

2022 年 6 月 2 日
株式会社 NTT DX パートナー

スリープテックを活用した企業の健康経営支援サービスの提供

～ブレインスリープ・NTT 東日本を共創パートナーとし、スリープテック事業を開始～

株式会社 NTT DX パートナー(以下「NTT DX パートナー」)は、株式会社ブレインスリープ(以下、「ブレインスリープ」)および東日本電信電話株式会社(以下、「NTT 東日本」)とパートナーシップを結びスリープテック事業への取り組みを開始いたしました。

本取り組みの第一弾として、2022 年 6 月 1 日よりブレインスリープの提供する健康経営支援サービス「睡眠偏差値 for Biz」の販売について代理店契約を締結の上、取り扱いを開始いたします。

■背景

健康経営に対する関心が高まるなか、企業の生産性を図る指標の 1 つとしてプレゼンティーズム(病休するほどではないが生産性が低下している状態)が注目されています。このプレゼンティーズムは睡眠と深く関連しており、従業員の生産性の向上には質の高い睡眠が必要であると言われています。^{※1}

OECD(経済協力開発機構)の調査によると、日本は加盟国の中で最も睡眠時間が短く^{※2}、Before コロナ期と with コロナ期を比較した場合、睡眠に関する健康相談の件数は 1.5 倍に増加しているなど、日本における睡眠の状況は良いとは言えません。^{※3} また、企業においても従業員の健康課題として、メンタルヘルスや運動に続き睡眠が重要であると認識されており、従業員の睡眠改善に高い関心を示している企業が増えてきております。^{※4}

※1 Ishibashi, Y., & Shimura, A. (2020). Association between work productivity and sleep health: A cross-sectional study in Japan. Sleep Health. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.016>

※2 OECD Gender data portal 2021 Time use across the world
https://www.oecd.org/gender/data/OECD_1564_TUSupdatePortal.xlsx

※3 株式会社 iCARE ニュース「With コロナ期の健康相談を調査しました」
<https://www.icare.jp/news/20200519/>

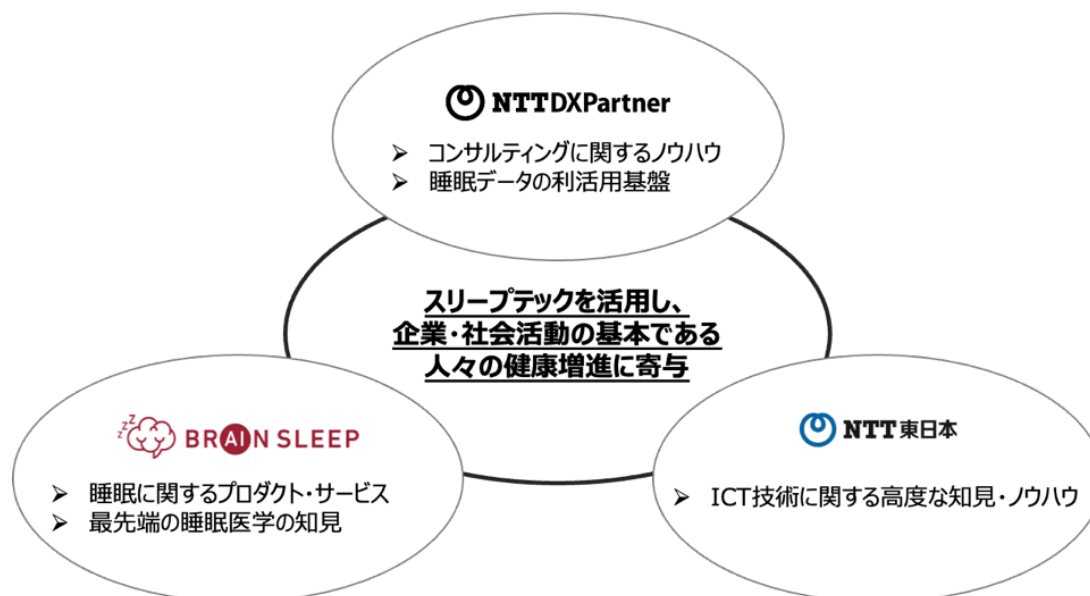
※4 株式会社ニューロスペース、株式会社バックテック、株式会社 asken「第 2 回新型コロナウイルスによる健康経営の影響に関するアンケート」
<https://www.asken.inc/news/2020/7/15/2>

■ブレインスリープおよび NTT 東日本とのスリープテック事業展開について

NTT DX パートナーはビジョンである「個性あふれる地域企業や地域社会の実現」に向けて、最先端の睡眠医学の知見を有するブレインスリープと ICT 技術に関する高度な知見・ノウハウを有する NTT 東日本とパートナーシップを結ぶことで、企業活動や社会活動の基本となる人々の健康増進にスリープテックという切り口から寄与してまいります。

活動の第一弾として企業向けの睡眠状態の可視化および改善を目的とした「睡眠偏差値 for Biz」サービスの公認代理店として同サービスの取り扱いを開始いたします。従業員の睡眠改善にすぐに取り組むことができるよう従業員の睡眠の質の診断から睡眠改善コンテンツまでパッケージングして展開いたします。

