

2023 年 1 月 31 日
東日本電信電話株式会社
株式会社 NTT DX パートナー

森ビルにて睡眠プログラム「HILLS SLEEP WEEK」を開催 睡眠測定専用デバイスを活用し、睡眠改善と生産性の向上に寄与

東日本電信電話株式会社（以下「NTT 東日本」）と株式会社 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（本社：東京都千代田区、代表取締役：廣田 敦、以下「ブレインスリープ」）と連携し、森ビル株式会社（以下「森ビル」）にて実施した「HILLS SLEEP WEEK」の睡眠測定ならびに分析、睡眠指導を行いました。

「HILLS SLEEP WEEK」は、森ビルが睡眠の質の向上を通じたワーカーのパフォーマンスアップを目的として、2022 年 11 月 1 日（火）～11 月 30 日（水）の期間、同社が運営管理するオフィスで働く 119 名を対象に行われた取り組みです。この度、検証を通して、対象者の睡眠データの数値改善や日中の眠気の減少などの結果を確認しました。

睡眠を考え、改善する1ヶ月のプログラム

HILLS SLEEP WEEK



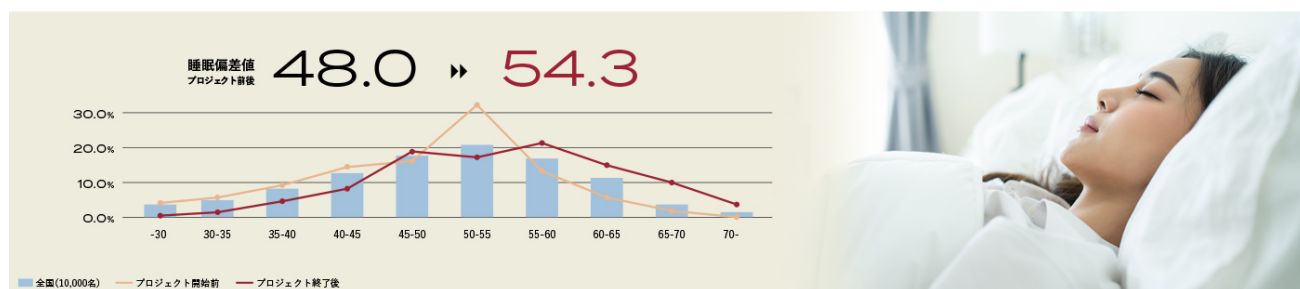
BRAIN SLEEP



NTT 東日本



NTT DX パートナー



■ 概要

本取り組みでは、ブレインスリープが提供する、アンケート形式で睡眠をスコア化するサービス「睡眠偏差値 for Biz^{※1}」と睡眠計測デバイスの「ブレインスリープ コイン^{※2}」を用いて、対象者の 1 か月間の睡眠状態を可視化しました。また、睡眠意識向上のためのイベントや睡眠改善の効果が実証された特別コンテンツを提供しました。森ビルは“「街（ヒルズ）」に住み、働くことのすべてが「ウェルネス」に繋がる街づくり”を掲げており、本取り組みもオフィスにおける新たな付加価値として睡眠がどのように寄与できるのか模索する検証実験として実施しました。

【対象者】

森ビルで働くワーカー、森ビル社員 119 名

【期間】

2022 年 11 月 1 日（火）～11 月 30 日（水）

【実施項目】

- 1 主観データの取得：「睡眠偏差値 for Biz」を活用し、プロジェクト前後に実施
- 2 客観データの取得：ブレインスリープコインを活用し、プロジェクト期間内に実施
- 3 睡眠の専門家 Sleep Planner^{※3} に相談可能なコミュニティの形成
- 4 睡眠改善コンテンツの提供
- 5 睡眠意識向上のためのイベント開催
 - ・「至福の睡眠ヨガ」提供（株式会社 LAVA International）
 - ・快眠メディテーション提供（TRUE NATURE MEDITATION LLC.）

6 結果報告会

※1 ブレインスリープが提供する睡眠可視化 Web サービス(<https://brain-sleep.com/sleep-deviation/>)

※2 ブレインスリープが提供する睡眠計測デバイス&アプリ (<https://brain-sleep.com/sleepcoin/>)

