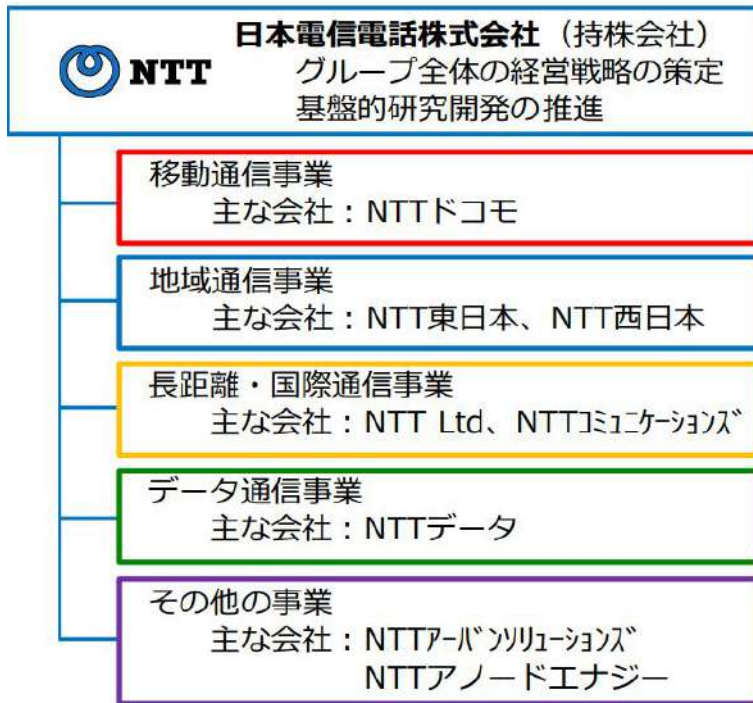


健康・生産性向上のための睡眠戦略：なぜ睡眠が大事なのか？

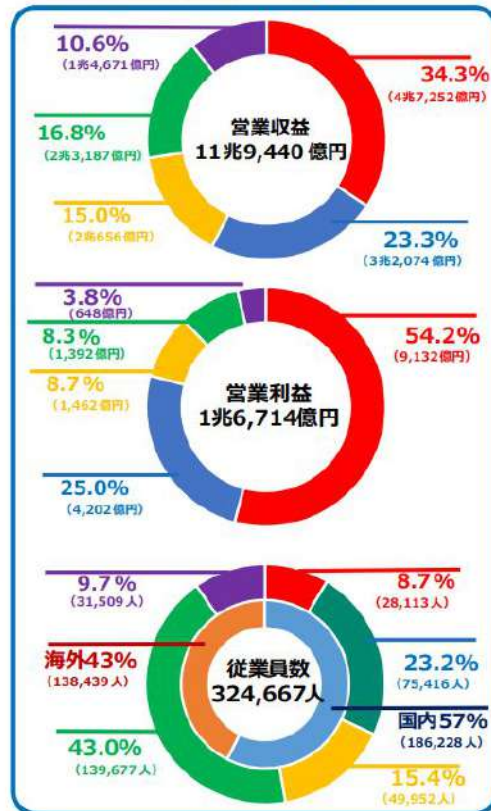
NTT PARAVITA株式会社
コーポレート部長 榎林康雄
2024/9/6



NTTグループの体制

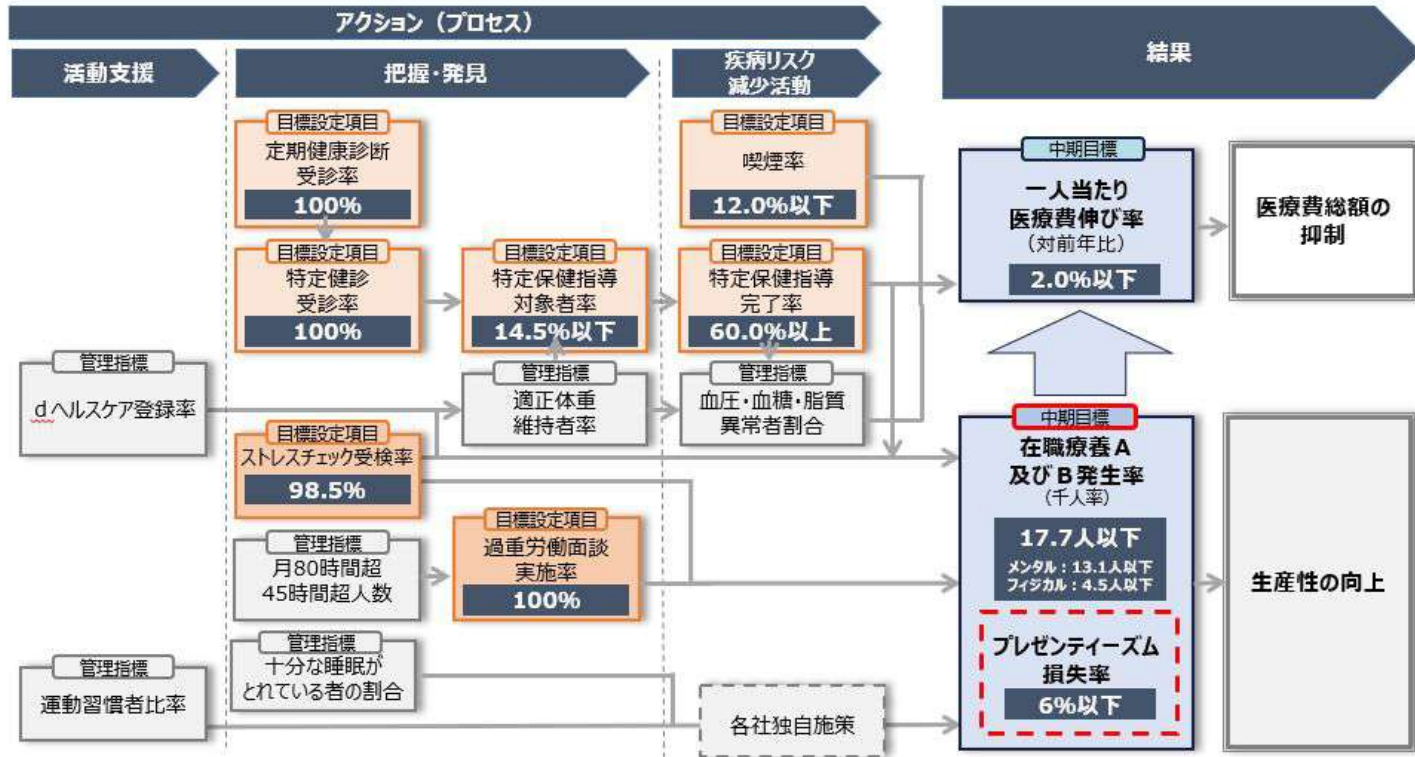


※2021年3月末時点



NTTグループとしての健康経営推進に向けた指針として
健康経営戦略マップ（2024～2026）を設定

【健康経営戦略マップ（2024～2026）について】※2026目標値



日本電信電話株式会社の健康関連制度・取組み

NTTグループとしての取組み一覧は以下のとおり。
 加えて、個社ごとにそれぞれの健康課題に基づき独自施策を実施

【NTTグループの健康増進に向けた各種支援】

凡例： メンタル系サポート フィジカル系サポート ICT活用メニュー

		健康予防・早期発見		早期復帰	
		看護師等	医師	治療	復帰支援
健康サポート施策	メンタル系	ストレスチェック	心の健康相談 (社内) 健康管理センタ		休職からの復職支援 プログラム
		パルスサーベイ			
		管理者向け研修	メンタルヘルス カウンセリング (社外EAP)		
		上長との個別面談		専門医への健康相談 (M3PSP)	専門医によるベストドクター紹介 ベストな医療方針の提案 (M3PSP)
		遺伝子 (ゲノム) 検査	ベネフィット・パッケージ 健康相談デスク		
		ICT×特定保健指導 (スマホ保健指導)		定期健康診断 ★一般健診 ★成人病・多項目健診 ★人間ドック (30歳以上5年ごと)	
	フィジカル系	健康機器取得支援 (歩数計、体組成計等)		人間ドック (任意) (カフェテリアプラン)	
	dヘルスケア ～健康活動動機付け・健康活動支援～		人間ドック オプション検査補助 (カフェテリアプラン)		