連携体制の全体イメージ



■今後の取り組みについて

NTT DX パートナーは、今後もスリープテックを活用した企業の健康経営の支援を推進していくとともに、活動において蓄積された知見の展開や睡眠データの利活用についても取り組んでまいります。

■「睡眠偏差値 for Biz」サービス概要

取り扱いを開始するブレインスリープ社「睡眠偏差値 for Biz」のサービス概要について記載します。

「睡眠偏差値 for Biz」は、ブレインスリープでオリジナルに取得した日本最大規模の1万人の睡眠データベースを元に、Web アンケート形式によって従業員の「睡眠」と「プレゼンティーズム」をスコア化することで企業の課題を可視化し、改善までお手伝いするサービスです。34年間睡眠研究に従事している「スタンフォード式 最高の睡眠」の著者 西野精治先生をはじめ、西野先生と共に睡眠研究を行ってきた医師が監修しており、これまで PoC を含む 40 社以上に導入されています。また、6 万人以上のデータ※⁵が蓄積されており、日本最大級の睡眠データベースを構築しております。

サービススペック等の詳細については参考にて記載いたします。

※5 睡眠偏差値 for Biz のベースデータの取得を含むデータ量

【会社概要】

商号 : NTT DX パートナー
代表者 : 代表取締役社長 矢野 信二
所在地 : 〒163-8019 東京都新宿西新宿 3-19-2
設立 : 2022 年 1 月
事業内容 : DX コンサルティング、DX の実装・推進支援、システム運用、
データ分析等の業務受託、伴走支援
資本金 : 4.9 億円
URL : <https://www.nttdxpn.co.jp/>

【本件に関するお客さまからのお問い合わせ先】

株式会社 NTT DX パートナー
info@nttdxpn.co.jp

【本件に関する報道機関からのお問い合わせ先】

東日本電信電話株式会社 経営企画部 広報室 報道担当
houdou-gm@east.ntt.co.jp

【参考】

■「睡眠偏差値 for Biz」プランの概要・特徴

取り扱いを開始するブレインスリープ社「睡眠偏差値 for Biz」のサービス内容について記載します。

「睡眠偏差値 for Biz」では、健康経営の取組段階を踏まえた 3 つのプランを提供いたします。

プラン内容／プラン名	エントリープラン	スタンダードプラン	アドバンスプラン
睡眠偏差値 for Biz	○	○	○
睡眠改善ソリューション	-	○	○
システムレポート	○	○	○
カスタマイズレポート	-	-	○
その他オプションサービス	-	-	○
想定利用シーン例	・健康経営/睡眠施策に初めて取り組む ・従業員様が能動的に健康・睡眠改善行動を実施している ・まずは低コストで従業員様の睡眠の現状を把握したい	・ホワイト 500 や大企業/中小企業健康優良法人の取得をしたい ・睡眠改善施策の実施とその効果測定をしたい ・睡眠改善施策を届かない人に届けさせたい	・部署別/職種別などの詳細な課題分析をしたい ・詳細課題ごとに課題解決アプローチを実施したい ・睡眠とその他の課題の相関を知りたい

<エントリープラン>

健康経営や睡眠施策に初めて取り組む企業や従業員が能動的に健康・睡眠改善行動を実施している企業向けのプランです。低コストで導入することができ、データで現状を把握することに特化したプランです。

エントリープランでは、睡眠偏差値 for Biz の回答終了後、各従業員は日本人 1 万人のデータベースと比較して作成された「個別アドバイスシート」にて、全体の睡眠偏差値スコアおよび個別項目の評価を確認することができます。また、医師が監修した「睡眠アドバイス」の記事には、各従業員が自身の睡眠改善を行うヒントが多く含まれています。

加えて、組織管理者向けフィードバックの機能を果たす「システムレポート」によって、健康経営担当者様は社内報告を簡単に行うことが可能です。

<スタンダードプラン>

ホワイト 500 や大企業/中小企業健康優良法人の取得をしたい、睡眠改善施策の実施とその効果測定をしたい、睡眠改善施策を届かない人に届けたい、といった目的のある企業様向けプランです。

スタンダードプランでは、エントリープランに加えブレインスリープが独自に開発した「睡眠改善ソリューション」を提供いたします。働く環境が異なる従業員が環境に左右されることなく、PC/スマートフォン/タブレットでいつでも、どこでも睡眠改善をご体感いただけます。

●睡眠改善ソリューションの4つの内容

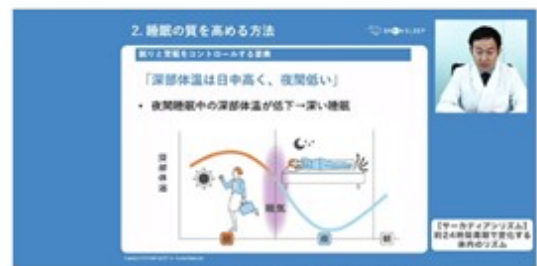
① 健康動画コンテンツ

『スタンフォード式 最高の睡眠』の著者であり、ブレインスリープ最高研究顧問の西野精治をはじめとした睡眠医学の専門家の「睡眠知識動画」、運動/呼吸/メディテーション（瞑想）など、各界のプロフェッショナルが睡眠改善メソッドをお伝えする「睡眠サポート動画」をセットで提供いたします。

