

「みんなで睡眠改善を。学ぶ、試す、測る。そして睡眠を楽しむ」 日本初の個人向け睡眠改善実践型コミュニティ 「ZAKONE LAB」が 8 月 23 日(水)にグランドオープン

東日本電信電話株式会社(代表取締役社長 澁谷直樹、東京都新宿区)および株式会社 NTT DX パートナー(代表取締役社長 遠藤玉樹、東京都新宿区)(以下、NTT 東日本グループ)は、16 歳以上の約半数が睡眠に悩む日本人^{※1}の睡眠改善に寄与することを目的に、「みんなで睡眠改善を。学ぶ、試す、測る。そして睡眠を楽しむ」をコンセプトとした日本初^{※2}の個人向け睡眠改善実践型コミュニティ「ZAKONE LAB」を 2023 年 8 月 23 日(水)にグランドオープンします。

※1 日本インフォメーション株式会社 2022 年調べ <https://www.n-info.co.jp/report/0034>

※2 NTT 東日本グループ調べ。情報発信のみならず、個人参加者間の交流や睡眠データの計測機能の活用により、改善行動の実践の促進につなげることに特化したコミュニティという点において日本初。

1. 本取り組みの背景と目的

日本人の睡眠時間は、2021 年の OECD 調査によると 7 時間 22 分で世界ワースト 1 位の短さであり、睡眠に関する悩みを抱える方が多い一方で、睡眠改善を行っている人の割合が低い状況です。^{※3}

NTT 東日本グループおよび株式会社ブレインスリープは、睡眠課題の解消と睡眠市場の更なる拡大に向けて、既存サービス提供事業者にとどまらない、異業種異分野事業者の睡眠市場参入によるサービス多様化が重要と考え、睡眠課題の解決をめざす企業間コミュニティ「ZAKONE」を運営しています。^{※4}当初、14 社で発足した会員企業数は 1 年間で 70 社へ増加し、日本最大級の睡眠企業コミュニティに成長しました。^{※5}

しかしながら日本において、依然として個人の睡眠課題の解消に向けてはさまざまな障壁があり、課題解消のためには、個人ごとの状況に応じた最適な睡眠改善を見出す必要があると考えています。

また、企業が新たに睡眠課題解消に寄与する事業に参入しても、既存の顧客接点がないため PR や販促が難しく、睡眠課題を抱える個人まで開発したサービスを届けることができないという課題があります。

こうした背景を踏まえ、NTT 東日本グループでは睡眠課題を抱える個人向けの睡眠改善実践型コミュニティとして「ZAKONE LAB」を開設します。十人十色の睡眠課題や好みに応じた多種多様な製品や改善手法を提案・実践し、一人一人にあった睡眠ルーティンや解決策を見つけることをめざします。

※3 OECD(経済協力開発機構) Gender data portal2021 Time use across the world のデータを参照

※4 2022 年 8 月 31 日「日本の睡眠課題に対して、企業共創型プロジェクトによる解決を目指す仮想コミュニティ”Sleep Network Hub「ZAKONE」がグランドオープン」 https://www.ntt-east.co.jp/release/detail/20220831_02.html

Sleep Network Hub「ZAKONE」ホームページ <https://zakone.jp/>

※5 2023 年 8 月 23 日時点

2. 個人向け睡眠改善実践型コミュニティ「ZAKONE LAB」の概要

「ZAKONE LAB」は、無料^{※6}の会員登録により利用が可能となる独自アプリケーション/WEB サイトを通じ、睡眠改善に役立つ多様なコンテンツの取得が可能なサービス^{※7}です。

アプリケーション/WEB サイトに搭載するコミュニティ機能や睡眠データ記録機能等の活用により、情報の取得にとどまらず、睡眠改善の実践につなげることをめざしたコミュニティサービスとなっていることが「ZAKONE LAB」の特徴です。

【提供予定コンテンツ】

- ・イベントルーム : 定期的に睡眠改善に関するイベントを開催、みんなで一緒に睡眠改善へ。企業間コミュニティ「ZAKONE」に参画する企業や企業間コラボレーションから生まれた睡眠関連製品やサービスの先行体験機会の提供や紹介も。
- ・ルーティンルーム : 最新のエビデンスに基づく質の良い睡眠を取るために有効なルーティンを動画で伝授。
- ・トークルーム : ZAKONE LAB 参加者同士で自由に睡眠に関するコミュニケーションチャットが可能。
- ・知恵袋 : 参加者や睡眠有資格者へ睡眠に関する悩みや疑問について相談可能。
- ・測定室 : 睡眠計測アプリのデータを用いた期間ごとの記録・比較により、製品や睡眠改善行動の効果測定が可能。^{※8}

このほか、新たな機能を順次搭載予定です。



※6 今後、一部の体験イベント等を有償で実施する可能性があります。

※7 本コミュニティの運営はNTT 東日本グループを中心に行います。

※8 現在、連携可能なデバイスは、ブレインスリープコインとFitbitです。連携可能デバイスは順次拡大予定です。

ブレインスリープコイン: <https://brain-sleep.com/news/magazine/brainsleepcoin/>

Fitbit: <https://www.fitbit.com/global/jp/home>



3. 法人および団体利用について

従業員の睡眠改善の実践による生産性の向上や健康経営に取り組む法人および団体による利用を目的とした専用ルームを有償^{※9}で開設いただけます。ご利用法人および団体に閉じた専用ルームで、「ZAKONE LAB」の各コンテンツや機能を活用し、従業員への睡眠知識の啓蒙や睡眠改善活動の実践、睡眠関連イベントの開催等の活動を実施いただくことが可能となります。

※9 専用ルームの利用料については営業担当者へお問い合わせください。

4. アプリケーション/WEBサイトの利用方法

WEB サイトへのアクセス (<https://lab.zakone.jp/>) もしくはアプリケーションをダウンロードし、必要情報を登録の上ご利用ください。(Apple Store/Google Play で「ZAKONELAB」と検索)



WEB サイト



Apple Store



Google Play

5. コミュニティ開設日

2023 年 8 月 23 日(水)

6. 今後の展開

提供コンテンツや提供機能を順次拡充し、「ZAKONE LAB」の活性化や利用促進をはかります。また、データドリブ
ンな睡眠改善をめざし、「ZAKONE LAB」を通じて取得した睡眠課題やデータを、「ZAKONE」参画企業などによる新
製品開発へ活用することを予定しております。

NTT 東日本グループは、「企業と個人をつなぐ」という「ZAKONE」の理念に基づき、「ZAKONE LAB」を通じて睡眠
に悩む個人と睡眠改善商品やサービスを開発する企業をつなぎ、さらなる日本の睡眠課題解消に向けて、引き続き
取り組んでまいります。

7. 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

HP: <https://business.ntt-east.co.jp/content/sleeptech/>

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

つぎのミライは、
あなたの街から
はじまる。

NTT東日本グループ