

J-win14 期 HPN S1 分科会報告書

【分科会テーマ】
目覚めよ！最高のパフォーマンス
～睡眠革命で企業と個人を変える～

【提言】 企業に対し、以下の3施策を提案する

1. パワーナップ制度の導入
2. 睡眠強化週間の導入
3. 健康診断オプションとして睡眠検査の導入

目次

I. はじめに(テーマに至った背景)	1
II. 先行研究調査	2
1. 社会	2
1-1. 日本の睡眠実態	2
1-2. 日本における労働者の睡眠実態	2
1-3. 睡眠不足の要因	3
1-4. 睡眠不足が企業の生産性に与える影響	4
2. 医療・生体	5
2-1. 睡眠と健康	5
2-2. 睡眠と労働生産性	5
3. 行政・企業	6
3-1. 日本政府の取り組み	6
3-2. 諸外国との比較	8
3-3. 地方自治体の取り組み	8
3-4. 国内企業の健康経営に関する取り組み	9
3-5. 国内企業の健康経営における睡眠施策	10
3-6. 諸外国との比較	11
3-7. 国内の睡眠ビジネス概況	11
III. 外部アクセス	13
1. HPN アンケート	13
1-1. 睡眠時間と通勤時間の相関関係	13
1-2. 管理職・非管理職の睡眠時間の差	13
1-3. 睡眠改善の必要性について	13
1-4. 睡眠不足と生産性の相関関係	13
1-5. J-Win 企業の睡眠施策の実施状況	13
2. 企業インタビュー	14
2-1. 睡眠施策を社内導入している先行企業へのヒアリング	14
2-2. S1 分科会で検討している 3 つの施策に関するヒアリング	15
IV. 分科会での追加調査／実証実験	17
1. 提言1:パワーナップ制度の導入	17
1-1. 第1期	17
1-2. 第2期	21
2. 提言2:睡眠強化週間の導入	23
2-1. 第1期	23
2-2. 第2期	25
3. 提言3:健康診断オプションとして睡眠検査を導入	26
3-1. 現状	26
3-2. 導入例	27
3-3. まとめ	27
V. 結語	28

I. はじめに(テーマに至った背景)

「プレゼンティーズム」という言葉をご存知だろうか。これは、労働者が身体的または精神的な疾患や不調を抱えた状態で出勤した結果、本来のパフォーマンスを発揮できずに業務遂行能力や労働生産性が低下する現象を指し、特に睡眠不足はその大きな要因とされる。

分科会始動時にS1メンバー内で社会課題についてブレインストーミングしたところ、女性活躍、多様性、少子化、職場環境、ヘルスケアなど多岐にわたるテーマが挙がった。その中でも「睡眠不足によるプレゼンティーズム」は、他の様々な社会課題に広く関連し、かつほとんどの S1 メンバー自身が抱える問題であることが判明した。

睡眠不足は個人の問題にとどまらず、企業の生産性低下や医療コストの増大、さらには社会全体の経済活動にも影響を及ぼす。このことから我々は、睡眠不足が隠れた普遍的な社会課題であると考え、調査や実証実験を繰り返した結果、企業へ3つの施策を提言するに至った。

本報告書では睡眠に関する先行研究の調査結果を網羅的にまとめるだけでなく、第14期HPNメンバーへの睡眠関連アンケート結果を分析し、「管理職の睡眠状況」に関するデータを、先行研究には無かった新たな視点として加えている。さらに、睡眠施策を先行導入している企業へのインタビューを通じて、具体的な取り組み事例や課題点、施策導入の効果について詳細に考察した。

本報告書が企業の健康経営を推進する上での参考となり、1社でも多くの企業が睡眠施策導入を検討する契機になれば幸いである。

II. 先行研究調査

1. 社会

1-1. 日本の睡眠実態

日本の平均睡眠時間は、世界的に見ても極めて短く「睡眠不足大国」とも言われている。2021年に発表された経済協力開発機構(OECD)の国際比較調査によると、世界33カ国(主に先進国)の中で、日本の平均睡眠時間は1日あたり7時間22分と最も短く、最下位であることが明らかになった。

一方、OECD加盟国の中で最も睡眠時間が長いのは米国で、1日平均8時間51分となっている。日本人よりも約1時間半も長く睡眠をとっていることが分かっている。¹

1-2. 日本における労働者の睡眠実態

株式会社ニューロスペースの調査によると、日本の従業員の約74%が自身の睡眠に満足していない(図1)。さらに、76%の人が仕事中に眠気を感じると回答しており(図2)、睡眠不足が日中のパフォーマンスに影響を及ぼしていることが分かる。²

特に女性は男性よりも睡眠時間が短い傾向にあり、35歳以上の女性の睡眠時間は同年代の男性より17分短い。さらに、共働き世帯においては、女性の睡眠時間が男性より21分短いことが明らかになっている。この背景には、女性が男性に比べて悩みやストレスを抱える傾向があることが関係している。特に家事や育児の負担が女性に偏りやすく、それが睡眠時間の減少につながっていると考えられる。³

また、HPNメンバーアンケート調査によると、女性管理職は非管理職の女性よりも睡眠不足を感じる傾向が強い(図3)。女性管理職は平日の1日あたりの睡眠時間が平均で30分短いという結果が出ており(図4)、責任の増加や業務負担が影響していると考えられる。

このように、日本の従業員、とりわけ女性の睡眠状況は厳しく、仕事と家庭の両立が睡眠不足の要因となっている。今後「Women to the Top」を目指すにあたり、女性が仕事と生活のバランスを取りながら両立させ、キャリアアップを達成するためには、睡眠状態の改善と働き方の見直しが必要不可欠である。

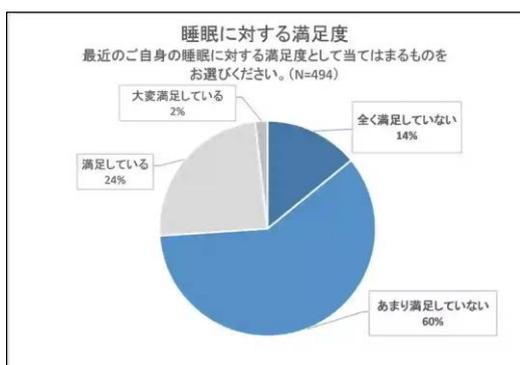


図1 睡眠に対する満足度

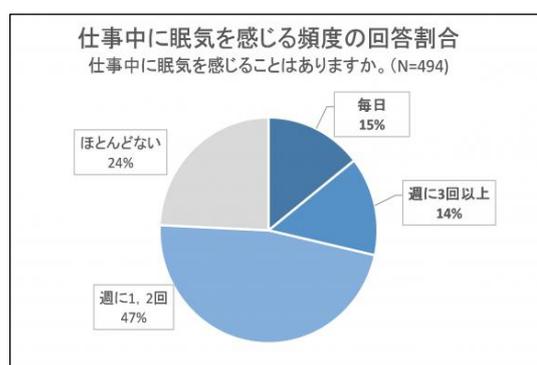


図2 仕事中に眠気を感じる頻度

¹ [睡眠課題 | 睡眠バランス研究 PROJECT - ウェルネス総合研究所](#)

² [【2018年度「企業の睡眠負債」実態調査】ビジネスパーソンの働き方に起因する3大睡眠課題が判明 - レポート](#)

³ 令和4年12月14日 総務省統計局 令和3年社会生活基本調査 https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?stat_infid=000032262854 S1分科会で算出

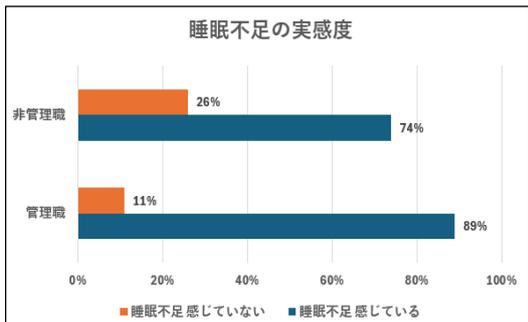


図 3 睡眠不足の実感度

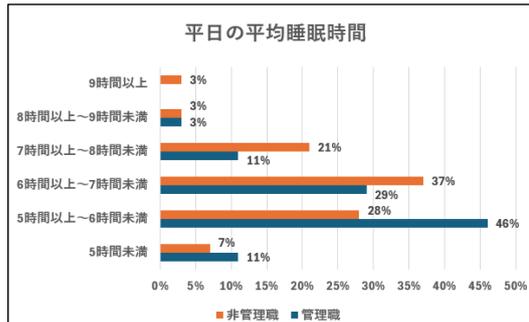


図 4 平日の平均睡眠時間

1-3. 睡眠不足の要因

では、なぜ睡眠不足なるのか。日本人が睡眠不足になる理由として働く世代の男女の共通する『睡眠不足になる理由』は大きく3つある。

① 長時間労働

日本人の長時間労働は、睡眠不足の重要な原因の一つである。日本は歴史的に、長時間働くことが献身や責任感の現れとして美德とされている。こうした文化的背景から、長時間働くことが社会的に評価される傾向があり、従業員は仕事の優先順位を高く設定し、長時間働くことを当然視することが多い。近年では、働き方改革や労働環境の改善が進み、残業を減らし、労働時間を短縮する方向に向かう企業が増えている。しかしまだ、長時間働く姿勢が評価される傾向が残っている。

② 長すぎる通勤時間

通勤時間の長さも、日本人の睡眠不足の大きな要因の一つである。通勤に多くの時間を費やすことで、睡眠時間が削られ健康や労働生産性に悪影響を及ぼす。総務省統計局の「平成28年 社会生活基本調査」によると、平日は通勤時間が長い都市部の人ほど睡眠時間が短いことが分かっている。一方、休日は全国的に平日より長く眠る傾向があり、地域差も小さくなる。特に、通勤時間が長い人ほど休日に多くの睡眠を取る傾向が見られる。