睡眠改善のニーズが顕在化していない方でも、自身のライフスタイル/嗜好性にあわせて興味のある動画を見るだけで、自然に睡眠改善が促せるような内容を揃えています。

※今後も、健康 動画コンテンツは様々なコンテンツの拡充を予定しています

【動画コンテンツ例】



一般に深部体温は日中高く夜間は低くなります



- ・西野精治氏の特別睡眠セミナー
- ・丸山崇氏の睡眠セミナー
- ・廣田なお氏のストレッチセミナー

…等

② 睡眠動画コンテンツの知識習得確認テスト

睡眠知識動画を元に、1 動画 約 3 問程度のミニテストをご用意しています。

ただセミナーを実施するだけでなく、知識を定着させることを主眼に置いたコンテンツになっております。

③ 睡眠コンテンツメルマガ

医師監修のコンテンツを元に作成された睡眠コンテンツメルマガを年間 12 本発信しています。
睡眠への興味関心を醸成するコラムや日々の睡眠の質を上げるような記事を定期的に発信することで、
睡眠改善施策が届かない方への興味関心の醸成や、睡眠改善行動を忘れがちな方へのリマインドを行う
ことができます。

④ 睡眠改善グッズ購入 プレミアムクーポン

ブレインスリープが運営する、最高の睡眠を届けるためのモノやサービスを集めた眠りに特化したセ
レクトショップ「zzzLand」で利用可能なプレミアムクーポンを従業員様に提供いたします。
ご自身の悩みに合わせた睡眠関連グッズを安価に購入できるようになるため、福利厚生観点での導入
も意義深いサービスです。

※睡眠グッズ購入の代金は企業様のご負担はなく、各従業員様にご負担いただく形を想定しております

<アドバンスプラン>

企業様の課題に応じてカスタマイズしたご提案をさせていただくプランです。

より現場の実態に合わせた深い施策を実施したい、睡眠障害をはじめとした特定の睡眠課題に対する改善
施策を実施したい、他の健康経営施策との相関を知った上で施策導入を行いたい、といった意向の企業様向
けのプランです。

アドバンスプランではスタンダードプランに加え、より深い分析を行うカスタマイズレポートを始めとし
て、企業様のご要望に合わせてカスタマイズされたサービスを提供いたします。

・カスタマイズレポート

「システムレポート」の内容に加えて、睡眠偏差値の実施結果をより詳細に分析したレポートで、部署・
年代・性別などカテゴリーごとの課題を把握することが可能です。

【Appendix】

■睡眠偏差値 for Biz「スタンダードプラン」トライアル結果

本取り扱いに際してグループ会社にてトライアル検証を実施いたしました。

参加者数：計 484 名

参加者属性：男女有職者

実施期間：1 ヶ月間

実施内容：

Step1：睡眠偏差値 1 回目

Step2：睡眠改善動画 4 種（睡眠動画 2 点、ストレッチ、呼吸、メディテーション）閲覧

Step3：睡眠偏差値 2 回目

Step4：検証終了後アンケート

【結果】

本トライアル検証では、公募にて睡眠に興味がある方を性別、年代ごとに幅広く集めました。公募数が運営側の実施予定数を上回る勢いだったため、途中で募集を打ち切り、結果として 484 名が検証に参加しています。

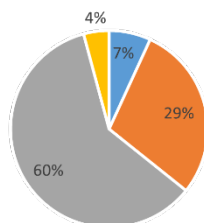
睡眠偏差値 1 回目と 2 回目の結果を比較すると、睡眠偏差値が 484 名全体で 46.3 から 50.5 に 4.1 ポイント上昇しました。これは、睡眠改善を実施することで、日本人の有職者全体の平均以下から平均以上に実施対象者の睡眠状況が改善したことを示しており、実施内容の効果が非常に大きいものであることが分かります。

検証終了後のアンケート（n=263）では、今回のトライアルで自身の睡眠が「とても改善された」、「改善された」と回答した人は計 36%、「少し改善された」と回答した人を含めると 96%に上りました（表 1）。また、同アンケートでは回答者の 95%が福利厚生で提供されたら利用したいと回答しました（表 2）。

本検証結果では従業員様の興味関心および満足度が高く改善効果も見込める結果となったため、「健康経営の取り組みに対して従業員にもっと積極的に参加して欲しい」、「一定期間で効果が見込めるサービスを選定したい」と考えている企業様にお勧めのサービスです。

▼睡眠改善度合い（主観評価）（表 1）

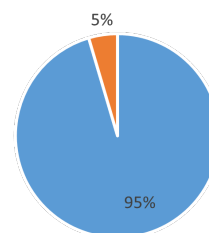
■とても改善された ■改善された
■少し改善された ■全く改善されなかった



n=263

▼福利厚生としての利用意向（表 2）

■利用する ■利用しない



n=263