槇林康雄（まきばやしやすお）

1974年愛知県生まれ。平成9年にNTTに入社し、
長年、ネットワーク開発等に従事する

コロナ禍にリモートワーク等が進む中、睡眠の重要性に
気づき、未病ケア社会の実現を目的にICTのNTT西日本と
睡眠のパラマウントベッドで2021年にオンライン睡眠改善を
事業とするNTTPARAVITAを設立。創設メンバー
睡眠改善を通して社会を元気にしていく！

モットーは
「誘われたら行く、誘われなくて行く、ご縁を大切に」



NTT PARAVITA概要

NTT PARAVITAは、ICTを活用して地域の抱える社会問題の解決に取り組むNTT西日本と、医療・介護ベッド及びマット型睡眠センサーで国内トップシェアを誇るパラマウントベッドによる合併企業として、2021年7月に創業したヘルスケアカンパニーです。



睡眠改善で未病ケア社会を作る

なぜ睡眠が大事なのか？





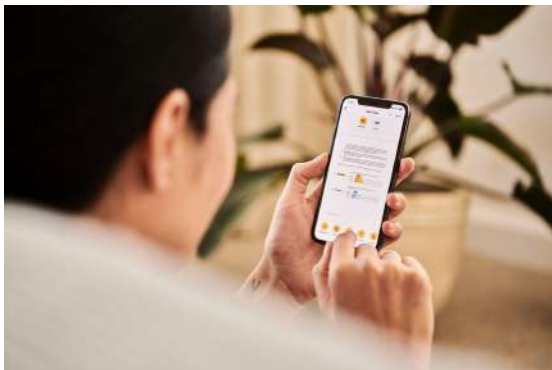
なぜ眠るか？

食べれない

生殖活動NG

敵から無防備

現代人の睡眠の乱れ



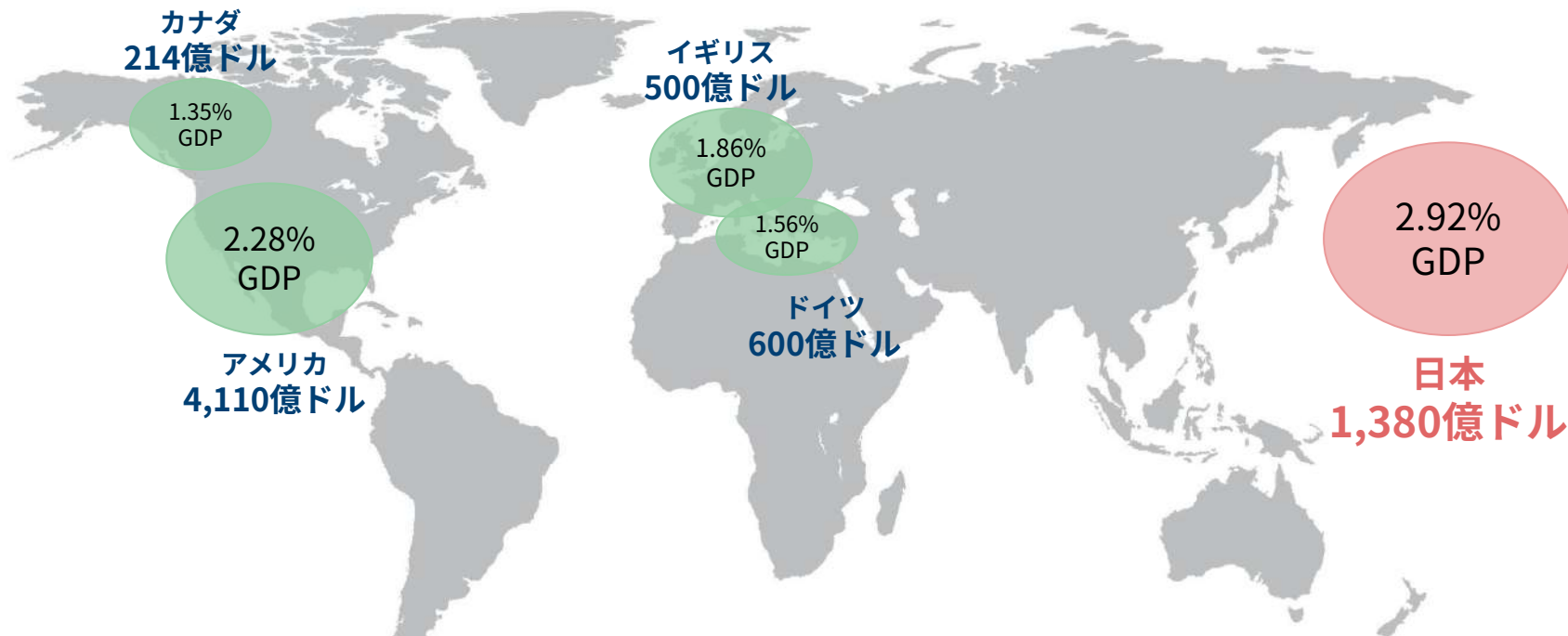
現代社会には**誘惑**がたくさん…。睡眠時間より優先してしまいがち…



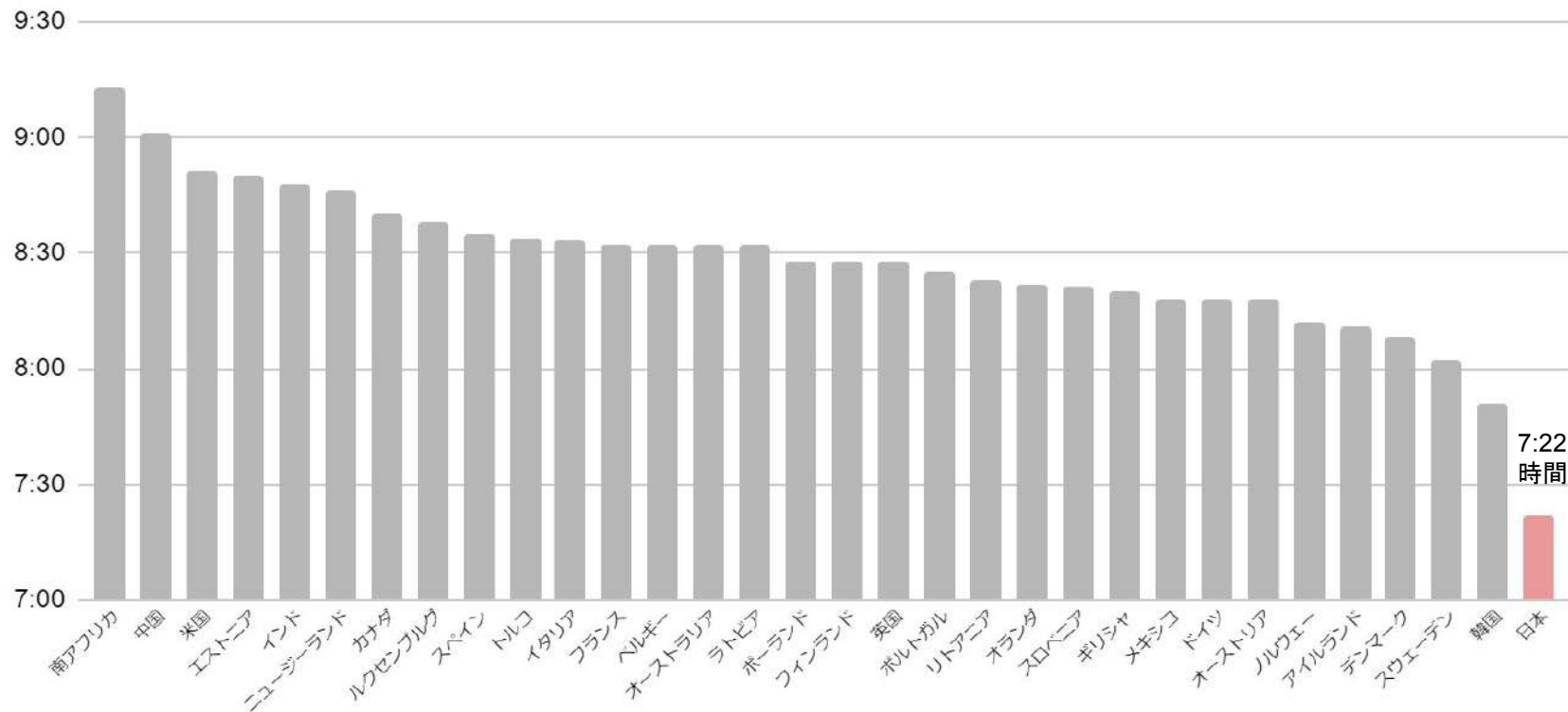
「睡眠負債(※)」が経済損失につながるリスクがあることが認識された

※睡眠不足が慢性化し、不足分が借金の利息のように徐々に積み重なっていくことで、心身に不調をきたすこと

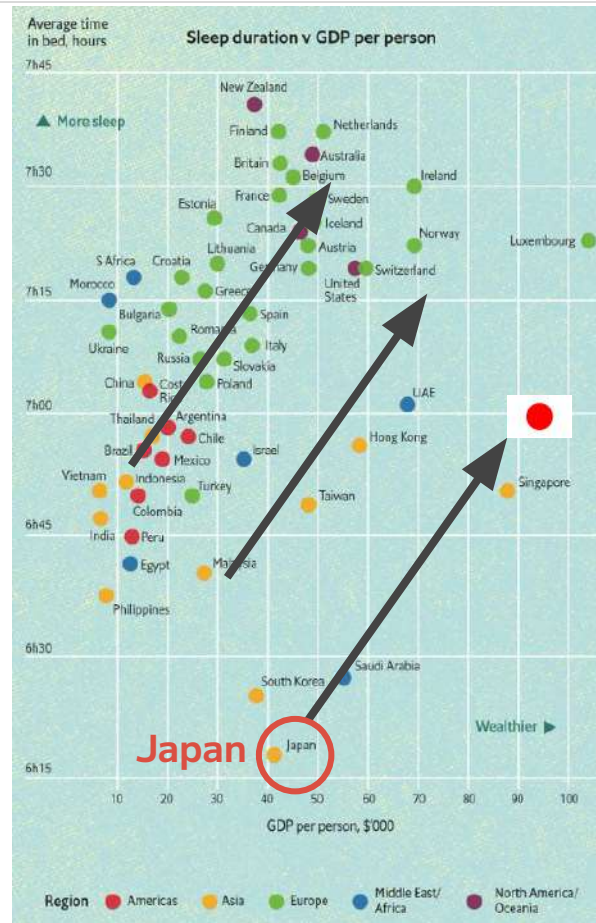
<OECD 5 か国における睡眠不足による経済的コスト >



先進国33か国の中で**睡眠時間が一番短いのは日本！**



睡眠時間とGDPの相関



生産性の低下 年間 約32万円/人 (企業損失)

睡眠不足により脳のパフォーマンスが低下し、

- ・ 集中力（注意力）の低下
- ・ 記憶力（学習力）の低下
- ・ 創造力（思考力）の低下
- ・ 感情コントロール力（会話力）の低下
- ・ ストレス抵抗カ（レジリエンス）の低下

を引き起こす



睡眠不足は5大疾病全てのリスクを高めます

がん

ガンにかかる確率が**40%**上昇

精神疾患

不眠がある場合、うつ病発症リスクが**4**倍。

脳卒中

交感神経の過活動により**脳卒中**が起こる

急性心筋梗塞

1回以上の心停止リスクが**400~500%**上昇

糖尿病

グルコースを吸収する能力が**40%**低下

