



令和 6 年 10 月 21 日  
部 署：東広島市  
健康福祉部医療保健課  
電話番号：(082) 420-0936

## 睡眠測定事業「快眠セミナー」の実施 ～健幸とストレス緩和のための睡眠法～生活リズム健康法～

東広島市 Town & Gown 構想における COMMON プロジェクトとして実施している、広島国際大学との共同研究「睡眠測定分析による睡眠マネジメントの効果検証」において、事業所を対象とした「快眠セミナー」を実施します。

### 1 日時・場所・参加事業所等

開催日	開催場所	事業所	参加人数
10/30 (水) 14:00～15:00	シャープ株式会社 通信事業本部内 多目的ホール	シャープ株式会社 通信事業本部	67

※参加者は確定済み

### 2 内容

ウェアラブル端末で睡眠測定を行った者に対し睡眠に関するテーマの講義を実施

- ・睡眠と寿命について
- ・体温下げて眠りの準備
- ・ストレス緩和のためのポイント など

### 3 講師

広島国際大学健康科学部 田中秀樹教授

### 4 効果検証

セミナー終了後、一定期間経過した後で、2回目の測定を行うことで、睡眠マネジメントの効果を検証します。



※ 講師や参加者への取材が可能。取材を希望する場合は、10/29 までに担当までご連絡ください。

参考 睡眠測定事業「睡眠測定分析による睡眠マネジメントの効果検証」について

(1) 概要

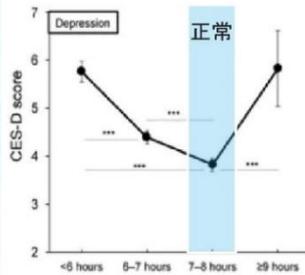
市民アンケートの結果、睡眠・生活リズムについて、睡眠による休養が「とれていない」と回答した人の割合は、男女ともに、30・40・50歳代で高く、働く世代の課題である。

そこで、参加事業所等の社員を対象として、株式会社 ACCELStars の医療機器を用いた睡眠健診サービスで睡眠の質、量、リズムを測定し、加えてアンケートで集計した心身の健康、ライフスタイル、性格との関連を分析。問題に対応した、具体的な改善メニューを提案、指導。睡眠の見える化と睡眠マネジメント実施。心身不調の早期発見、対応、快眠セミナー、睡眠相談、睡眠健康指導士の育成などのメニューの実施により、働く世代の健康づくりによる事業所の健康経営の効果を促進するもの。(詳細は別紙参考資料)

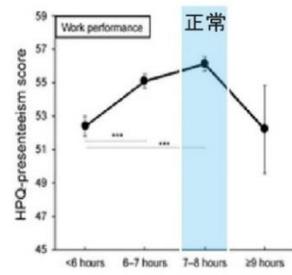


睡眠不足 & 過睡眠は抑うつ症状スコアを悪化。良い睡眠で仕事のパフォーマンスもUp

縦軸：抑うつ症状スコア (CES-D)



縦軸：仕事のパフォーマンス (HPQ)



(2) 学術的な新規性や価値

- 医療機器により睡眠中の体動を測定し、測定データを世界最高クラスの精度を誇る中途覚醒検出アルゴリズムを用いた睡眠健診サービスを用いた日常生活での1週間の睡眠の質、量、覚醒リズムを測定します。その客観的睡眠評価と、アンケートで集計した心身の健康、ライフスタイル、性格との関連を検討し、問題に対応した、具体的な改善メニューを提案、指導する点で、世界的にも類を見ない新規性がある。さらに、学術的には、メンタルヘルスに影響を与える睡眠中の覚醒時間や社会的時差ぼけの程度を詳細に検討し、より効果の高い改善メニューを研究・開発することが可能となる。
- 今回の職場での睡眠マネジメントは、職場のみならず、学校、地域、介護、子育て、看護とその応用範囲は多岐にわたる。生活面では、レジャーを楽しむことの意欲向上、日中の生活の活性化、認知症予防の取り組み、コミュニケーション意欲向上による社会性維持にも活用可能である。さらに、睡眠環境の調整には、寝室、寝具の調整や、音楽、入浴、香り、サプリ等が活用されているが、地元企業でのこれらの開発、提供は、地域の産業の活性化にもつながり、健康増進のみならず、地域創生の一助にもなる

睡眠健診：『SLEEP COMPASS (スリープコンパス)』



デバイス測定により、個人の主観ではわからない、不眠の強さ(眠れない理由)を測定。

行動変容だけで解消しない“疾患リスク”も抽出し、より強力に改善の道筋を提供。正確な睡眠状態を用いた組織サマリへ反映します

for 個人  
個人レポート (Web)

- あなたの睡眠の特徴、「ぬめれない」と感じる理由が明らかに
- 疾患リスクがある場合は、要診勧奨 (睡眠時無呼吸症候群、不眠症)

SLEEP COMPASS

7日間測定 (1日の練習を含む計8日間)

Web問診

デバイス測定

事前問診 毎日問診

睡眠の量 (時間) 睡眠のリズム 睡眠の質 (覚醒)

for 組織  
組織サマリ

- 生産性、ストレス量等と個人の睡眠がどう影響するかを明らかに
- 組織として働きかけるべき改善重点項目を優先度付けして提示