

健康経営に必要不可欠な従業員の「睡眠」に対する意識向上への取り組み  
『年に1度の睡眠診断運動』  
第2回の本運動に向けたトライアル運用を実施  
—10月6日(金)まで、第2回参加企業・団体募集中—



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、2023年11月1日（水）より開始する第2回『年に1度の睡眠診断運動』に先立ち、トライアル運用を実施しました。

トライアル運用は、スポーツ、不動産、建設、IT といった様々な業界の企業の協力を得て、2023年8月1日（火）～8月13日（日）に実施したものです。参加企業からは、「参加した社員の多くから『睡眠への意識が高まり、生活習慣を見直す行動につながった』という声があがった」、「職場の中で、毎日の睡眠診断の結果を話材に、普段はあまり話す機会がない“睡眠”や“働き方”について、オープンに話し合うきっかけとなった」といった声を多数いただきました。

**第2回『年に1度の睡眠診断運動』 トライアル運用にご協力いただいた企業の声**  
※順不同

◆**ミズノ株式会社様**「ライフ＆ヘルス事業部で寝具事業を担当しているメンバーで参加した。睡眠計測のサービスは多数ある中で、毎日のレポートが数値として出てくるだけではなく、目覚めの気分や生活行動を記録する仕組みになっていたのが、自然と自身の睡眠に意識を向けることができたのではないだろうか。」

◆**東洋建設株式会社様**「建設業という業態の特性上、特に、現場の職員は危険な作業にも従事するため、健康管理や生産性向上の観点で睡眠は重要と認識している。喫緊の課題である残業時間の削減に取り組んできたが、そこに留まらず従業員の睡眠・健康まで踏み込む施策として新しさを感じた。本運動は職場の中で、毎日の睡眠診断結果を話材に、“睡眠”や“働き方”についてオープンに話し合うきっかけとなった。睡眠時間が短かった部下に対し、上司から『早く帰った方がいいんじゃないか』というコメントが出るなど、働き方の改善にもつながる兆しを感じた。」

◆**株式会社ONE COMPATH様**「弊社でaruku&（あるくと）というウォーキングアプリを運営していることもあり、ウォーキングと睡眠というカテゴリの親和性から、睡眠に関するサービスを体験してみたいと思い参加した。現在、弊社の社員はリモートワークの方が多い。リモートワークが続くと家から外に出ず、日光を浴びない時間が長くなってしまいがちだが、本トライアル参加により、それが睡眠にも影響を及ぼしているという関係性への気付きが得られた。

また、参加している社員みんなSlackのチャンネルを立ち上げていた。そこで参加社員が毎日の睡眠結果のスクリーンショットをアップするなどして、進捗を共有していた。本運動に参加した社員の多くから、睡眠への意識が高まり生活習慣を見直す行動につながったという声があがった」

◆**エイブルネットワークブノンペン店様**「海外支店としての参加であったため、日本人だけでなく、現地カンボジア人のメンバーも含めて参加した。カンボジアは、朝も夜も早く比較的睡眠を大切にする国民性ではあるが、若いスタッフが多いため生活スタイルが不規則になりがちだった。体調管理は、各自の自己管理に任せていた中で、今回このような取り組みに参加したことが意識改善のよいきっかけとなった」

今後は、これらの声を踏まえながら、第2回の本運動に向けた準備を進めてまいります。  
なお、第2回『年に1度の睡眠診断運動』は、2023年10月6日（金）17時まで参加企業・団体を募集中です。

ちなみに、第1回の本運動では、参加者の平均睡眠時間が6時間9分と、経済協力開発機構(OECD)の調査「Gender Data Portal 2021」(<https://www.oecd.org/gender/data/>)による日本人の平均睡眠時間(7時間22分/加盟30カ国の中で最下位)をも下回り、日本のビジネスパーソンの睡眠不足傾向を示す結果となりました。