睡眠不足

健康と睡眠は同義である！？

厚生労働省：健康日本21（第三次）

ビジョン「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」

実現にむけた
基本的な方向

健康寿命の延伸・
健康格差の縮小

個人の行動と
健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

休養・睡眠分野に関連する
具体的な取組み指針

厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

以下の2項目が“全ての国民が取り組むべき重要課題であるとともに、我が国の健康寿命の延伸に有意義である”と考えられている

目標	指標	現状値(令和元年)	目標値(令和14年度)
睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	78.3% ※20歳~59歳:70.4% 60歳以上:86.8%	80% ※20歳~59歳:75% 60歳以上:90%
睡眠時間が十分に 確保できている者の増加	睡眠時間が6~9時間 (60歳以上については、 6~8時間の者の割合)	54.5% ※20歳~59歳:53.2% 60歳以上:55.8%	60% ※20歳~59歳:60% 60歳以上:60%

では、どうする？



可視化のみ

【睡眠センサー】



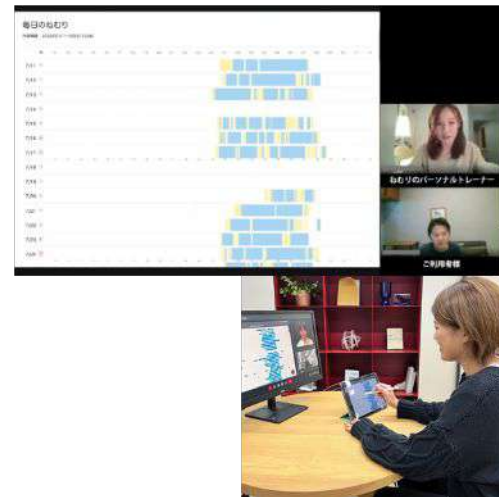
知識習得のみ

【睡眠セミナー】



伴走スタイル

【睡眠オンラインアドバイス】





<https://youtu.be/k1VmLUSsU2w>

LINEを用いた睡眠相談や睡眠に関するコンテンツ配信をご利用いただけます。企業担当者さまには、利用状況に関するレポートをご提出いたします。

従業員さま向け



睡眠相談

看護師、保健師などの資格を保有した睡眠の専門家が回答



睡眠コンテンツ

睡眠に関するお役立ち動画やコラムなどを配信



セルフチェック

従業員の睡眠状況やストレスの状態を可視化

企業 担当者さま向け



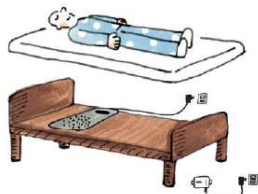
利用状況レポート

運用・参加状況について定期的にご報告します。

ねむりの応援団 | オプション機能

基本機能に追加し、ご利用いただくオプション機能（ねむりの改善プログラム）になります。
睡眠センサーを設置し睡眠状況を計測し、睡眠データを元にアドバイスをいたします。