都市部で働く人々は通勤ラッシュのストレスと睡眠不足が重なり、疲労が蓄積しやすい状況にある。実際に、HPN メンバーアンケート調査でも「通勤時間が長いほど睡眠時間が短い」という結果が出ており(図 5)、長時間通勤が睡眠不足の大きな要因であることが示されている。

コロナ禍を契機にテレワークが普及し、通勤時間の緩和により睡眠時間を確保しやすくなった。しかし、企業間で導入状況に差があり、特に都市部では従来の勤務形態に戻る傾向が見られ、長時間通勤による睡眠不足の問題は解決していない。睡眠不足を解消するには、個人の努力だけでなく、企業がテレワークやフレックスタイム制、シフト制を導入し、通勤負担を軽減することが重要である。柔軟な働き方を推進し、従業員の健康と生産性を向上させる取り組みが求められる。

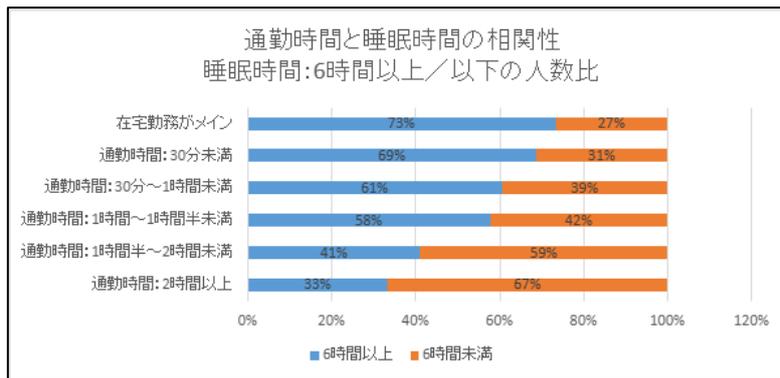


図 5 通勤時間と睡眠時間の相関性

③ 長すぎるスマートフォン利用

近年、スマートフォンの利用時間が大幅に増加し、多くの人起きている間ほとんどスマートフォンを手放さない状態になっている。その影響は、単に寝る時間を削るだけではない。スマートフォンやIT機器の液晶画面から発せられるブルーライトは、睡眠リズムを大きく乱すほど強力ではないものの、寝る直前まで SNS やメールでやり取りをすると、感情が刺激され覚醒度が高まり眠りの質が低下すると指摘されている。

労働時間、通勤時間、そしてスマートフォンの使用時間に加え、仕事や家庭の事情が重なることで、日本人の睡眠時間はますます圧迫されている。HPN メンバーアンケート調査では、全体の 49%が労働時間、通勤時間、スマートフォンの利用時間が睡眠不足の主な要因であると回答しており(図 6)、これらの要因が積み重なることによって、より深刻な睡眠不足が引き起こされている状態が続いている。

4

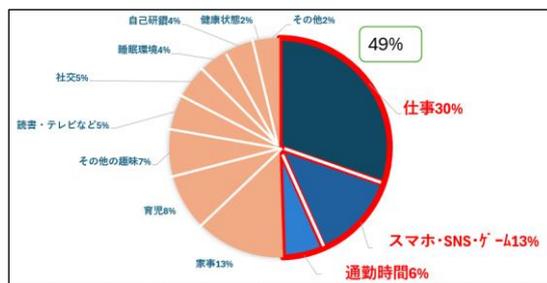


図 6 睡眠不足の主な要因

1-4. 睡眠不足が企業の生産性に与える影響

日本の企業において、男女を問わず従業員の睡眠不足は深刻な問題となっている。特に、睡眠不足による休息の不足はプレゼンティーズムのリスク要因として強く関係している。睡眠不足が引き起こす影響は多岐にわたり、集中力の低下、判断力の鈍化、ストレス耐性の低下などが挙げられる。これにより業務の効率や生産性が著しく損なわれ、企業にとっては従業員の健康管理のみならず、経営課題としての対応が求められる状況である。

実際に、HPN メンバーアンケート調査によると、70%以上のメンバーが睡眠不足によりパフォーマンスが通常の 70%以下に低下すると回答している。また、経済産業省の調査では、睡眠不足による労働パフォーマンスの低下は、睡眠に問題のない場合と比べて年間一人当たり約 328,644 円の損失をもたらすとされている。この金額は運動不足による損失の約 10 倍に相当し、企業にとっても軽視

⁴[日本が「睡眠不足大国」に転落した 3 つの事情 急速に減少していく日本人の「睡眠時間」 | 健康 | 東洋経済オンライン](#)

II 先行研究調査

できない影響をもたらしていることが明らかである。⁵

さらに、不眠症の重症度が高くなるほど仕事の生産性が低下することも指摘されている。睡眠に問題が生じることで疾患リスクが増大し、最終的には病欠や離職につながる可能性がある。特に慢性的な睡眠不足に陥ると、メンタルヘルスの悪化や生活習慣病のリスクが高まり、医療費の増大や労働力の損失といった社会的なコストも増加する。(その他の睡眠と生産性に関する調査結果は後述の「2 医療・生体」で示す。)

睡眠不足による影響を最小限に抑えるためには、企業としても従業員の睡眠改善に向けた取り組みを強化することが不可欠である。

2. 医療・生体

2-1. 睡眠と健康

2-1-1. 睡眠と健康の関係

睡眠は体と心の健康と深く関係している。睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動である。良い睡眠は、心血管、脳血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神健康の増進・維持に重要であり、睡眠が悪化することで、これに関連したさまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されている。また、良い睡眠は、労働災害や自動車事故など眠気や疲労が原因の事故や怪我のリスク低減にも役立つ。さらに、睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶(学習)の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能を備えているため、睡眠の悪化は成長や適応能力の向上をも損なうことにつながる。⁶

体にも心にも仕事・事業にも睡眠は影響する。眠らないとパフォーマンスが落ち、健康被害もあるため、十分な睡眠をとることが大切である。

2-1-2. 適正な睡眠

良い睡眠は睡眠の量と質の両方が確保されるものと考えられている。

適正な睡眠時間に関して、厚生労働省の睡眠ガイドにより、成人においてはおよそ 6～8 時間が適正睡眠時間と考えられる。また、睡眠休養感の低下は自分自身が健康であると感じる度合いの低下と最も強く関連している。睡眠時間が睡眠の量を反映する指標であるとすれば、睡眠休養感は睡眠の質を反映する指標といえる。⁶

しかしながら、適正な睡眠時間には個人差があり、6 時間未満でも十分と感じる人もいれば、疲労回復のため 8 時間以上の睡眠を必要とする人もいる。そのため睡眠時間と睡眠休養感を合わせて、睡眠が十分かを考慮する必要がある。こうした自分自身の適切な睡眠時間や、良い睡眠がとれている状態かどうかを知らない、もしくは知る機会がないことが、日本で睡眠の重要性を認知されていない理由の一つのではないかと考察している。

2-2. 睡眠と労働生産性

2-2-1. 睡眠不足による経済的損失

睡眠は国民の健康だけでなく、勤労者の労働生産性とも繋がりがあがる。さらに、日本の経済との関連性も見られる。

睡眠不足と経済的損失のシミュレーションによると、日本の睡眠不足による経済的損失額は約

⁵ [事業者向け 睡眠改善プログラム | NTT 東日本グループ](#)

⁶ 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

II 先行研究調査

15.5 兆円とされ、GDP 換算すると損失割合が大きい。⁷

また別の研究では、一般労働者を対象に、睡眠アプリの介入によってスリープヘルスは確保できるのか、スリープヘルスの改善によって仕事の生産性は向上するのか、というランダム化比較実験が行われている。結果として、一人当たりの一年間の労働生産性を 800 万円と仮定した場合、介入群 112 名の睡眠改善を通じた年間経済効果は 1303 万円となり、労働生産性を押し上げる効果があると報告している。⁸

上記先行研究の結果により、睡眠と経済が深く関係していることが明白となっている。

2-2-2. 睡眠と仕事の生産性

睡眠時間と仕事の生産性が関連することも、数多くの研究で報告されている。睡眠負債を簡易的に評価する指標として Sleep Debt Index が開発されている(Sleep Debt Index = 個人が理想とする睡眠時間 - (平日の睡眠時間 × 5 + 休日の睡眠時間 × 2)/7)⁹。Sleep Debt Index を用いた日本人勤労者の研究では、睡眠負債の蓄積が精神的健康の悪化、仕事の生産性の低下、日中の眠気の増加と関連することが明らかになっている。また、日本人勤労者を対象に「仕事関連要因と睡眠負債」「仕事の生産性」「well-being」の関連を調べた研究では、「通勤時間の長さ」と「勤務日数の多さ」は睡眠負債を媒介して「仕事の生産性の低下」と「well-being の低下」に関連していることが報告されている。⁷

さらに、カナダで実施された不眠症による社会的損失を推定した研究では、社会的損失の 76.2% は不眠症がある状態で出勤したことで生じていると報告している。日本人勤労者を対象とした研究においても、不眠症の重症度が高くなるごとに、仕事の生産性の低下が顕著になることが明らかにされている。⁷

2-2-3. スリープテック

睡眠の改善は社会課題として徐々に重要視され、スリープテックの開発が進んでいる。商品・サービスとして大きく 3~4 種類に分かれ、①ベッド型、②スマートウォッチのようなウェア、③脳波を測定して睡眠の状態を解析タイプ、④スマートフォンアプリによって睡眠管理を行うタイプが知られている。⁹

睡眠計測デバイスの多様化に伴い、より手軽に睡眠を可視化することができるようになった。睡眠観測のハードルが下がり、個人でも取り組むことができる。そのため、今こそ睡眠を改善するタイミングと改めて考える。個人、企業、国それぞれこの好機に乗り、自分事として睡眠改善に取り組むべきである。

3. 行政・企業

3-1. 日本政府の取り組み

3-1-1. 睡眠指針の変遷

日本政府の睡眠促進に向けた取り組みを調査したところ、以下の変遷が確認できた。¹⁰

⁷ 高野 裕太, 岡島 義. 「睡眠と精神的健康・労働生産性の関係—疫学と認知行動的介入の研究動向—」産業精神保健 32 巻 2 号 日本産業精神保健学会, 2024

