

札幌トヨタグループ
東日本電信電話株式会社 北海道事業部
株式会社 NTT DX パートナー

札幌トヨタグループの「従業員満足度 (ES: Employee Satisfaction)」向上・ 『健康経営』推進の一環として『睡眠改善プログラム』を提供

東日本電信電話株式会社北海道事業部(北海道札幌市、執行役員北海道事業部長 島津 泰、以下「NTT東日本」と株式会社 NTT DX パートナー(東京都新宿区、代表取締役社長 阿部 隆、以下「NTTDXパートナー」)は、札幌トヨタグループ(札幌トヨタ自動車株式会社(本社:北海道札幌市、代表取締役社長兼会長 相茶 省三)を含む計17社)の全従業員を対象とした『睡眠改善プログラム』(睡眠測定・分析、睡眠指導等)を実施しました。

本取り組みは、NTT 東日本とNTT DXパートナーが展開する「睡眠ソリューション事業」の中で、最も多くの被験者を対象としたものです。また、北海道内で初めて実施される取り組みでもあります(トライアル実施除く)。

本取り組みによって、札幌トヨタグループ全体の睡眠課題を特定し、睡眠データを可視化しました。また、セミナーなどを通じて、睡眠データの改善や日中の眠気の減少などの成果を確認しました。

1.概要

本取り組みでは、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}」を活用し、さらに希望者には睡眠計測デバイスの「ブレインスリープコイン^{※2}」を用いた睡眠状態の可視化を実施しました。また、睡眠意識向上のためのセミナーや測定結果をふまえた特別コンテンツを提供しました。

【対象者】

札幌トヨタグループ 全従業員2,386名

※「睡眠偏差値 for Biz」については全従業員を対象に希望を募り、実施希望者かつ有効回答者(1,094名)の測定結果によって効果測定を実施

【期間】

2024年2月～ 2024年7月

【実施項目】

- ① 主観データの取得…「睡眠偏差値 for Biz」を活用した睡眠の可視化を各人2回実施
- ② 客観データの取得…「ブレインスリープコイン」を活用した睡眠の可視化を実施
- 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セミナー開催
- ⑥ 結果報告会

※1 株式会社ブレインスリープが提供する睡眠可視化 Web サービス。
医療で使われている問診をベースに専門家監修のアンケート式評価を実施。全国1万人ベースデータと比較ができ、睡眠を偏差値化
(<https://brain-sleep.com/pages/sleepdeviationvalue>)

※2 株式会社ブレインスリープが提供する睡眠計測デバイス&アプリ。
睡眠時に装着し、寝姿勢・寝返りの回数・寝床内温度(布団の中の温度)など、睡眠の質にかかわる重要な項目の分析可能なアプリ連携デバイス
(<https://brain-sleep.com/collections/sleep-tech-app/products/coin>)

※3 一般社団法人ブレインヘルスラボが認証する睡眠相談や改善提案が可能な睡眠の専門家

2.各社の役割

札幌トヨタグループ	・「睡眠偏差値 for Biz」および「ブレインスリープ コイン」を用いた睡眠データの計測 ・本取り組みに必要な情報の提供(睡眠以外の情報)
NTT東日本 NTTDXパートナー	・「睡眠偏差値 for Biz」および「ブレインスリープ コイン」が収集したデータの分析 ・分析結果の定期的な報告およびセミナー他睡眠指導の実施

3.取り組み結果

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。

<睡眠偏差値の改善>

セミナー実施前48.5→セミナー実施後49.7と1.2ポイントの向上が見られました。

上記、偏差値向上の要因として、

- ・睡眠時間の平均値の向上
 - ・睡眠習慣の改善(特に寝る前の行動習慣)
- が確認されました。

<グループ全体の睡眠課題の可視化>

全体として、厚生労働省が推奨する成人の睡眠時間6時間を超える層が80%を占めており、全国1万人の有職者比較においても、非常に高い偏差値および睡眠習慣を持つ従業員がいる一方で、一部従業員にて睡眠障害の中程度以上のリスクおよび短時間睡眠者層が確認できました。

本点については、特に一部職種および年代において、高い傾向が確認できました。

また、希望者に睡眠計測デバイス「ブレインスリープ コイン」を貸与し、よりパーソナルな睡眠データの取得・睡眠状況を可視化し、個々人の問題点を判定しました。

<今後の対策について>

- ・睡眠行動意識のうち入浴および飲酒タイミングでの課題を確認、社員の意識改革に向けた社内周知の徹底
- ・一部年代における睡眠障害リスクに対する産業医と連携したサポート
- ・生産性を高める仮眠文化の啓発
- ・継続的に睡眠改善をサポートする取り組みの推進

4.今後について

札幌トヨタグループは、従業員満足度を高めることで、業務の生産性向上とお客様サービスのさらなる向上に努めてまいります。

NTT東日本およびNTTDXパートナーは、札幌トヨタグループをはじめとした企業・自治体の健康経営の支援を通じて、北海道から日本の睡眠課題解消を目指すとともに、睡眠ビジネス分野の確立・拡大に取り組んでまいります。

■本件に関するお客様からのお問い合わせ先

- ・従業員(企業や自治体)の睡眠改善の取り組みについて

NTT東日本 北海道支店 第二ビジネスソリューション部 菊地 h-kkk-kou-gm@east.ntt.co.jp

- ・「睡眠偏差値 for Biz」ほか睡眠ソリューションについて

NTTDXパートナー スリープテック事業部 梅田、中村 ps-healthcare-ml@east.ntt.co.jp

- ・札幌トヨタグループの睡眠改善の取り組みについて

株式会社エステイデザイン 吉留 t-yoshitome@st-g.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