ねむりの改善プログラム



シート型睡眠センサー▲



睡眠センサー レンタル

睡眠センサーをご自宅に郵送。ご自宅の寝室に睡眠センサーを設置し、日々のねむりを計測します。

オンライン 1on1

計測したデータを元に、オンラインで1on1を実施。睡眠をよくするための取り組みを一緒に決めます。日々の悩みはLINE等で相談可能です。

睡眠アプリ

日々のねむりを確認できるアプリケーションをご用意しております。その日のねむりを採点する機能の他、睡眠時の心拍・呼吸・活動量の計測データをご確認いただけます。

睡眠レポート

レポートは面談時に共有します。面談後に、睡眠のアドバイスやコメントを添えてお渡しします。コメント付きのレポートはLINEのメニューからいつでも閲覧可能です。

睡眠データの計測にご利用いただく、シート型睡眠センサー

当センサーは、薄型シートセンサーで敷いていることを意識せずにデータを取得することが可能。

誰でも簡単に設置でき、すぐにご利用いただけます。計測データは専用無線ルーターを経由してサーバに蓄積します。

Active Sleep ANALYZER

(非接触型睡眠センサー)



- ・ 非医療器具
- ・ 内容物：収納バッグ / センサー本体 / 通信専用ルーター / 説明書
- ・ 専用アプリ（スマホ/ブラウザ）連動
- ・ 製造元：パラマウントベッド株式会社
- ・ サイズ：W78 × L24.5 × H1.8cm (1kg)
- ・ 同梱物：センサー本体 / 通信ルーター / 説明書 / 携帯用バッグに収納

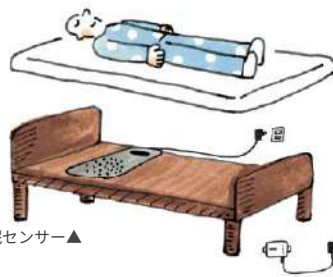
設置条件

- ・ 幅100cm以下かつ厚さ20cm以下、又は 幅101-120cmかつ厚さ16cm以下
 - ・ マットレスや敷布団
- 以下の使用条件では計測できないおそれがあります。

- ・ 2人以上で寝たり、ペットと寝る場合
- ・ 振動がある環境に設置する場合
- ・ 平らでない面、柔らかい面（マットレスの上など）に設置する場合
- ・ 脚付きマットレス（センサーとマットレスが接地しないもの）

計測項目

心拍数 / 呼吸数 / 睡眠 / 覚醒



シート型睡眠センサー▲

専用無線ルーター▲

日々の睡眠状況も
確認できる
(利用者専用アプリ)



オンライン(Zoom) 1on1 で睡眠改善

ご自宅の寝室に睡眠センサーを設置し、日々のねむりを計測していただきます。計測したデータから得られた情報を元に、ねむりのパーソナルトレーナーが睡眠改善に向けて伴走します。

概要

【日時】

平日9:30-17:00
(上記日時での調整が難しい場合は個別に日程調整をさせていただきます)

【実施方法】

オンライン(ZOOM)

【所要時間】

30分

ねむりのパーソナルトレーナー

全員睡眠改善インストラクターの資格を保有しております。加えて、看護師・管理栄養士等の有資格者が多数在籍しております。

【オンラインアドバイスイメージ】

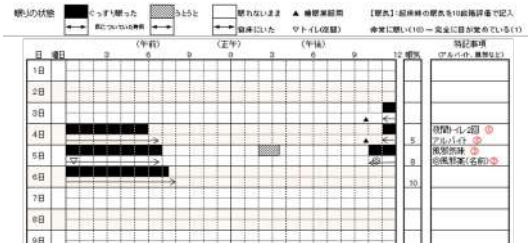
The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a calendar view displays handwritten notes in Japanese. The notes include: '長土 リズん 質', '一般的には 7-9時間睡眠が理想と書かれています', '普段寝ている時間の2-3時間分 = 睡眠禁止帯 (forbidden zone) = 最も眠りに入りにくい時間', and '睡眠時間を増やすには 10分~20分単位で増やしていくのが'. Below the calendar is a line graph with a red circle around a peak. On the right, a video call shows two participants: a woman in a pink top and a man in a white shirt and glasses. A white speech bubble with black text is overlaid on the video call, stating: '睡眠時間を確保しているはずなのに 疲れが取れないことに悩んでいます。' (Even though I should be ensuring sleep time, I'm having trouble getting tired.)

不眠症に対する認知行動療法(CBT-i)をオンラインでお手軽に

米国内科学会 (Qaseem et al, 2016) や欧州睡眠学会 (Riemann et al, 2017) が発行する不眠障害の治療ガイドラインではCBT-iが第一選択として推奨 (睡眠薬よりCBT-i)

不眠症に対する
認知行動療法
(CBT-i)