⁸ 川太 悠史, 黒田 祥子, 大湾 秀雄. 「睡眠改善アプリを用いた健康経営施策が生産性に与えた影響: RCT に基づく検証」独立行政法人経済産業研究所, 2021

⁹ ニュートンプレス「ニュートン別冊 睡眠の科学知識」, 2023

¹⁰ 厚生労働省 令和5年7月31日 第1回 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会 資料②「睡眠に関するこれまでの取組について」

表 1 日本政府の睡眠促進に向けた取り組み

2003年	健康日本 21「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」
2014年	健康日本 21(第二次)「健康づくりのための睡眠指針 2014」
2023年	「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

健康づくり運動が始まった1978年には睡眠に関する記載はなく、日本における睡眠促進の歴史はまだ浅いことがわかる。しかし、2023年版では、年代別(成人・子ども・高齢者)の推奨事例が盛り込まれるなど、より具体的で実効性のある指針となっており、健康づくり運動における睡眠の重要性が高まっていることが示唆された。

3-1-2. 健康日本 21(第3次)における目標設定

「健康日本 21(第3次)」において、設定された具体的な数値目標は、以下の2点である。(表 2)

- ・ 「睡眠で休養がとれている者」の増加 (目標値 80%)
- ・ 「睡眠時間が十分に確保できている者」の増加(目標値 60%)

表 2 健康日本 21(第三次)休養・睡眠分野に関する目標数値¹¹

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%

最新の調査である、令和4年の調査「厚生労働省 令和4年国民健康・栄養調査結果の概要」においても、ここ1か月睡眠で休息が十分に取れていない者の割合は20.6%であり、平成21年からの推移で見ると男女とも有意に増加しており、日本人の睡眠状態は悪化していることがわかる。(図 7)

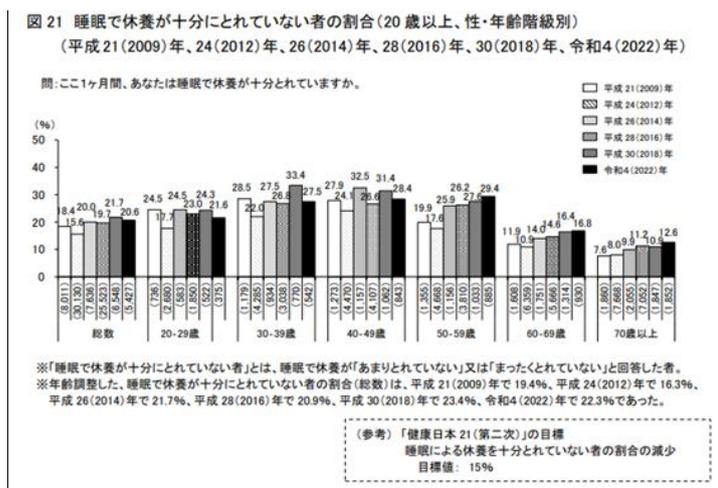


図 7 睡眠で休養が十分に取れていない者の割合¹²

¹¹ 厚生労働省 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件

¹² 厚生労働省 令和4年国民健康・栄養調査結果の概要

II 先行研究調査

3-1-3. 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

健康づくりのための睡眠ガイド 2023 では、「健康日本 21(第三次)」において目標として掲げられた適正な睡眠時間と睡眠休養感の確保に向けた推奨事項が、成人・子ども・高齢者と年代別にまとめられている。¹³ 良い睡眠には、光・温度・音等の環境因子、食生活・運動等の生活習慣、睡眠に影響を与える嗜好品との付き合い方も重要であるため、科学的知見を踏まえ、これらについて留意が必要な点が参考情報としてまとめられている。

さらに、睡眠に関連する症状には、「睡眠障害」に起因するものがあるため、「睡眠障害」についても概説するとともに、女性の健康等の観点から、女性ホルモンの変動が睡眠に及ぼす影響や、現代社会の維持に不可欠な勤務形態の一つである交替制勤務における睡眠の不調等の健康リスクや生活習慣等において工夫できる点も含め整理されている。

3-2. 諸外国との比較

日本の睡眠指針について、他の先進国と比較調査を行った。例えば、米国の「Healthy People 2030」¹⁴と比較しても大差があるわけではなく、日本と諸外国政府、行政の間で大きく政策の差があるようなものは見受けられなかった。

3-3. 地方自治体の取り組み

3-3-1. 取り組みの現状把握

地方自治体における睡眠施策の取り組み実態を把握するため、厚生労働省の「令和6年度健康推進普及月間の取組の計画」¹⁵の分析を行った。令和6年8月27日時点で7,383件の取組があった中、睡眠に関する事例はわずか51件(0.7%)であった。その取り組み内容の内訳をみても、ポスター掲示等の取組が多数を占めており、睡眠への取り組みは限定的であることが分かった。

- ポスター等の掲示による啓発活動:30件
- 講演会:10件
- 自治体保健委員等向け研修:6件
- 一般市民向け教室・講座:5件

3-3-2. 自治体と企業の協働の事例

自治体と企業の協働の事例について調査を行った。一部の自治体では、企業と協働した先進的な取り組みが見られるものの、数は少なく限定的であった。

<先進的な取り組み実施例>

- 東京都江戸川区×ニューロスペース:睡眠データを活用し、課題の可視化を通じた区民の健康増進を図る¹⁶
- 奈良県天理市×NTT PARAVITA:65歳以上の在住者を対象にした、睡眠データによる睡眠改善指導を実施¹⁷

3-3-3. 地方自治体による睡眠施策の課題

地方自治体における睡眠施策の課題を把握するため、厚生労働省による「自治体等取り組み状況の

¹³ 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

¹⁴ 米国「Healthy People 2030」2030

¹⁵ 厚生労働省の「令和6年度健康推進普及月間の取組の計画」

¹⁶ 睡眠改善プログラム BIZ が江戸川区の快眠健診事業に採択 自治体、江戸川区民の睡眠をヘルスケアサービスで改善支援 | 株式会社ニューロスペースのプレスリリース (prtmes.jp)

¹⁷ ・日本初の取り組みで自治体と共同し住民の健康維持・改善をめざす「ねむりの見守り」を提供開始 | NTT PARAVITA 株式会社 | NTT PARAVITA 株式会社のプレスリリース (prtmes.jp)

II 先行研究調査

評価のための調査」を分析した。¹⁸

- 97.9%の都道府県で「睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少」が目標とされているものの、9割以上の都道府県が共通して設定している目標は全部で17項目あり、睡眠に関する目標はその中の一つに過ぎない。
- 都道府県、市区町村いずれにおいても、重点的に取り組みたい領域として循環器疾患、栄養・食生活と回答した割合が高く、市区町村において今後重点的に取り組みたい領域に「休養※睡眠を含む」を掲げていたのは、3.3%であった。
- 「睡眠」は重要な課題であると認識されている一方で、自治体レベルの取り組みとしては手が回っていない状況が見て取れた。
- また、健康増進取り組み全体の課題として、若年層、働き盛り世代(20歳代～60歳未満の住民)に対し行政の働きかけが届きにくいことが挙げられており、職域との連携が必要と感じながらも、なかなか進まない実態が確認できた。

3-4. 国内企業の健康経営に関する取り組み

3-4-1. 健康経営に取り組む企業数の推移

帝国データバンクの調査によると、健康経営に取り組む企業は大規模法人部門・中小規模法人部門ともに年々増加しており、認定企業数は2023年では大規模法人部門2,676社、中小規模法人部門14,012社と広がりを見せている。(図8)



図8 健康経営優良法人認定企業数の推移¹⁹

3-4-2. 健康経営における企業の問題意識

2023年度健康経営度調査結果によると、健康経営認定法人かつ上場企業752社のうち、前年度から取り組んでいる施策として「従業員の生産性低下防止・事故発生予防(肩こり・腰痛等の筋骨格系の症状や、睡眠不足の改善、転倒の予防)」を回答した企業は全体の約1割である。このことより、「生産性低下の防止(含む、睡眠不足の改善)」を注力施策として回答した企業の割合は限定的といえる。

仮説として、社員の健康を重視する風潮にはなっているものの、まだ生産性低下防止や睡眠への問題意識は低位にあるのではないかと考えられた。(図9)

¹⁸ 出典:厚生労働省「自治体等の取組状況の評価のための調査

¹⁹ 出典:帝国データバンク「健康経営に関する企業の取り組み状況や効果に関する調査分析」[action_data2023_kigyoo.pdf](#)(参照2025-02-19)

II 先行研究調査

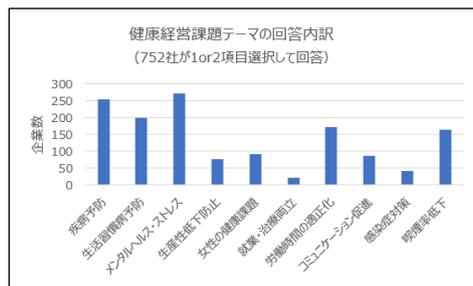


図 9 健康経営課題テーマへの取り組みに関する回答内訳²⁰

3-5. 国内企業の健康経営における睡眠施策

3-5-1. 企業が取り組む睡眠施策について

健康経営に関する施策について調査したところ、睡眠に課題意識を持っている企業の中でも、睡眠に関して重点的に取り組んでいる企業は少なく、上場・認定 752 社のうち約 45 社(約 6%)にとどまることが分かった。(図 10)

また、施策を行っていても、セミナー・動画研修等の企業から社員への一方的な施策が多く、実態として社員の睡眠改善・生産性向上に寄与しているのかは不明であり、施策内容に改善の余地があるかもしれないことが見えてきた。