※3 ブレインスリープが認証する睡眠相談や改善提案が可能な睡眠の専門家

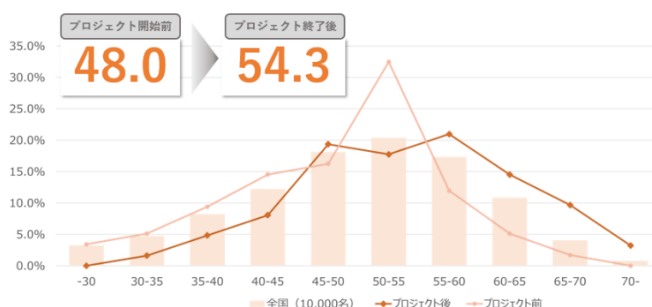
■プロジェクト結果

本取り組みで確認された主な結果は以下の通りです。

①睡眠偏差値の大幅な改善

睡眠偏差値はプロジェクト開始前の 48.0 と比べて、+6.3 ポイントとなる 54.3 と大幅に改善しました。また睡眠時間においても、+6 分改善されました。睡眠負債^{※4}においては 25 分の改善が見られました。これは睡眠改善の知識を学び、コンテンツなどを活かして睡眠習慣を見直し、正しく習慣化することで、睡眠の質が改善された結果であると考えられます。

睡眠偏差値の分布比較（日本全国vsプロジェクト開始前vsプロジェクト終了後）



睡眠偏差値の結果サマリー

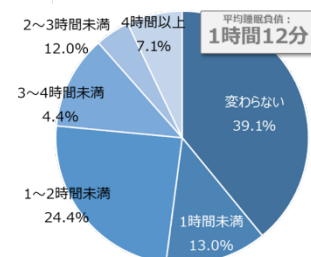
（日本全国vsプロジェクト開始前vsプロジェクト終了後）

	スコア平均	睡眠時間平均	労働時間平均
イベント参加者 プロジェクト開始前	68.4	6 時間 43 分	10 時間 2 分
VS			
イベント参加者 プロジェクト終了後	75.5	6 時間 49 分	9 時間 43 分
日本全国	70.6	6 時間 48 分	8 時間 56 分

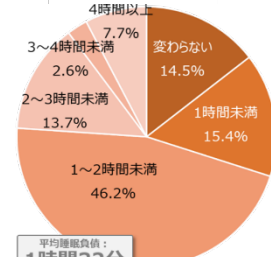
睡眠負債の分布比較

（日本全国vsプロジェクト開始前vsプロジェクト終了後）

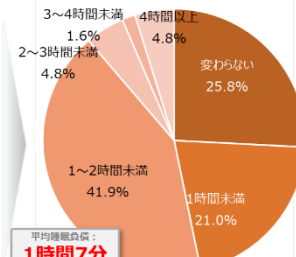
日本全国（10,000名）の分布



プロジェクト開始前



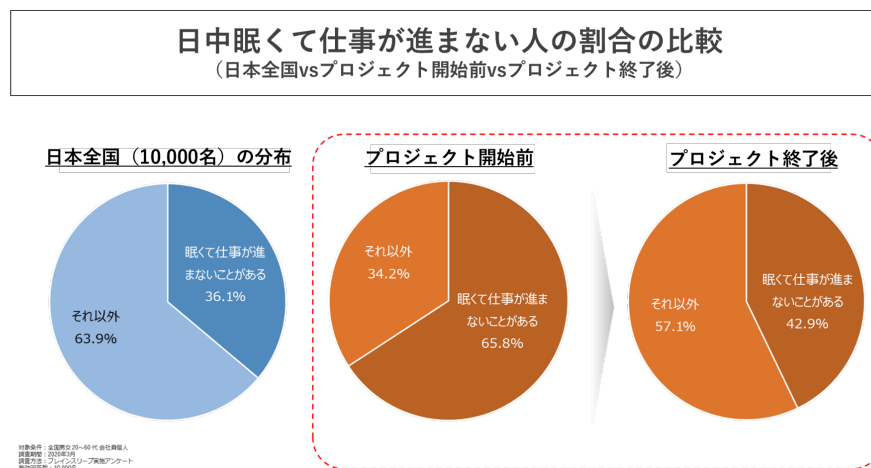
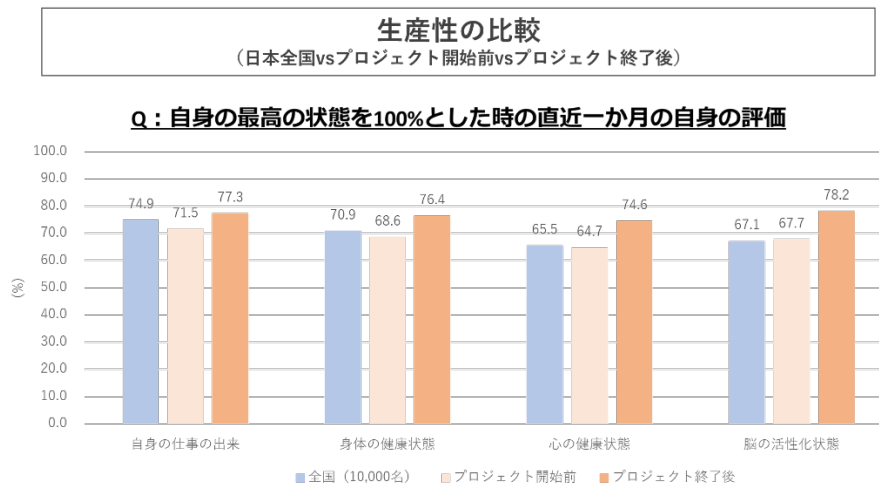
プロジェクト終了後