手書きの睡眠日誌



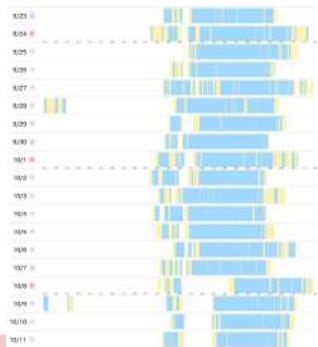
6セッションのリアル面談



教師データなし

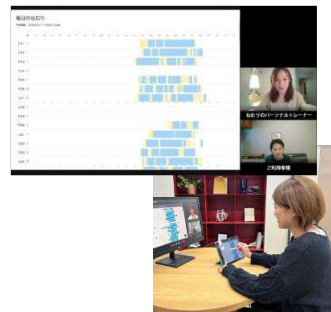


センサーによる自動レポート



PARAVITAの
オンライン・サービ
ス

オンラインでの2回の面談 +デジタルコンテンツ



教師データ蓄積

センサーデータ
面談データ等



AI化可能



ストレス低減

約**70%**以上の方が改善

ストレスチェックで高ストレス判定を受けた方が、ねむりの改善プログラムに参加しストレス値が改善した人の割合

プログラム提供

4,000回以上

ねむりの改善プログラムを実施した合計回数

睡眠の質向上

約**90%**以上の方が改善

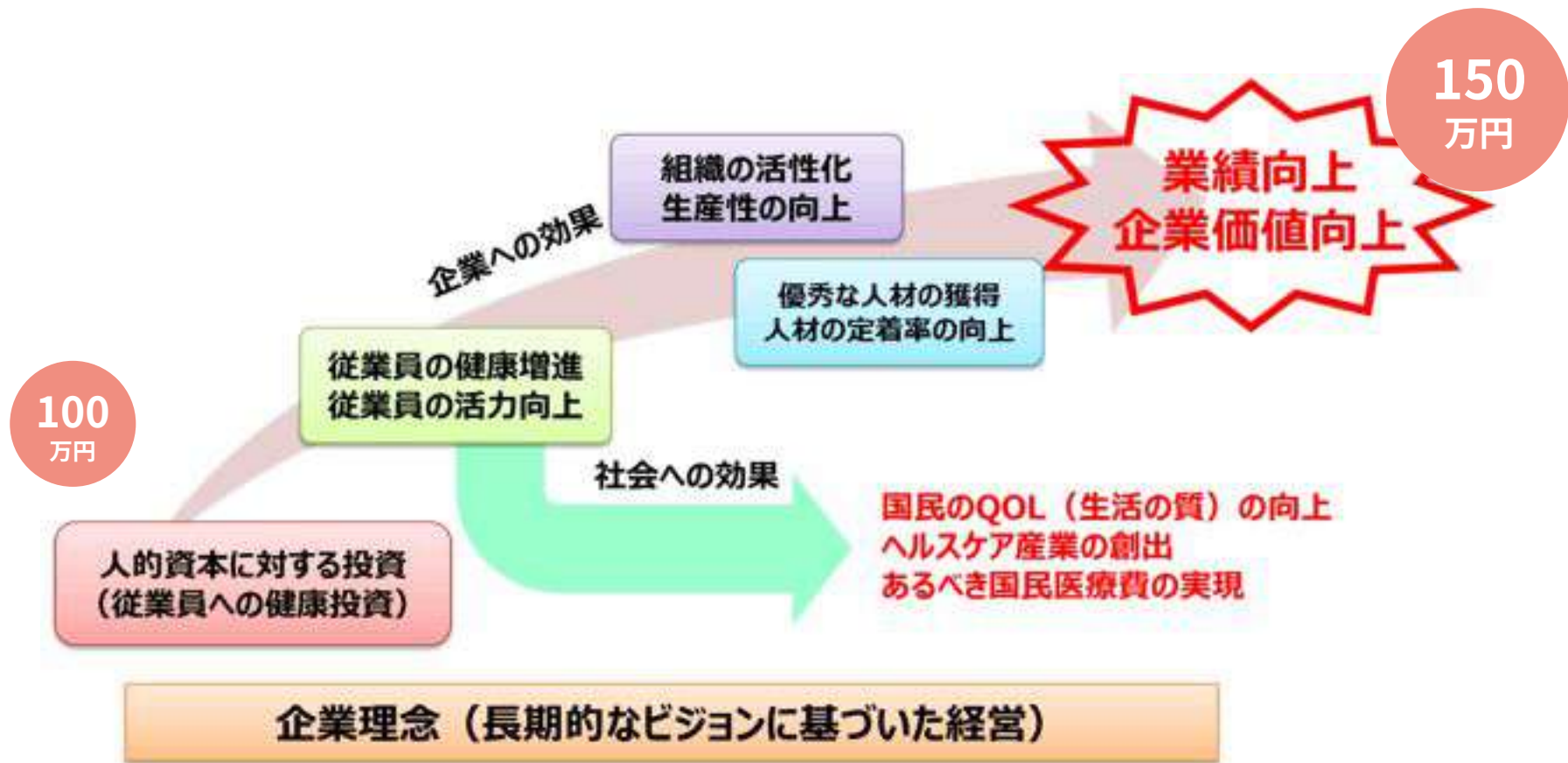
不眠度チェック※で不眠症の疑いがある方が、ねむりの改善プログラムに参加し睡眠の質が改善した人数の割合

※ アテネ不眠尺度と言う世界保健機関（WHO）が中心になり設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症の判定方法を利用します。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、不眠度を測定します。

人的資本経営の実践



健康経営とは？



睡眠改善のメリット

プレゼンティズム改善
ワークエンゲージメント改善
ストレスの改善
健康増進（五大疾病すべて）



人的資本経営での位置付け

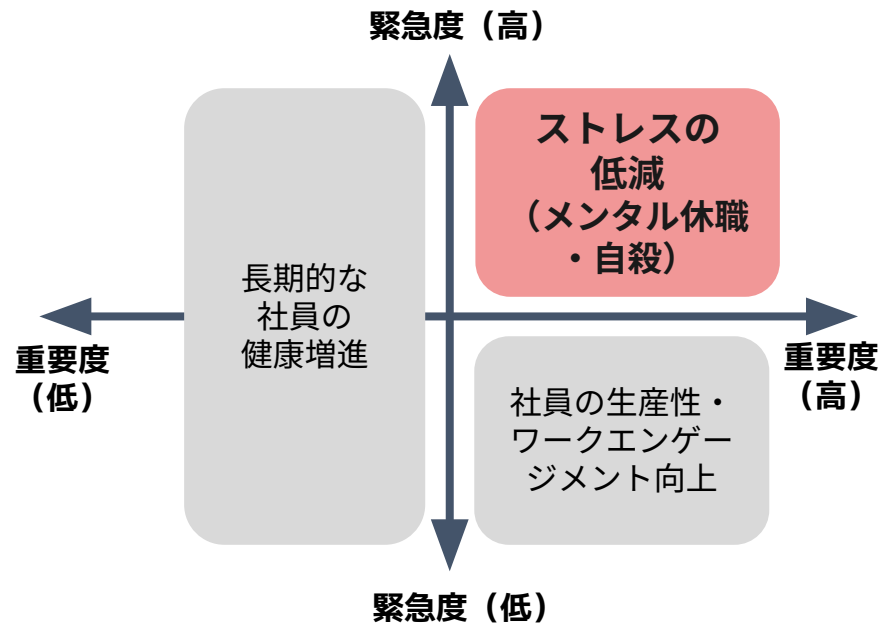
経営戦略

人材戦略
キャリア育成
労働環境改善

健康経営戦略
社員の健康増進
パフォーマンス改善



健康経営における感度



メンタル不調になることの問題点

年収600万円の従業員が半年休職した場合、**損失コストは約420万円を上回るとの試算があります。**
長期的に見ると、傷病手当金や医療費の増加から、社会保険費用の増大も懸念されます。

労災・訴訟リスク

2014年度の
労災認定件数

過去最多

精神障害等の労災請求件数は年々増加傾向。不調者が損害賠償の訴訟を起こすケースもあり、企業にとっては大きなリスクとなります。

人材損失リスク

メンタル不調による
休職者の退職率

42.3%

メンタル不調による休職者はその後退職することが多く、高いスキルを持つ人材の流出にもつながりかねません。

休職者コストの増加

メンタル不調等で
6ヶ月休職した場合のコスト

約422万円

休職前後の周囲への従業員が手伝う残業代、休職中の本人への手当や周囲の業務調整、残業代、事務対応等で多くのコストが発生します。

※ 従業員1人(年収600万円)の試算

採用コストの増加

穴埋めのための
採用コスト

約180万円

休職者や退職者の増加は、新たな人材を採用するためのコストも発生します。育成期間も必要となるため、損失はそれ以上に大きいと考えられます。

※ 一般的な成功報酬年収×30%の試算

睡眠とメンタル不調の関係性

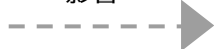
メンタル不調の結果として捉えられていた不眠の症状は実は影響を与えるファクターの一つであると考えられており、さまざまなエビデンスや論文が発表されています。