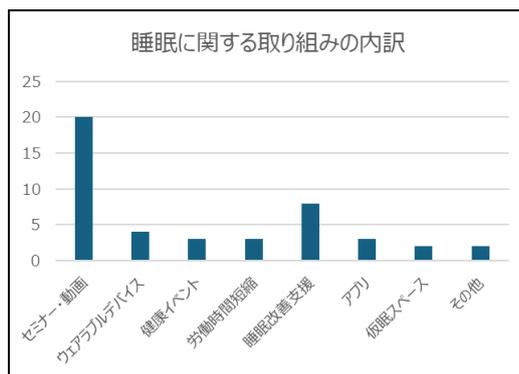


図 10 睡眠に関する取り組みの内訳²¹

3-5-2. 大企業による睡眠施策の事例

企業の具体的な取り組み事例についても調査を行った。

- ① ソフトバンク株式会社:睡眠セミナー(当時のヤフー株式会社との共同開催)²²
- ② 三菱地所株式会社:パワースナップ制度(仮眠スペースの設置、ニューロスペース社との連携)²³
- ③ ロート製薬株式会社:「とこチャレ 2024 睡眠+」(ウォーキングイベント「とこチャレ」に睡眠を組み合わせることで、睡眠に対する行動変容の実践率増加と新組織の活性化を目的)²⁴

²⁰ 令和 5 年度健康経営度調査評価結果データから独自に算出
https://kenko-keiei.jp/houjin_list/feedback/(参照 2025-02-19)

²¹ 令和 5 年度健康経営度調査評価結果データから独自に算出
https://kenko-keiei.jp/houjin_list/feedback/(参照 2025-02-19)

²² 2018 年 9 月制定 健康経営の推進 (Softbank)
<https://www.softbank.jp/corp/philosophy/human-resource/wellness/>(参照 2025-02-19)

²³ 「マンスリーみつびし」TOP ページ「よく眠り、よく生きる。「睡眠投資」で仕事も人生もうまくいく!」(三菱地所)
https://www.mitsubishi.com/ja/profile/csr/mpac/monthly/life_style/2023/05/3.html(参照 2025-02-19)

²⁴ 2024 年春、健康経営の進捗と、運動習慣と睡眠の改善に全社で取り組む「とこチャレ 2024 睡眠+」スタートのお知らせ(ロート製薬)
https://www.rohto.co.jp/news/release/2024/0517_01/(参照 2025-02-19)

II 先行研究調査

④ 伊藤忠商事株式会社:西川(株)の睡眠改善プログラムの導入²⁵

これらの企業の特徴は、睡眠実態の調査や良い睡眠習慣実践の取り組みなど社員の行動変容を促すための具体的なプログラムや環境整備を行っているという点であると言える。

3-6. 諸外国との比較

3-6-1. リサーチ結果

Google, Nike, Johnson & Johnson, NASA などの企業では、仮眠スペース(Power Nap 制度、Nap Pod の導入)設置の施策が主流であり、ウェアラブルデバイスの活用事例も見受けられたものの、各社のホームページで個別の施策取り組み状況を見つけることができなかった。また事例は米系企業が中心であり、他国企業の取組状況は不明であった。ただし、スリープテックマーケットが拡大している旨の記事は複数確認できた。

3-7. 国内の睡眠ビジネス概況

3-7-1. 睡眠ビジネス・スリープテックマーケット概観

2024年2月時点の調査結果によると、2023年の国内スリープテック市場規模は事業者売上高ベースで前年比175.0%の105億円になると予測されており、今後も拡大傾向が続くと見られている(図11)。スリープテック市場においては、寝具、家電、アプリ、ゲームなどの個人向け製品から、健康経営や睡眠を観点とした新製品開発など法人向けサービスまで幅広く展開されている。また、睡眠計測デバイスの技術革新は非常に速く、デバイスの種類、精度、取得できる生体情報の量と質が向上しており、この傾向は今後も続くと予測される。

このように睡眠ビジネスに取り組む企業は増えているものの、大企業での導入事例の広がり状況や、導入している場合も実際の社員の活用状況までは不明であるため、睡眠ビジネスの社会への浸透度合いは低位である可能性も考えられる。

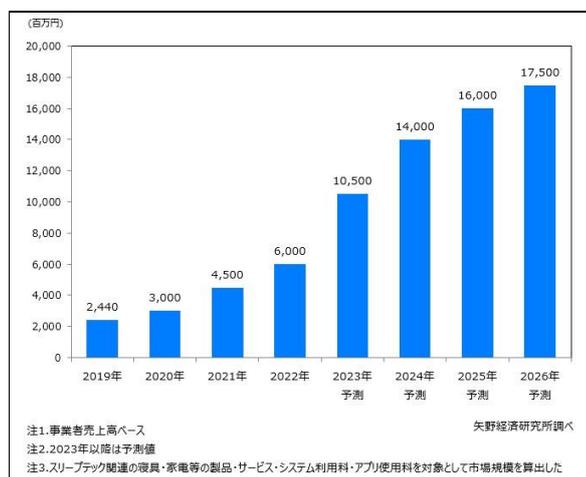


図 11 国内スリープテック市場規模推移・予測²⁶

3-7-2. 主な睡眠ビジネス企業例

睡眠ビジネスは、A)睡眠実態調査(測定・モニタリング)、B)睡眠改善サポート商品、C)睡眠コンサルティングの3つに大別される。これらのサービスは大企業でも一部導入事例があり、主要な睡

²⁵ 健康経営を目的とした「睡眠改善サービス」の検証開始について(伊藤忠商事)
<https://www.itochu.co.jp/ja/news/press/2023/231120.html>(参照 2025-02-19)

²⁶ 矢野経済研究所「2023年版 睡眠関連ビジネス市場の現状と将来展望」
https://www.yano.co.jp/press-release/show/press_id/3453(参照2025-02-19)

II 先行研究調査

眠ビジネス企業は以下の通りである。

① ニューロスペース²⁷

2013年12月設立。睡眠を軸とした企業の健康経営の支援および睡眠ビジネス構築支援を行っている。同企業のサービス内容は以下の通り。

- 睡眠改善で企業の健康経営を支援する睡眠プログラム
- 睡眠改善セミナー、研修
- 睡眠チェック「My Sleep」
- 睡眠改善プログラム「Biz Sleep」
- 睡眠時無呼吸症候群サーベイ

10年間で150社・3万人超のあらゆる業種・職種の睡眠を改善サポート(2024年1月現在)。

導入企業例:東京エレクトロン、JT、ANA、NTT データ、KDDI

② ブレインスリープ²⁸

2019年5月設立。人や社会の可能性を目覚めさせる睡眠に特化したあらゆるソリューションを提供している。提供内容は以下の通り。

- 睡眠評価:主観(睡眠偏差値)・客観(睡眠計測デバイス&アプリ)の両側面から睡眠を定量・定性的に可視化
- 睡眠改善:課題や悩みにあった睡眠習慣の改善を、様々なコンテンツを通じてサポート
- 分析・PR:睡眠評価を行ったデータを分析。分析をしたデータをベースに取り組み内容を共同PRすることも可能

²⁷ ニューロスペース website<https://www.neurospace.jp/>(参照 2025-02-19)

²⁸ ブレインスリープ websitehttps://brain-sleep.com/pages/corporate_consulting(参照 2025-02-19)

III. 外部アクセス

1. HPN アンケート

S1 分科会では、睡眠に対する現状調査の一環として、HPN メンバーを対象にアンケートを実施した。主な回答結果について以下に列挙する。

- 調査期間:2024年12月4日-2024年12月18日(15日間)
- 回答者数:178名/241名(回答率74%)
- 目的:世代や働き方の違いによる睡眠時間・睡眠に関する施策・意識の浸透度合の差異を認識し、提言につながる施策を検討する。
- 調査方法:Microsoft Forms

1-1. 睡眠時間と通勤時間の相関関係

睡眠時間が6時間以上/以下の人数比を通勤時間別に確認すると、前出の通り(図5)の通り、睡眠時間と通勤時間には相関性があるという結果となった。

1-2. 管理職・非管理職の睡眠時間の差

管理職の平日の平均睡眠時間は5.99時間であるのに対し、非管理職の平均睡眠時間は6.44時間であり、1日約30分の差が生じているという結果となった。

1-3. 睡眠改善の必要性について

メンバーの95%が睡眠時間を改善する必要性を感じており、87%が睡眠時間不足に陥っている要因が「仕事」として回答している。

また、75%のメンバーが睡眠の質を改善する必要性があると回答し、約半数のメンバーが寝室の環境整備、運動習慣などの個人的な取り組みを実施しているが、残りの半数は「改善したいがなんとなくやっていない」「どのように改善したらよいかわからない」として特に個人的な対策は行っていない。

1-4. 睡眠不足と生産性の相関関係

通常時と睡眠不足時の仕事のパフォーマンスを比較した場合、74%のメンバーが、睡眠不足時のパフォーマンスが70%以下に低下すると回答した。さらにその中の15%のメンバーは、パフォーマンスが50%以下に低下すると回答しており、大半のメンバーが生産性低下を体感している。(図12)

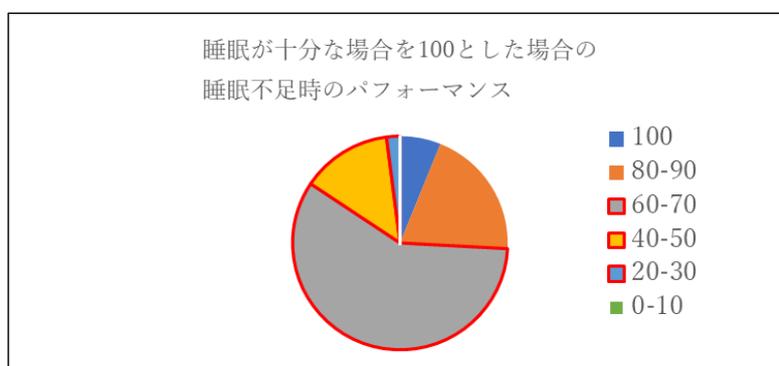


図12 通常時と睡眠不足時の仕事のパフォーマンスを比較

1-5. J-Win 企業の睡眠施策の実施状況

メンバーの所属企業の睡眠施策実施状況について調査したところ、睡眠施策が「ある」との回答は

15%にとどまり、85%は睡眠施策が「ない」「分からない」と回答している。

また、「ある」と答えた企業の睡眠施策の内容については、半数以上の53%が「睡眠に関するセミナーの開催」、次いで25%が「睡眠測定アプリ／デバイスの活用」、6%が「仮眠スペース・仮眠制度の導入」となり、その他少数意見として、「睡眠改善支援コンサル導入」「睡眠時無呼吸症候群のチェック」などが挙げられた。しかし企業の睡眠施策を利用したメンバーの75%が、睡眠の改善効果は「わからない」「あまり実感していない」と回答しており、効果を実感しづらい状況となっている。