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。

企業活動が徐々に戻りつつある一方で、働き方を見直す企業も増えつつあります。特に、従業員のヘルスマネジメントは課題の一つであり、中でも「睡眠」は厚生労働省の「健康21(第三次)」([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_33414.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33414.html))の基本方針においても、「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」が新たに指標として追加されているように、非常に重要な領域です。企業が、そして従業員一人一人が、『年に1度の睡眠診断運動』によって、「睡眠」を自分事として捉え直す機会となることを望んでおります。

## 『年に1度の睡眠診断運動』 第2回(2023年度) 展開概要 (2023年9月4日時点)

◎運動日程：2023年11月1日(水)～11月30日(木)

◎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(従業員数など、契約内容で変動)

◎募集期間：2023年10月6日(金)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](mailto: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](mailto:press@syncagr.com)

一般：『年に1度の睡眠診断運動』事務局 Mail: [apply@suimin-shindan.com](mailto:apply@suimin-shindan.com)

## 〈ご参考〉

### ◎『年に1度の睡眠診断運動』とは

#### ■運動趣旨・目的

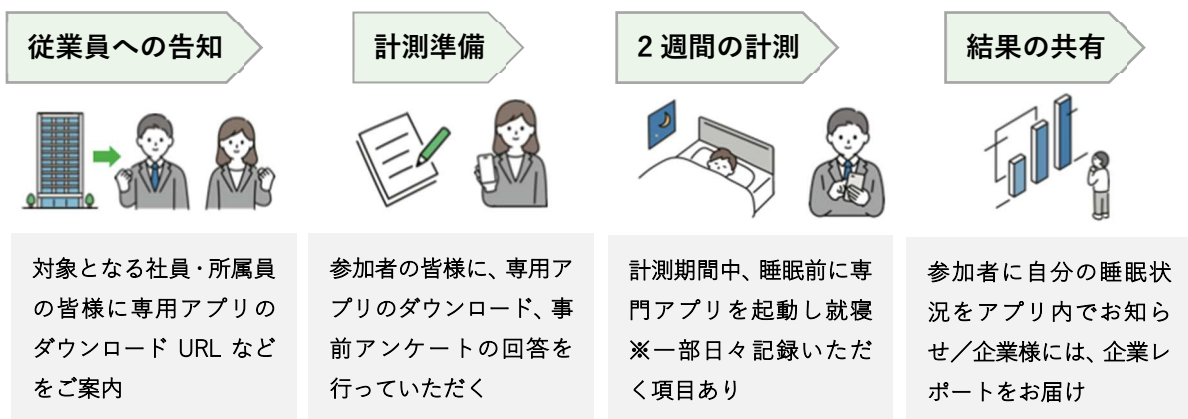
「睡眠」に着目して、企業の健康経営をサポートする新たな運動として2021年10月よりスタート。普段あまり気にすることのない“自分の睡眠”を意識する機会をつくることで、企業や団体の健康管理や健康経営をサポートすることを目的としています。



#### ■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



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。

## ■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。

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ったりします。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。

他の活動と連携し、相乗効果を。

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。

企業レポートを基に、産業医によるセミナーを開催。

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

## ■結果レポート

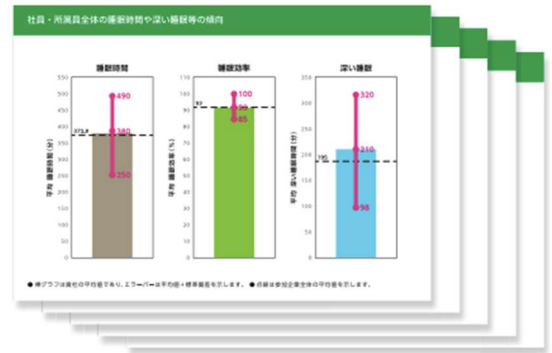
運動終了後に、実際に社員・所属員の皆様が「どれくらい寝ているのか」「平均と比較するとどうか」などを企業・団体様ごとにまとめたレポートをご納品します。

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・所属員の皆様の、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。

<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 / 参加企業・団体] ※順不同・敬称略 (2023年9月4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 All Right (T&D 保険グループ)



### 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」