これまで

ストレス



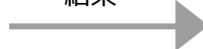
影響



メンタル不調



結果



さまざまな症状



結果ではなく原因

新常識

不眠



相互
影響

ストレス



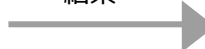
影響



メンタル不調



結果



さまざまな症状



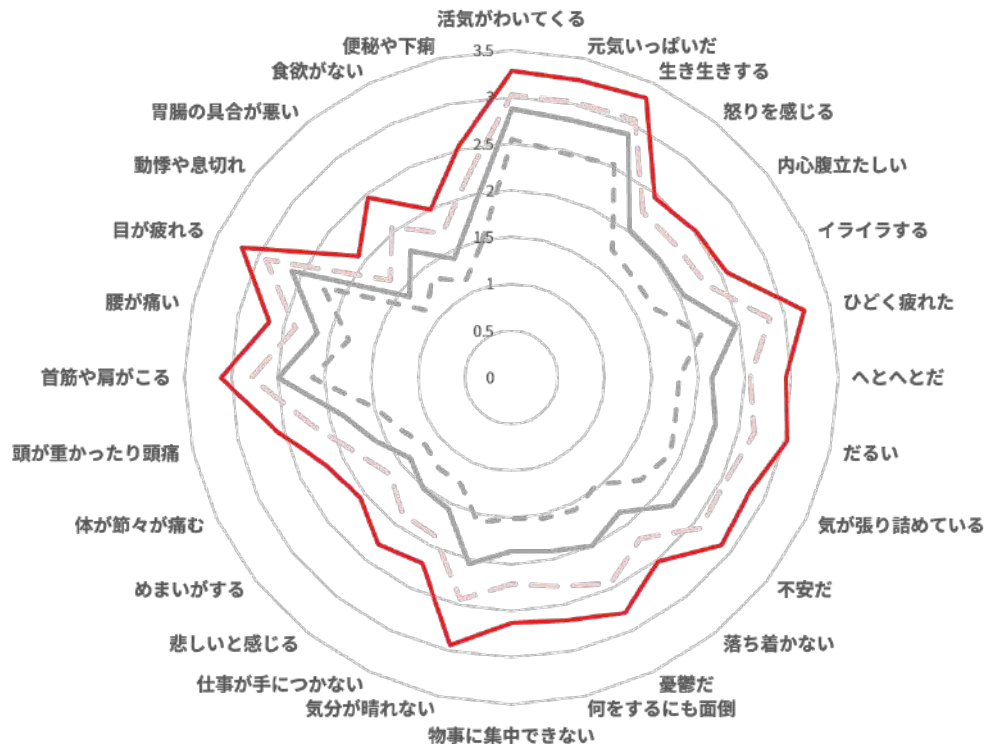
不眠とストレス値の相関エビデンス

ストレスチェックでの不眠の状況と心身のストレス結果の関係 (N=2700人)

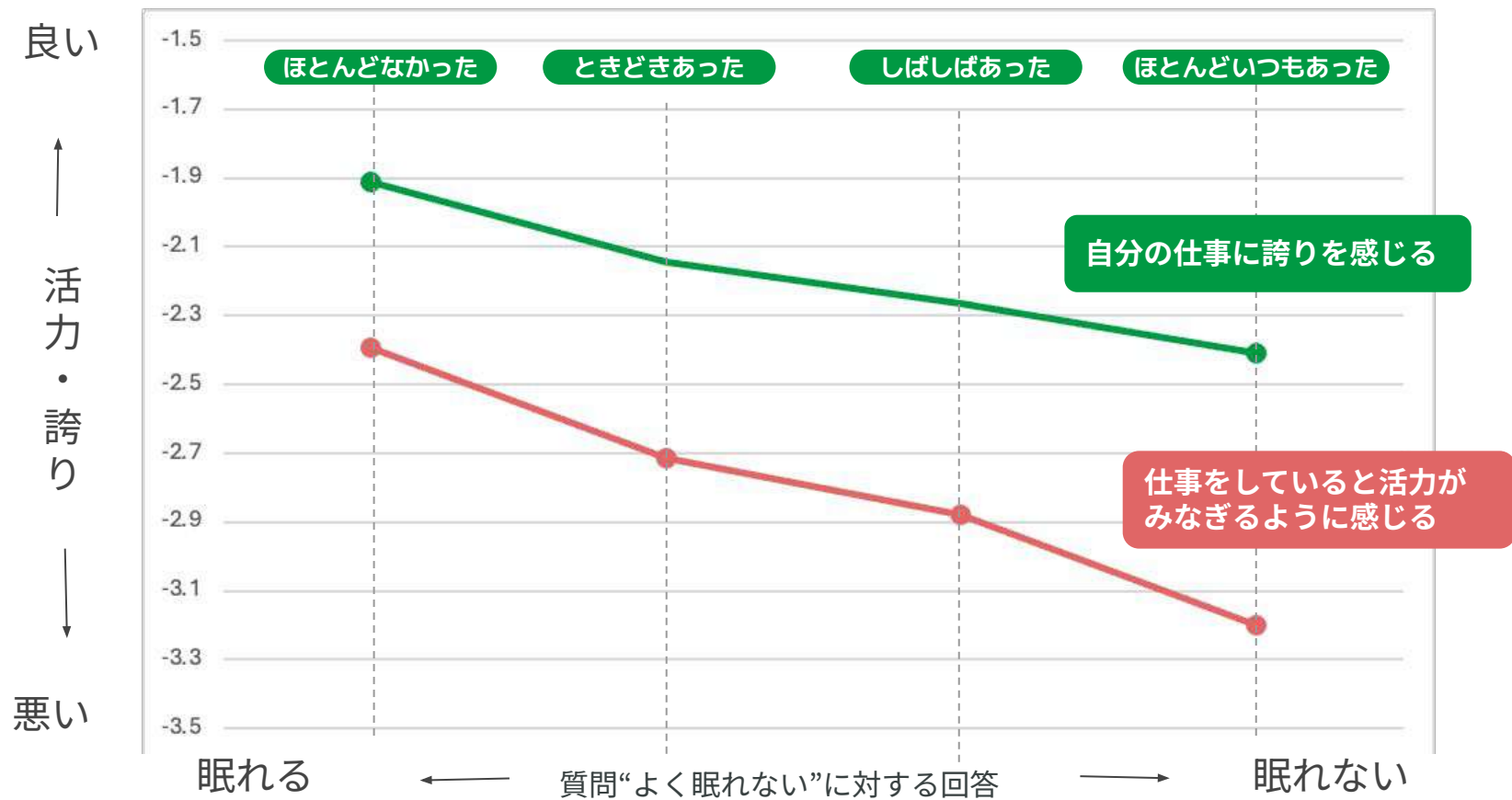
<凡例>
ストレスチェック問診
のQ46睡眠の項目
”よく寝れない”人の
回答別平均値

- ほとんどなかった
- ときどきあった
- - - しばしばあった
- ほとんどいつもあった

2737人の人数内訳
回答上から
1197人 (46%)
793人 (33%)
285人 (15%)
68人 (6%)