さらに所属企業への睡眠に関する取り組みがあった場合に95%のメンバーが「利用したい」「内容によっては利用したい」と回答した。企業にとって、睡眠はプライベートへの介入と捉えられる懸念もあるが、今回のアンケートでは企業への睡眠施策実施の期待は高いと言える。

2. 企業インタビュー

睡眠に対する現状調査の一環として、企業へのインタビューを2パターン実施した。対象企業の選定について「II.3-5-2 大企業による睡眠施策の事例」および「1-HPN アンケート」において睡眠施策を社内導入していた実績が認められた企業とした。主な回答内容を以下に記す。

2-1. 睡眠施策を社内導入している先行企業へのヒアリング

- 調査期間:2025年1月8日-2025年1月15日
- 回答社数:11社
- 目的:日本ではまだ数少ない睡眠施策を社内導入した背景や課題・成果をヒアリングし、最適な提言案を検討する。
- 調査方法:Microsoft Forms

2-1-1. 社内で導入している睡眠施策の内容

各社で取り組んでいる施策は、睡眠セミナー・睡眠改善イベントの開催や睡眠の重要性・良い睡眠のノウハウについて従業員に周知する内容が回答数の70%を占めた。半数の企業において、従業員の睡眠状況を計測する取り組みを実施しており、方法としては従業員へのアンケートの他、健康管理アプリやfitbitの使用が挙げられた。健康診断の問診に睡眠に関する項目があるかという問いに対して90%の企業があると回答したが、具体的な項目については厚生労働省の標準項目(「睡眠で休養が十分にとれている」はい/いいえ)のみが9割であった。

2-1-2. 睡眠施策導入の背景・課題

睡眠改善施策の導入のきっかけについては「産業保健スタッフの提案や推奨から」が30%、「従業員自身からの課題感から(ストレスチェックやエンゲージメントアンケート等から)」「健康経営を推進する部門の提案から」がそれに続いた。また、施策実施の目的・期待する効果として最も重視されたのは「業務効率の向上」「従業員の健康リスクの低減」であった。

施策導入における主たる課題としては「従業員の賛同・参加が見込めるか」「効果測定の難度」「効果が見込めるか」といった点が挙げられたが、6割の企業において施策は「広く認知されている」「ある程度認知されている」としており、想定以上に参加希望者が多かったという回答もあった。

2-1-3. 睡眠施策導入の効果

効果の測定については、施策導入後において参加従業員の睡眠の状態は「測定していない」「わからない」と回答した企業が80%であった。一方、期待された効果において「業務効率の向上」「従業員の健康リスクの低減」が確認されたとの回答が63%であった。

2-1-4. 睡眠施策の導入後に見えた課題

施策導入後の課題としては導入時の課題と同様「睡眠改善施策の効果測定が難しかった」「従業員の賛同・参加が少なかった」の 2 点において顕著であった。健保機関誌での情報提供、睡眠改善を含めた健康イベントへの参加を促すメルマガなどを発信するなど、社内での工夫が見られたが、従業員の 5 割以上が施策に参加していると回答した企業は 40%にとどまった。

なお回答社数11のうち 10 社が睡眠改善施策を 3 年以上は継続していると回答している。

2-2. S1 分科会で検討している 3 つの施策についてのヒアリング

- 調査期間:2025 年1月8日-2025 年 1 月 15日
- 回答社数:11 社
- 目的:S1 分科会メンバーの所属企業に対して、自分たちが検討している施策を社内で導入した際の課題点等を明らかにし、最適な提言案を検討するため
- 調査方法:Microsoft Forms

2-2-1. 施策①【パワーナップ(仮眠)制度】について

パワーナップ(仮眠)制度を導入したいかの問いには50%が自社に合うように工夫して導入したいと回答した。

社内で導入した場合、業務上効果のあるかには50%が「少し感じる」と回答しており、食後等眠いまま無理に業務をすることが減ることを期待した。社内で導入する場合の難度としては60%が「やや困難」「困難」と回答しており、多くが物理的な設備やスペースの確保、コスト面を懸念点として挙げた。また、多様性や雇用形態・勤務場所の違いといった観点から、全社一律での施策導入に難しさを感じるという意見も見られた。

2-2-2. 施策②【睡眠強化週間の導入】について

「睡眠強化週間」を導入したいかの問いには、6 割が自社に合うように工夫したうえで導入したいと回答している。ストレスチェックの結果から睡眠への課題感は認識しているが、全社での参加は難しいので一部でも可能ならば検討したいという意見があった。

施策を社内で導入した場合、従業員の睡眠不足改善に寄与すると感じるかという問いに対して、「少し感じる」を選択した企業は、睡眠の重要性の啓発や意識の向上につながりそう、生活習慣の変容のきっかけになりそうと回答している。一方で「あまり感じない」を選択した企業は、プライベートに介入することに抵抗感がある、すでに Apple Watch 等のデバイスを活用している可能性が高い、シフト制勤務であることを理由としている。

社内で導入する場合の難度については 7 割以上がやや困難・困難と回答しており、従業員や主幹部門・関連部門の理解や合意形成、業務への負荷や業務量の調整などの懸念点が挙げられた。

2-2-3. 施策③【健康診断への睡眠調査の組み込み】について

健康診断へ睡眠調査を組み込みたいかという問いに対しての回答は「自社に合うように工夫した上で導入したい」が 2 割に対して、「導入は難しい」が 8 割であった。懸念点としては利用するサービス・機器のコスト面、提携先や医療機関の選定が主であった。また健診受診場所が一定ではないことで、検査項目や問診について全社員平等におこなうのは難しいという課題も挙げられた。

社内で導入した場合、従業員の睡眠不足改善に寄与すると感じるか、という問いに対しては、40%が「大いに感じる」「少し感じる」と回答しており、客観的な検査により睡眠障害予備軍の睡眠改善の指導・サポートや深刻な睡眠障害の治療につながるという点が期待されている。

健康診断全般について、胸部 X 線や心電図、空腹時血糖などは現代においては効果が疑問視され

III 外部アクセス

ており睡眠調査だけでなく総合的に検討しておく必要があるという意見もあり、社会的な動向にならないと追加は難しいと認識されている。一方で、毎年一定額の検査等費用を補助する「健康支援費用補助」制度があるため、従業員自身の課題に応じて必要な検査を受けられると回答した企業もあった。

IV. 分科会での追加調査／実証実験

1. 提言1:パワーナップ制度の導入

パワーナップとは昼の時間帯に15分～30分程度仮眠を取ることであり、このパワーナップ取得を社員に推奨し、パフォーマンス向上、疲労回復、作業効率向上を目指すもの。制度導入にあたっては、運用ルールを設けるのみのケースから、事業所に安眠スペースを設置するケースまで、投入費用は企業ごとに異なると想定する。

1-1. 第1期

1-1-1. 検証内容

(1) 検証概要

- 期間:2024年11月12日～15日 4日間
- 参加者:S1メンバー5名

(2) 目的

パワーナップを通じて以下4つの観点で得られる効果と現状パワーナップが普及していない原因の実態を検証する。

① パフォーマンスへの影響

パワーナップが集中力や認知機能に与える影響する。具体的には、記憶力、注意力、判断力などが向上するかを測定する。

② 疲労回復効果

短時間の睡眠が身体的及び精神的な疲労をどの程度軽減できるかを調べる。具体的には主観的な疲労感の変化や客観的な生理データ(心拍数)を比較する。

③ 作業効率への影響

パワーナップ後の作業や仕事の効率性(ミスの減少、処理速度の向上など)を確認することで職場や日常生活の実用性を評価する。

④ 個人差の影響

年齢、生活習慣、睡眠不足の度合い、体質などによることで、誰にとって有効なのかを分析する。

(3) 実施内容

パワーナップの前後に心拍数を1分間計測、400マス集中テスト(図13)を5分間実施する。

パワーナップ後に集中力、精神的、身体的疲労の変化を測定、5段階評価する。

(5段階評価:全然効果がなかった、あまり効果が、どちらでもない、効果があった、とても効果があった)

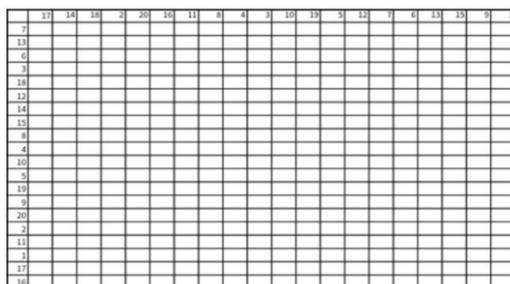


図 13 400マス計算の用紙

1-1-2. 検証結果

(1) 個人別の検証結果

個人の検証結果は、下図のとおり。(図 14～図 18)

- 集中カテストでは全員が 前より後の方が回答数は増加 平均で 13%増加した。
- 心拍数の高低は個人差があり 低下してもストレス軽減には 直接繋がらなかった。