※4 睡眠時間が足りないことにより、深刻なマイナス要因(負債)が積み重なっていくことを指しており、平日と休日の睡眠時間の差分が大きい方ほど、この負債が溜まっている状態。

②生産性の向上

オフィスワーカーにとって重要な指標の一つである生産性に関する数値の向上も見られました。身体と心の健康状態や脳の活性化状態においてはそれぞれ+10ポイントが確認できました。また生産性において重要な指標である日中の眠気に関しては「日中眠くて仕事が進まないことがある」との回答が-22.9ポイントという結果でした。



③行動変化と満足度

プロジェクト後のアンケートによると、朝に日の光を浴びる、夕方以降カフェインを取らない、就寝する時間や睡眠時間を変えるなど、睡眠に関する行動の変化が顕著にみられたことがわかりました。

また、本プロジェクトにおける取り組みの中でも、ブレインスリープコインを用いた睡眠状態の計測に対する満足度が最も高く、参加者のうち8割がこれを評価し、参加してよかったと回答しました。毎日手軽に計測できることや自分の睡眠を蓄積していくことへの興味が高まっていったという意見が寄せられました。

また6割以上の方が、睡眠の悩みや課題について専門家に相談したいと考えており、専門家への睡眠相談のニーズが高いこともわかりました。相談したい内容として、「睡眠が浅い」や、「疲れが取れない」、「夜中や早朝に起きてしまう」などが多く、睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害のリスクを心配している人も一定数いました。

■森ビル担当者 申 様のコメント

今回のプロジェクトでは、オフィスワーカーの皆さんに自身の睡眠について見直す機会を提供し、生活全般の質の向上を体感していただくことができました。コロナ禍を経て人的資本経営が注目されている中、その重要な要素の一つである「ウェルネス」という観点で、オフィスの新たな付加価値提供の可能性を模索する為に参画しましたが、次に進むための多くの気づきや糸口を得られました。これからこれらの知見を人々が快適に働くことのできる都市づくりに役立ててまいります。

■今後の展開

NTT 東日本ならびに NTTDX パートナーでは、特に健康経営促進において、睡眠という切り口からアプローチすることが有効であると考えており、最先端のテクノロジーを通じて日本の睡眠課題に取り組んでいます。

今回、「HILLS SLEEP WEEK」を通じて得られた知見を、企業および自治体における従業員、職員、住民の睡眠改善に役立てる取り組みにつなげてまいります。

今後もスリープテックの活用による実データに基づいた企業・自治体の健康経営の支援を通じて、地域から日本の睡眠課題解消をめざしてまいります。

東日本電信電話株式会社

株式会社 NTT DX パートナー

【スリープテック事業概要】

企業活動や人々の健康増進に対して睡眠データの収集・検証、プロダクト開発における利活用、さらには睡眠の質診断・改善などを提供する「睡眠」を切り口としたビジネス支援事業を企業・自治体向けに展開しています。

スリープテック事業：<https://business.ntt-east.co.jp/content/sleeptech/>

概要動画：<https://www.youtube.com/watch?v=GXmerheNP98>



本件に関するお客さまからのお問い合わせ先

◆東日本電信電話株式会社および株式会社 NTT DX パートナー スリープテック事業チーム

Mail: ps-healthcare-ml@east.ntt.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

Mail : houdou-gm@east.ntt.co.jp