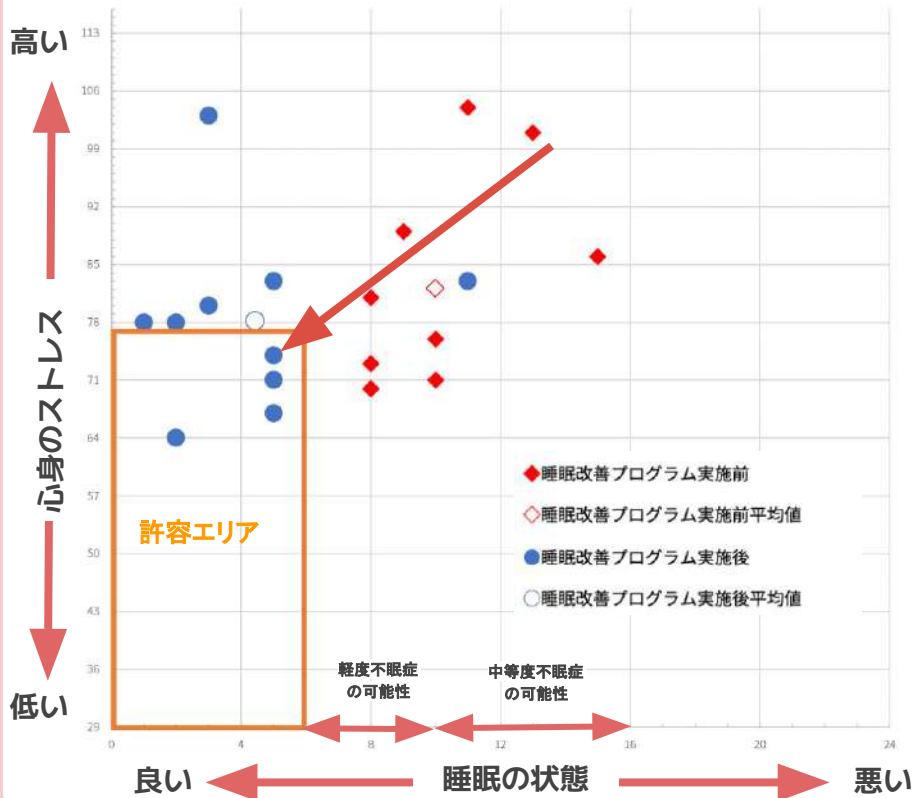
睡眠とワークエンゲージメントの関係



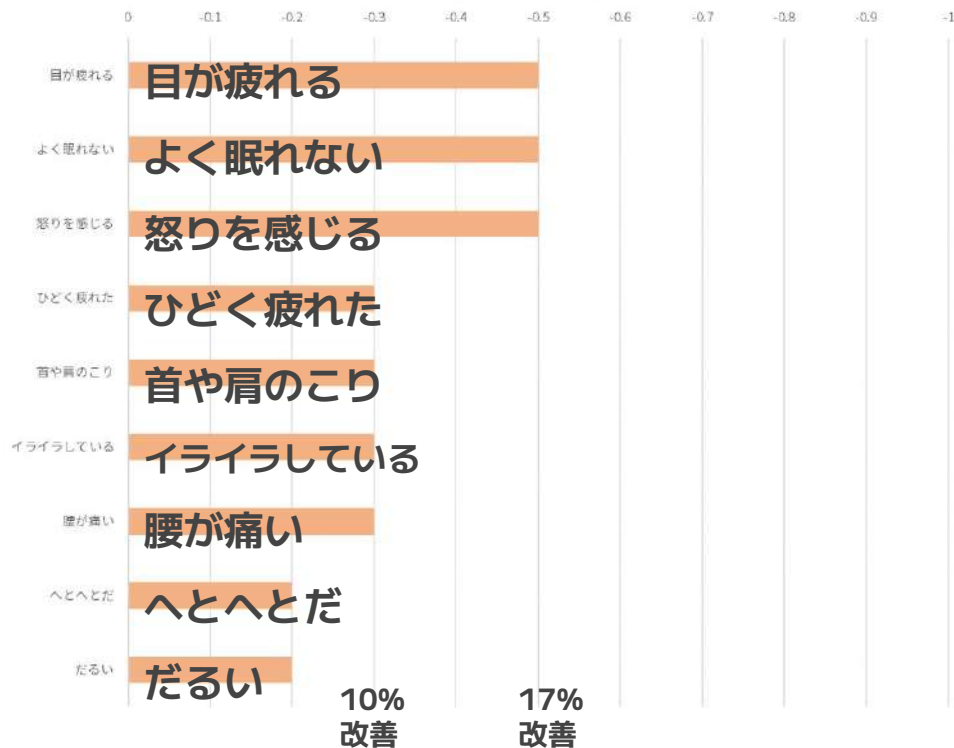
高ストレス者に対する睡眠改善結果

高ストレス者の不眠状況を改善することに伴い、心身のストレス要素も改善し、結果として、全体のストレス値が下がっている

アテネ不眠尺度と心身のストレス



睡眠改善によるストレスチェック57項目（心身のストレス）改善結果



データ分析からみる睡眠改善の効果

IT企業 約300名での実施事例



アテネ不眠尺度とは

アテネ不眠尺度とは、世界保健機関（WHO）が中心になって設立した、「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症の判定方法です。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、不眠度を測定します。

アテネ不眠尺度(AIS) 不眠症の自己評価

過去1ヶ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

睡眠の質と時間

1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？	0	いつもより寝つきは良い
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	0	問題になるほどのことはなかった
		1	少し困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	0	そのようなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか？	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	0	満足している
		1	少し不満である
		2	かなり不満である
		3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

日中の状態

6	日中の気分はいかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し減入った
		2	かなり減入った
		3	非常に減入った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し低下した
		2	かなり低下した
		3	非常に低下した
8	日中の眠気はありましたか？	0	全くなかった
		1	少しあった
		2	かなりあった
		3	激しかった

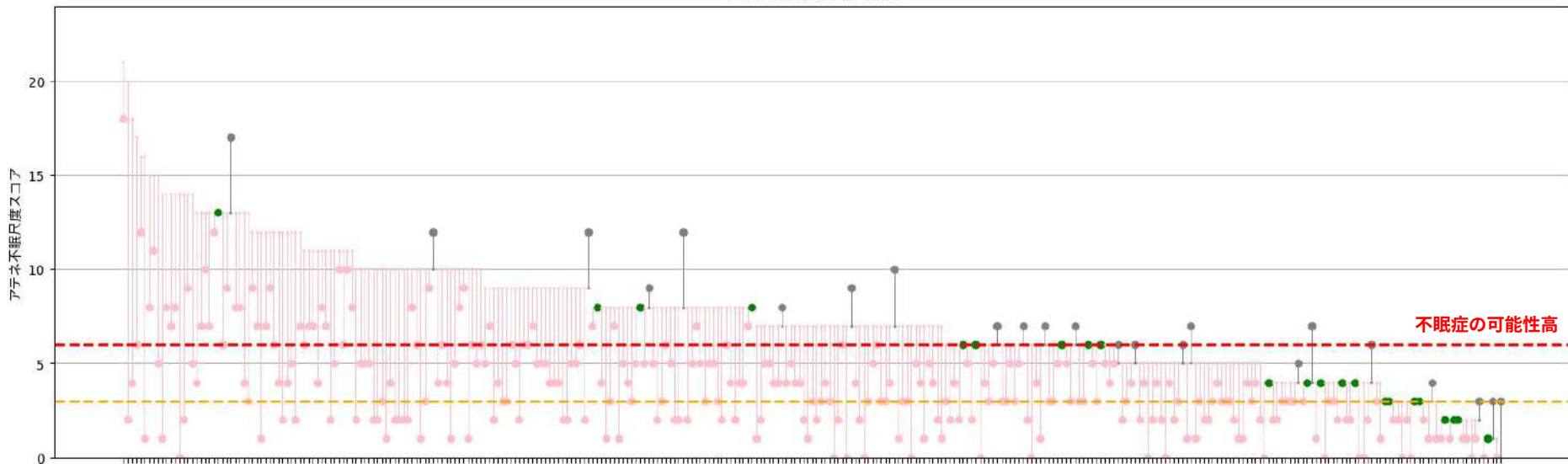
合計	[1~3点]・・・睡眠がとれています [4~5点]・・・不眠症の疑いが少しあります [6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです
----	---