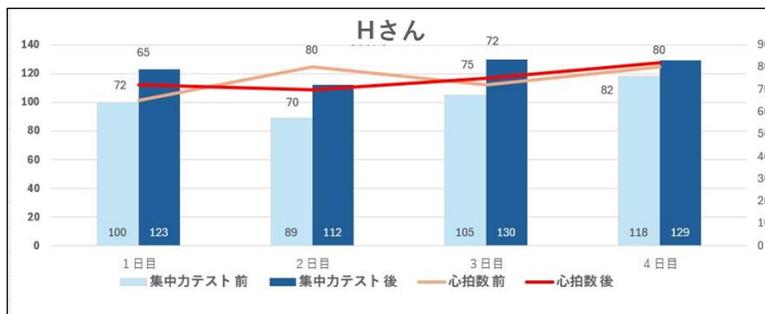


図 14 個人の検証結果 第 1 期 1

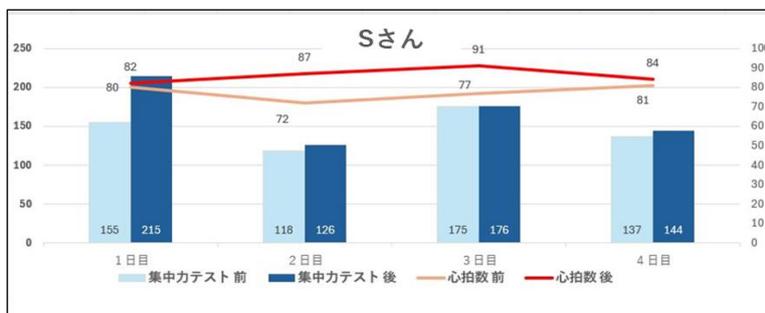


図 15 個人の検証結果 第 1 期 2

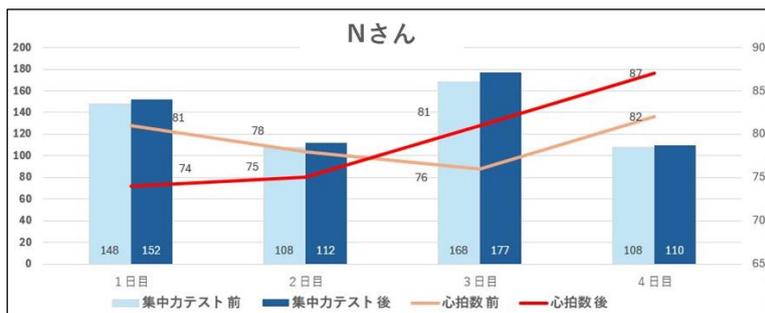


図 16 個人の検証結果 第 1 期 3

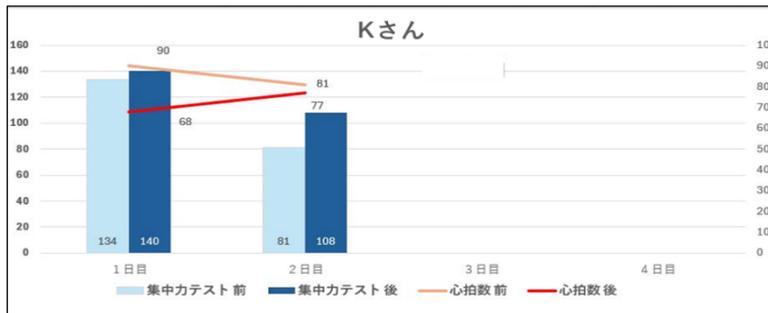


図 17 個人の検証結果 第 1 期 4

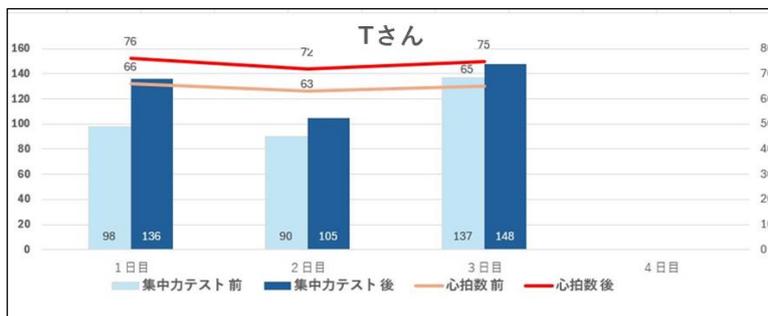


図 18 個人の検証結果 第 1 期 5

(2) 日にち別の検証結果

- 集中カテストでは全員が 前より後の方が回答数は増加 平均で 13%増加した。(図 19)

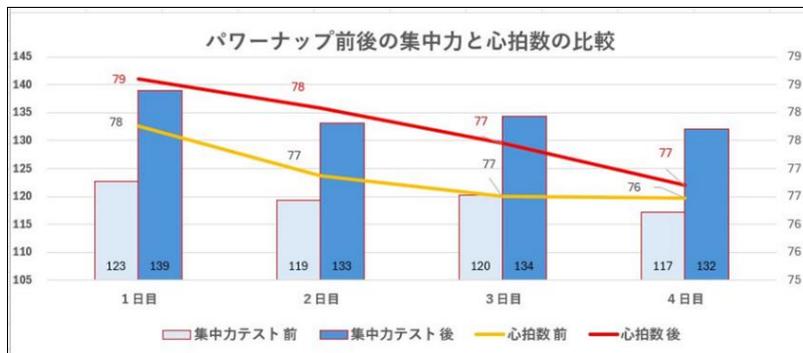


図 19 パワーナップ前後の集中力と心拍数の比較 第 1 期

(3) 集中力、精神的、身体的な影響の結果

実際に実施してみると、以下の課題が浮かび上がった。(図 20)

- 4 日間では、頭の回転やストレス軽減にはあまり効果、実感がなかった。
- 実際に効果があるのかを検証するのはもう少し検証日数が必要だと実感した。

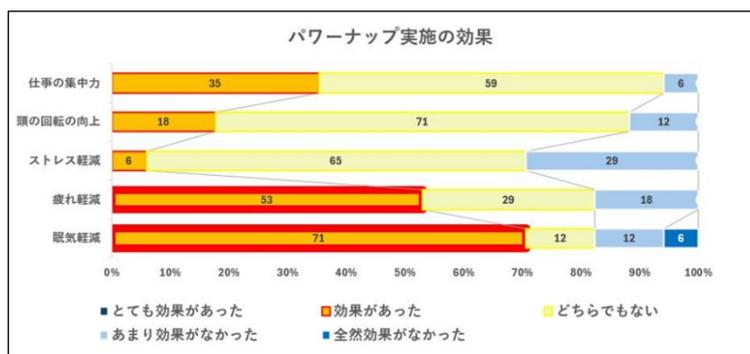


図 20 パワーナップ実施の効果 第 1 期

(4) 考察

心拍数、集中力、疲労回復効果、個人の影響の観点で考察を実施した。

① 心拍数

- パワーナップ前と後で心拍数が上昇する人と低下する人とが両方いた。
- 心拍数が上昇するメリットとしては体全体に酸素や栄養が効率的に運ばれ脳の活性化により、集中力や注意が向上するとされる。一方、低下するメリットとしては副交感神経(リラックス休息を司る神経系)が優位になり身体がリラックスモードになりストレス軽減に効果があるとされる。
- ただし今回は低下した人の中でストレス軽減まで自覚できた人はおらず、仕事の内容状況にもよるのか、継続的に行うことで効果が出るのか、4 日間では検証は難しいと感じたが、全体としてリラックス状態になったことを実感した。

② 集中力

- 全員がパワーナップ前と後では回答数が平均で 15%増加した。
- パワーナップをすることで記憶力、集中力が高まった。

③ 疲労回復効果

- 疲れ、眠気についてはほとんどの人は効果ありと回答した(疲れ:全体の 53% 眠気:全体の 71% 効果あり)

④ 個人の影響

- 個人の睡眠リズムとパワーナップのタイミングが合わないと効果が出ないことが分かった。
- 個人によって睡眠時間が違い、適切な睡眠時間でないと却って午後眠くなってしまう。
- 環境(仮眠スペース、照明、温度、音、周囲の目など)が整っていないと難しい。
- 退勤時間が決まっている等の個人の勤務状況により、休憩(パワーナップ)に入ることが難しい場合もある。

(5) 改善案

考察踏まえ以下改善案として結論付けた。

- 【文化的要因】『寝る』=さぼる の偏見が根強く、寝づらいことから、仕事のプロセス重視や寝る間を惜しんで働くことを是とする風土からの脱却が必要。
- 【職場環境の制約】仮眠をとるための環境や設備が整っていないため、企業による空き会議室の開放、睡眠導入グッズの配布で環境や設備を整備する必要がある。

- 【認知度の低さ】パワーナップの効果について、科学的理解の認識が不足しているため、実施企業の好事例(効果)の発信と共有で認知度を向上させることが必要。
- 【働き方の制約】外勤・時短勤務など、働き方によっては導入しづらいケースもあるため、時間と場所を問わないフレックスな働き方も同時に推進させる必要がある。

1-1-3. まとめ

パワーナップの実施は、集中力が上がった、心拍数は低下した人はリラックス状態になったことは実感、疲れや眠気については効果があった一方、個人の睡眠リズムとパワーナップのタイミングが合わないとう効果がでづらい タイミングが合わないとう却って眠くなる

環境が(仮眠スペース、照明、音、周囲の目)など整備が整っていないとう難しい、退勤時間が決まっている等の個人の勤務状況により、必ずしも休憩(パワーナップ)を取り入れるのが難しいことも判明した。

1-2. 第2期

第1期の検証内容により、パワーナップは集中力、疲れ、眠気への効果的であることが明確となった一方、人を変えた場合でも同じ効果があるのかを検証した。

1-2-1. 検証内容

- 目的:第1期と同様
- 期間:2024年12月16日のうち任意の4日間
- 参加者:S1メンバー5名
- 実施内容:第1期と同様

1-2-2. 検証結果

(1) 個人別の検証結果

12月末の年末繁忙期メンバーが多く、パワーナップを毎日取得できなかったメンバーも多く、個人別の有効なデータは得られなかった。

(2) 日にち別の検証結果

日にち別の検証結果は以下のとおり。(図 21)

