員・所属員の皆様が「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・団体様ごとにまとめたレポートをご納品します。

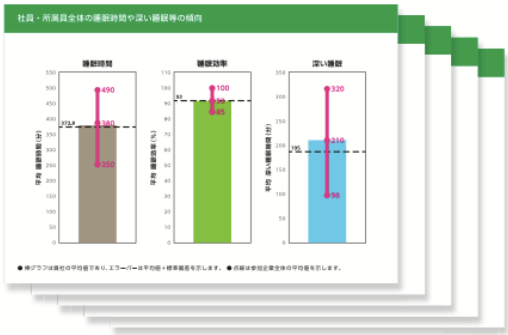
全体平均と比べた社員・所属員の皆様の睡眠状態や、睡眠への意識差などを部門部署別などで把握でき、健康経営や、福利厚生にご活用いただけます。

参加された社員・所属員の皆様は、専用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。

第 1 回（2022 年度）の本運動にご参加いただいた東急株式会社様からは、「本運動に参加することで、多くの従業員が「睡眠」に強い関心を持っていたことが分かりました。さらに、従業員の睡眠状況も部門や部署別で把握することができるため、このデータを生かした健康経営の取り組みを行っております。今後も従業員の睡眠状況を継続的に計測していければと考えております。」とのコメントをいただいております。

＜主な企業・団体様向けレポート項目＞

・参加者の基本情報
・全体の睡眠時間や深い睡眠などの傾向
・参加者の睡眠時間や深い睡眠などの属性別比較
　（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／起床規則性

※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・団体全体平均」と、自分の睡眠状況を相対比較できます

※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

■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＆アウターへの啓発に使用できる、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。自社のホームページや印刷物に活用いただけます。

年に1度の睡眠診断運動

[年に 1 度の睡眠診断運動 / 参加企業・団体]　※順不同・敬称略（2023 年 1 月 17 日時点）

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

テックパートナー企業・団体

・Somnus 株式会社

ソリューションパートナー企業・団体

・レスメド株式会社

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リー合同会社
・株式会社博報堂 Growth Studio of Creativity「TEKO」

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 Mail: apply@suimin-shindan.com