再現性

86.0%改善 平均 ▲3.6点/人 (7.7→4.1)

n=321

アテネ不眠尺度スコアの変化



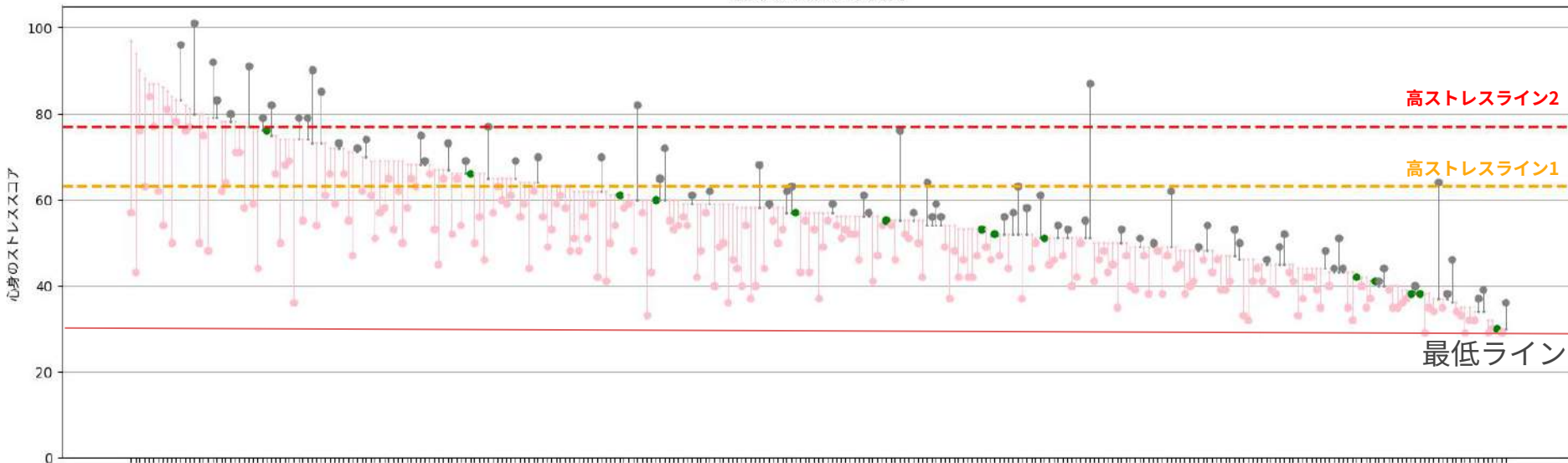
投資対効果①

ストレスが緩和される

71.8%改善 ▲5.3点 (57.8→52.6)

n=305

心身のストレススコアの変化



プレゼンティーズム 代表的な5つの計測方法

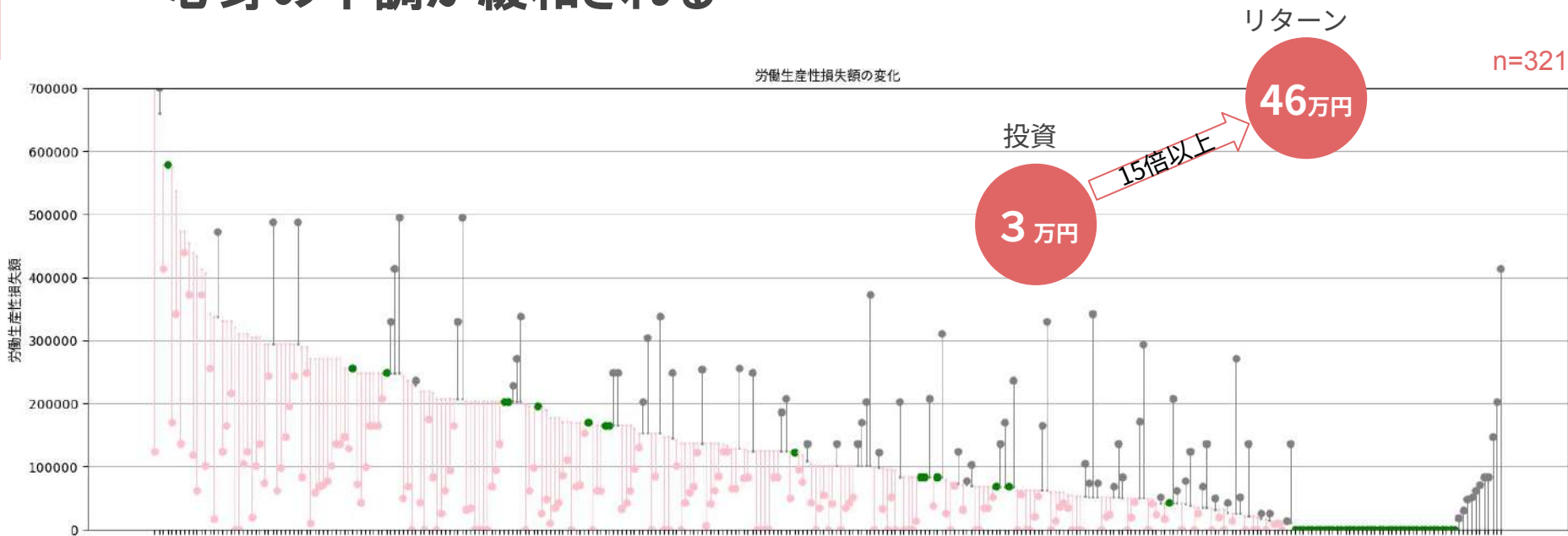
プレゼンティーズムの計測は、質問紙を用いた自己記入形式で回答する指標がほとんどです。


計測方法	質問数	計測内容
QQmethod	4問	健康問題の有無を確認したうえで、「有り」の場合は4つの質問「仕事に一番影響をもたらしている健康問題は何か」「この3か月間で何日間その症状があったか」「症状がない時に比べ、症状がある時はどの程度の仕事量になるか（10段階評価）」「症状がない時に比べ、症状がある時はどの程度の仕事の質になるか（10段階評価）」を把握する。
東大1項目版	1問	アンケートの設問数を減らしたい等の理由によって、プレゼンティーズムの意味をそのまま反映したアンケート1項目にて取得する項目を東京大学WGにて作成したものである。
WLQ	25問	WLQ（Work Limitations Questionnaire、タフツ大学医学部作成）の日本語版。（著作権・日本語版作成：SOMPO リスケアマネジメント株式会社※有料）全25問の質問項目からなり、4つの尺度（時間管理、身体活動、集中力・対人関係、仕事の結果）で構成されている。
WFun	7問	産業医科大学で開発された、健康問題による労働機能障害の程度を測定するための調査票。7つの設問を聴取し、合計得点（7～35点）で点数化する。点数が高い方が、労働機能障害の程度が大きいことを示す。日本における先行研究の結果から、21点以上が中程度以上の労働機能障害があると判断できる。
WHO-HPQ	3問	WHOで世界的に使用されている「WHO健康と労働パフォーマンスに関する質問紙（ハーバードメディカルスクール作成）」を用い、3つの設問で評価する。得点方法は、①絶対的プレゼンティーズムと②相対的プレゼンティーズムの2つの方法で表示される。

66.7%改善 ▲38,938円/人・月

投資対効果②

心身の不調が緩和される





ねむりこそ
未病ケア

ご清聴ありがとうございました

本日ご参加のみなさまへ 無料トライアルパックのご案内



1ヶ月のライトプランを用意しました。

以下のQRコードからLINE友達登録をすることで、睡眠改善プログラムをご体験いただくことができます。参考にしてください。

サービス提供のながれ