心拍数はパワーナップ前後で大きな変化は見られなかった

- 集中力テスト:3日間パワーナップ後の方が回答数は微増した(メンバー平均で8%増)

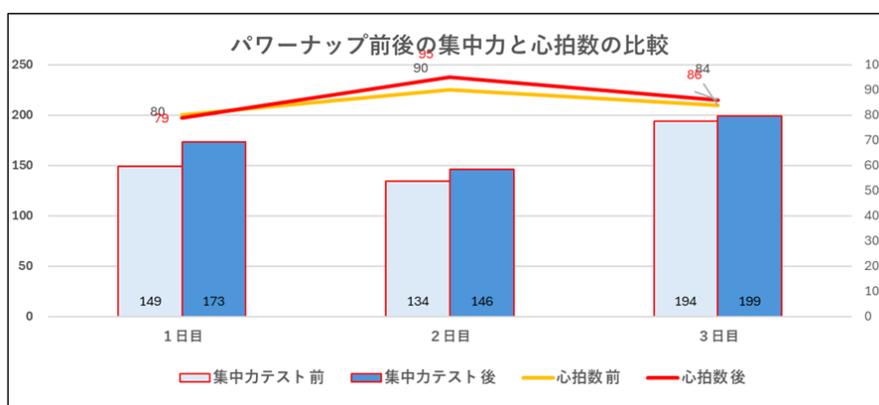


図 21 パワーナップ前後の集中力と心拍数の比較 第2期

※1日目:3名、2、3日目:2名のデータよりグラフを作成

※4日目は、1名のみのため、グラフからは削除

(3) 集中力、精神的、身体的な影響の結果

集中力、精神的、身体的な影響は下図のとおり。(図 22)

特に仕事の集中力、眠気軽減、頭の回転の向上に効果があったものの、どちらでもないの回答も半分ほど占める結果となった

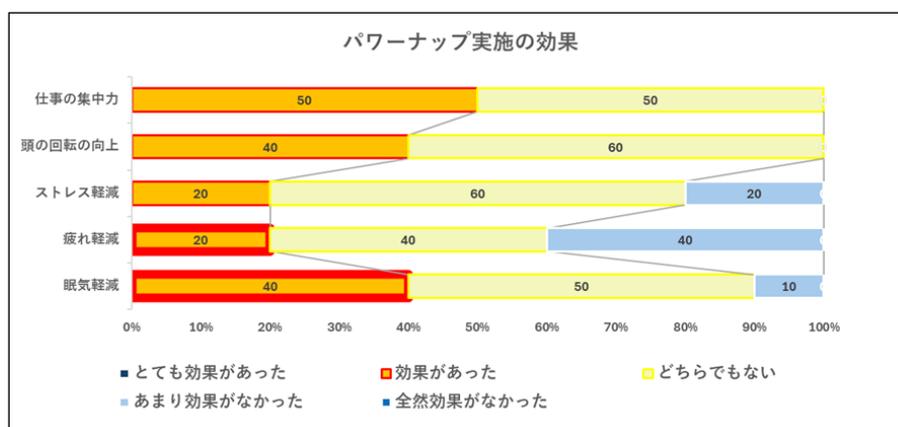


図 22 パワーナップ実施の効果 第 2 期

※1 日目: 3 名、2、3 日目: 2 名のデータよりグラフを作成

※4 日目は、1 名のみのため、グラフからは削除

(4) 考察および改善案

検証踏まえ以下の考察と改善案を結論付けた。

- その人のコンディションや状況に応じて、パワーナップの必要有無および必要なタイミングは異なるため、業務的に余裕のある人や積極的に取得したい人が、取得したいタイミングで、容易に取得できるような制度・風土・環境を整えることが必要。
(例)業務的に余裕のある人が、眠気を感じたタイミングで、いつでもとれるような制度
- 仮眠のための環境や会議室、ブースの少なさ(睡眠のためにブースを予約するのは気が引けるとの声もあり) のため、環境面を整えることが必要。
(例)仮眠をとれる場所の確保、アイマスクやノイズキャンセリングイヤホンの配布等
- 管理職になればなるほどより多忙になり、制度の活用・定着へのハードルが高いと考えられるため、睡眠強化月間等の(半)強制的なキャンペーンを活用するのも有効。
- 「勤務時間中の仮眠取得」にはネガティブイメージがあり、他の人に言いづらい空気があるため、「パワーナップ」を、プラスイメージのあるワード(リフレッシュタイム等)別の言い方に変換することも効果的と考えられる。
- 外勤の睡眠取得については、移手段(車、電車、他)や顧客(個人営業、チーム営業)にもよるものの、内勤職よりは自由度があり、自分のスケジュール次第で仮眠取得できる可能性が高いため、移動や空き時間を活かして取得するほか、事務、事務作業等の内勤するタイミングでの環境を整えておき、職種に関係なく利用可能にすることが大事。

1-2-3. まとめ

2 回目の検証でも、パワーナップ取得によりメンバーの集中力が向上した一方で、12 月下旬ということもあり繁忙期にはなかなか取得が難しい場面も見受けられた。そのため、パワーナップを取得したい人が、取得したいタイミングで、負担なく容易に取得できる制度・風土・環境を整えることが重要だと結論付けた。また、繁忙期の中でもプラスイメージのあるワード(リフレッシュタイム等)に置き換える

ことで、取得への心理的障壁を下げる効果があると考えられる、という結論に至った。

2. 提言2:睡眠強化週間の導入

従業員個人の睡眠意識向上と行動変容を促し、睡眠を優先する風土を醸成する狙いで、一定期間(週単位を想定)での以下キャンペーン実施を提案する。

- 企業は睡眠の啓発活動を行い、残業や飲み会を控える。
- 従業員は睡眠に良い生活習慣(図25)に挑戦し、睡眠時間と睡眠の質を確保する。
- 従業員はスマートフォンの睡眠計測アプリ等を用いて、自身の睡眠状態を確認する。
- 従業員は起床時に簡易なテスト(計算やタイピング)を行い、睡眠時間と自信のパフォーマンスの関係を実感する。
- 企業は睡眠強化週間取り組みのインセンティブとして、ポイント付与などを検討する。

2-1. 第1期

2-1-1. 検証内容

(1) 検証概要

- 期間:2024年11月12日~18日 7日間
- 参加者:S1メンバー5名

(2) 目的

睡眠週間を実施し、施策の効果や課題を明確にする

(3) 実施内容

評価シート(図 23)を作成し、以下の内容を実施した。

- Good Sleep ガイドを参考に睡眠に良い生活習慣を実践する
- アテネ不眠尺度を用い、睡眠状態を自己評価する

		○	●	△	×
		できた	やるうとしたができなかった	やりだして途中でやめた	取り組んでいない
		11月12日			
		評価	メモ		
ガイド	朝 規則正しい起床時間を心掛ける	○			
ガイド	朝 日中は積極的に体を動かす 例) 30分以上ウォーキング	×			
ガイド	朝 カフェイン、アルコール、喫煙を控える	△			残業
ガイド	夜 夜間のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避ける	×			
ガイド	夜 就寝前の夕食・夜食は控える	○			
ガイド	夜 ストレスを寝床に持ち込まない 例) 日記を書く	△			3段階で毎日自己評価を行う
ガイド	夜 寝る前はなるべく暗く、心地よい温度に	○			
朝	朝 日光を浴びる	○			
朝	朝 入浴は就寝の2時間前までに済ませる	○			
朝	朝 睡眠の質を高める食べ物や飲み物を意識的に摂る	×			
朝	朝 ストレッチをする	×			
朝	朝 就寝前に温かい飲み物を飲む	×			
		3			
A I S	1 起床してから実際に寝るまで時間がかかりましたか	0			
A I S	2 夜間睡眠の途中で目が覚めましたか	0			1回ほど起きてまた寝た
A I S	3 希望する起床時間より早く目覚めてそれ以降寝れない	0			
A I S	4 夜の寝りやすさや寝るペースが寝るまで足りていましたか	1			
A I S	5 全体的な睡眠の質についてどう感じていますか	0			睡眠時間確保できているが、質が良くない
A I S	6 日中の気分はいかがでしたか	0			
A I S	7 日中の身体的及び精神的な活動状況はいかがでしたか	0			
A I S	8 日中の眠気はありましたか?	0			
		9			

図 23 実際に使用した評価シート 第1期

2-1-2. 検証結果

(1) 参加者の感想

1週間の実施であったが、メンバーの睡眠への意識向上に大きな効果が得られた。

- 睡眠に良い食べ物を調べて試してみるなど、睡眠への関心が高まった
- 短期間だからこそ取り組みやすかった
- 睡眠不足解消の実感が得られた
- 簡単な取り組みでも睡眠改善効果があり、継続の意欲につながった

また、取り組んだ項目について実施しやすさを 5 段階で評価した結果を以下に示す。(表 3)

表 3 項目の実施しやすさ評価結果

		項目	実施しやすさ
ガイド	朝	規則正しい起床時間を心掛ける	5
他	朝	日光を浴びる	5
ガイド	夜	寝室はなるべく暗く、心地よい温度に	4
他	夜	就寝前に温かい飲み物を飲む	3
ガイド	昼	日中は積極的に体を動かす 例) 30分以上ウォーキング	2
ガイド	夜	カフェイン、飲酒、喫煙を控える	2
ガイド	夜	夜間のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避ける 例) スマホをグレースケール設定、通知ストップ設定	2
他	夜	ストレッチをする	2
ガイド	夜	ストレスを寝床に持ち込まない 例) 日記を書く	1
他	夜	入浴は就寝の2時間前までに済ませる	1
他	夜	睡眠の質を高める食べ物を意識的に摂る	1
ガイド	夜	就寝間際の夕食・夜食は控える	0

(2) 課題

実際に実施してみると、以下の課題が浮かび上がった。

- 終業後の実施であるため、企業からの強制力がない
- 仕事(出張・会食等)やライフスタイル(育児・介護等)により実施が難しい場合がある
- 記録をつけるのが面倒で長期的な継続は難しい

(3) 改善案

上記の課題を解決する手段として、下記の改善が考えられた。

- 企業からの働きかけを強化する
(例) 残業の禁止、飲み会や会食の禁止をルールとする
- 個人のライフスタイルに合わせた項目選択を可能にする
(例) 項目選択のフローチャートを作成し、忙しい人でも実施可能な項目を提案する
- インセンティブを導入するなど取り組みやすくする
(例) ポイント制、睡眠の質を高めるための現物支給など
- 期間限定にし、全社的に盛り上げる施策をとる
(例) 睡眠に良いとされる食品を取り入れた社食メニューを提供する
- アプリの活用で記録を簡便化する

2-1-3. まとめ

睡眠強化週間の実施は、睡眠への関心が高まる有効な手段であることが分かった。そのため、いか

にこの取り組みの参加率を高められるかが課題となり、その企業にあった施策の工夫が必要であると感じられた。

2-2. 第2期

第1期の検証内容により睡眠週間が睡眠への意識向上に効果的であることが明確となった。一方、睡眠状態は「アテネ不眠尺度」を用いた自己評価のみであったため、睡眠状態の把握という点では課題があった。そのため、睡眠の評価にアプリや計算を入れることで、各人の睡眠意識や、睡眠週間への取り組み姿勢がどう変わるかを検証した。

2-2-1. 検証内容

(1) 検証概要

- 期間:2024年12月14日～21日 7日間
- 参加者:S1メンバー5名

(2) 目的

睡眠の評価にアプリや計算を入れることで、各人の睡眠意識や、睡眠週間への取り組み姿勢がどう変わるかを検証する

(3) 実施内容

評価シート(図24)を作成し、以下の内容を実施した。

- 睡眠に良い活動項目を3つ各自が選択し実践する。
- 睡眠状態の客観的評価のため「睡眠アプリ」により睡眠スコアを計測する
使用アプリ:Sleep Monitor
- その日の健康状態を評価する指標として下記項目を実施する
 - 起床後:計算アプリ(簡単な計算が1分間出題され得点が記録される)
 - 始業時:タイピング(200～300字の初見の文を入力し時間とミス数を記録)

▼客観指標		12/14	12/15
名前	項目	12/14	12/15
前日	通勤時間 (前日の往復合計時間)	1	1:00
前日	余暇時間 (前夜・終業～就寝まで)	5	4.5
	睡眠時間 (前夜～今朝)	6	7
	睡眠アプリ (睡眠スコア)	84	51
	(睡眠効率%)	95.9	83
朝	脳トレ (計算連場)得点	600	1765
朝	タイピング (入力時間/ミス箇所数)	2:45/3	—
前日	睡眠に良いこと ①(起床時間)	○	○
前日	活動 ②(日光を浴びる)	×	○
	③(日中の運動)	○	×
	メモ・所感	外食あり	甚感あり
▼客観+主観指標		12/14	12/15
A1	S 週末についてから実際に寝るまで時間が長い	0	1
A1	S 夜間睡眠の途中で目が覚めましたか	0	1
A1	S 希望する起床時間より早く目覚めてそれ以降	0	0
A1	S 夜中の起りや寝落ちも併せて睡眠時間は足りてい	1	0
A1	S 全体的な睡眠の質についてどう感じています	0	0
A1	S 日中の気分はよくなりましたか	0	0
A1	S 日中の身体的及び精神的な活動状況はよくなりましたか	0	0
A1	S 日中の眠気はありましたか?	0	0
	total点数	1	2

図24 実際に使用した評価シート 第2期

2-2-2. 実施結果

(1) 参加者の感想

睡眠アプリによる計測は、数値化により睡眠状態の自覚できるなど、自分の睡眠に対して向き合うための強い意識づけになることが分かった。

- 睡眠アプリのスコアが高く、睡眠に自信が持てた
- 自分では眠れているつもりだったが、睡眠アプリのスコアが低く驚いた
- 数値化されることでモチベーションにつながる

起床時の計算アプリや、始業時のタイピングテストの実施では、点数との明確な相関関係は不明であったが、睡眠状態がやる気と直結しているという体感を得ることができた。

- 睡眠状態が悪い日は、タイピングミスが多いなど作業性の低下を実感した
- 始業時にタイピングをやろうと思うか思わないかの気持ちの違いがあった
- よく眠れた次の日は、やる気が出るということが実感できた

(2) 課題

以下を課題として抽出した。

- アプリによっては、課金が必要になる、充電しながら計測する必要があるなどのアプリ毎の制約もあるため、どのアプリを使用するかを選定が必要となる
- アプリの精度については疑問が残る

(3) 改善案

上記の課題を解決する手段として、下記の改善が考えられた。

- 睡眠アプリは、あくまで意識醸成の目的での任意による短期間使用とする
- 正確に睡眠状態を把握するには、ウェアラブル端末(¥4000/台)を推奨するのが望ましい

2-2-3. まとめ

睡眠を優先する社会を実現するためには、睡眠は大切であるという意識の醸成が必要である。睡眠週間実施時に、アプリ等により睡眠状態を客観的に可視化することは睡眠への意識を高める上で効果的である。また、睡眠状態と自身の体調やメンタルの状態が関連づいていることを実感できると、より睡眠への意識が高まる。良い睡眠をとった日に、良いパフォーマンスができていたことを実感することができれば、睡眠への意識が高められると考えられる。そのため、実現性に課題はあるものの、始業時のタイピングテストなどはその日の自分の状態を知る上で有効な手段であると考えられた。

3. 提言3:健康診断オプションとして睡眠検査を導入

企業の定期健康診断において睡眠検査をオプション選択できるようにし、費用の一部を福利厚生として企業が負担することを提案する。

3-1. 現状

厚生労働省の「標準的な検診・保険指導プログラム」²⁹上に標準的な質問票が示されており、多くの企業で健康診断時に採用している。その中には下記、睡眠に関する項目が含まれており、解説、留意事項、対応方法等も示されている。(表 4)

表 4 標準的な質問票

	質問項目	回答
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②いいえ

この質問項目を採用している企業は多いが、その結果を従業員支援にどう生かすかは企業によって

²⁹ 厚生労働省標準的な検診・保険指導プログラム

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194155_00004.html

異なる。まだまだ十分な支援が出来ているとは言い切れない状況である。

また、上記質問項目への回答において、①はい、と回答している中でも、以下のようなケースは多いと考えられ、回答の信憑性に欠けていると考えられる。

- 無自覚タイプ:睡眠が十分とれていると思っている。
- 過大評価タイプ:睡眠不足の自覚はあるものの大したことないと認識している。
- 実態乖離タイプ:睡眠不足の自覚はあるものの、仕方がないと認識している。

以上の点から、前述の睡眠アプリを使用した計測や、更に本格的なものとして睡眠検査を導入することにより、自らの睡眠を数値化し、客観的に評価することで、睡眠意識の向上を図ることが有効である。

3-2. 導入例

実際に、すべての検診に睡眠検査を本格導入している例もある。

KRD Nihombashi と株式会社 S'UIMIN は、2023 年 4 月より、KRD Nihombashi で提供するすべての健診コースに、在宅用の睡眠脳波測定器による睡眠検査を追加している。従来からの目・歯・血液の詳細な検査に、医療レベルの精度で睡眠状態を把握する検査を組み合わせ、睡眠と健康の向上に役立つサービスとして提供されている。

睡眠検査の内容は、自宅にて頭部に電極を装着して眠り、5 晩の睡眠時の脳波を取得。身体の動きを測定して睡眠を推定する簡易睡眠計測と異なり、入院検査と同等の精度で睡眠状態を詳細に把握でき、医師による睡眠障害のリスク判定やアドバイスを元に、日常の睡眠改善に役立てることができるというものである。

実際に 2021 年に 100 名のモニター事業を実施し、半数近くが中程度以上のリスク、無自覚なケースもあったとしている。³⁰

3-3. まとめ

以上を踏まえ、企業の健康診断のオプションに睡眠検査を導入することで、以下が実現可能となり、従業員の健康改善、労働パフォーマンスの向上が期待できる。

- 従業員の睡眠意識の向上
- 希望者へ睡眠改善のサポートサービス提供
- 結果に基づき専門家への受診に繋げる

なお、導入にあたっての費用の目安は以下の通り想定する。

- 主管部門稼働費
- 健康診断での睡眠検査費用:(参考)脳波センサー計測:17,200 円/人
- 睡眠改善サービス費用:(参考)カウンセリング:30,000 円/人

³⁰ 2023 年 3 月 3 日 15 時 05 分株式会社 S' UIMIN プレスリリース
<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000018.000038776.html>

V. 結語

本調査を通じ、日本において労働者の睡眠が不足する傾向にあることが明らかとなった。とりわけ女性・管理職はその傾向が強く、女性が仕事と家庭の両立を図りながらキャリアを発展させるためには、睡眠の質の向上と働き方の見直しが不可欠であることが示唆された。

この状況を改善するための方法として、今回は「睡眠週間の導入」「パワーナップ制度の推奨」「健康診断への睡眠測定の組み込み」の 3 つの施策を提案し、実証実験を通じてその有効性を検証した。これらは、企業における導入の容易さや、労働パフォーマンス向上への貢献度を考慮し、現実的な施策として整理したものである。

今後は、企業と個人が一体となり「睡眠の価値を再認識し、環境整備と意識改革を進めること」が求められる。S1の活動が睡眠改善に向けた実践的な取り組みの先駆けとなり、「睡眠不足によるパフォーマンス・生産性の低下」という喫緊の課題解決のみならず、個人のウェルビーイング、睡眠を優先する豊かな社会環境の醸成に役立つことを願う。

以上

企画・制作:NPO 法人 J-Win High Potential ネットワーク 第 14 期 S1 分科会

発行者: NPO 法人 J-Win

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-5-10 九段クレストビル 5 階

TEL:03-6380-8420 FAX:03-6380-8427

発行日: 2025 年 3 月 3 日

著作権: © 2025 J-Win. All Rights Reserved.

記載されている内容の無断転用を禁じます。