

【別紙】 検証データについて

睡眠を考え、改善する1ヶ月のプログラム

HILLS SLEEP WEEK



BR<IN SLEEP



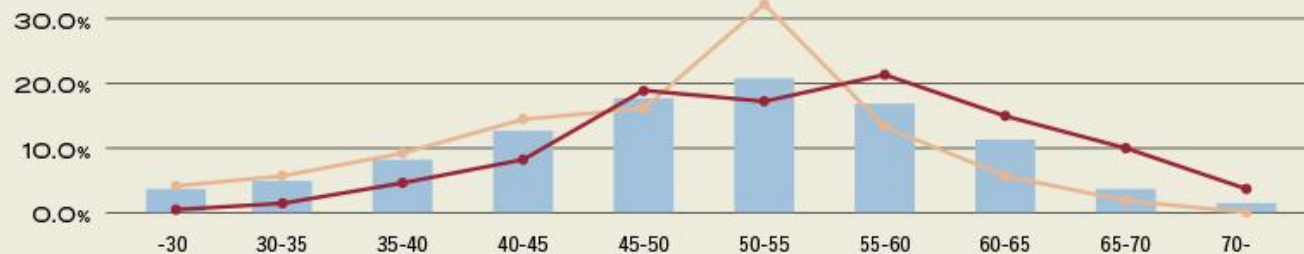
NTT東日本



NTTDXパートナー

睡眠偏差値
プロジェクト前後

48.0 ▶ 54.3

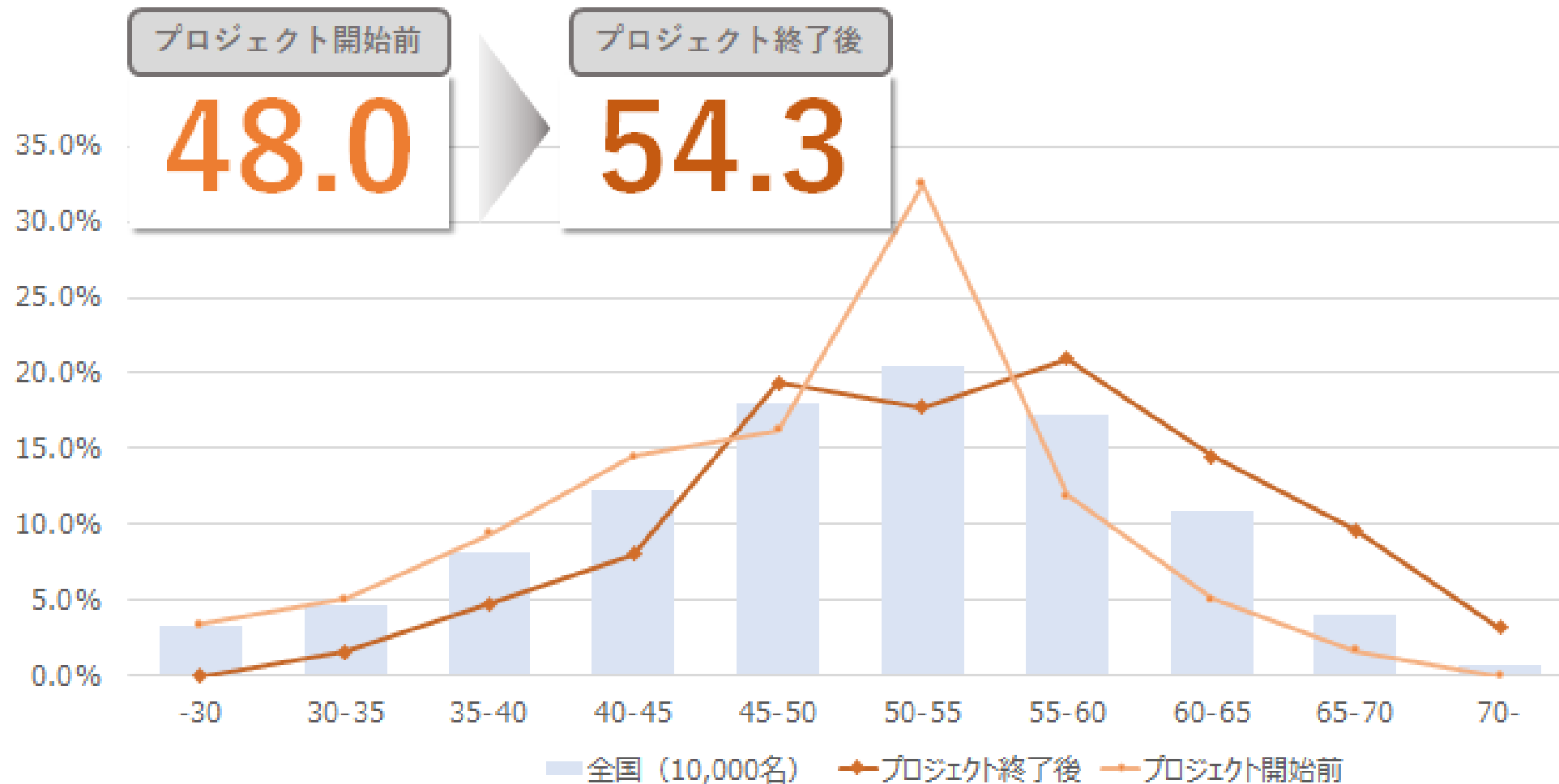


■ 全国(10,000名) — プロジェクト開始前 — プロジェクト終了後



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

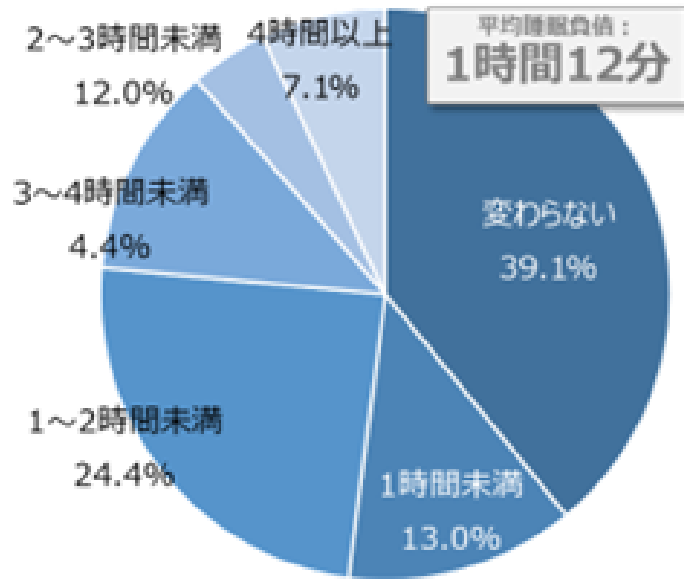
(日本全国vsプロジェクト開始前vsプロジェクト終了後)

	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

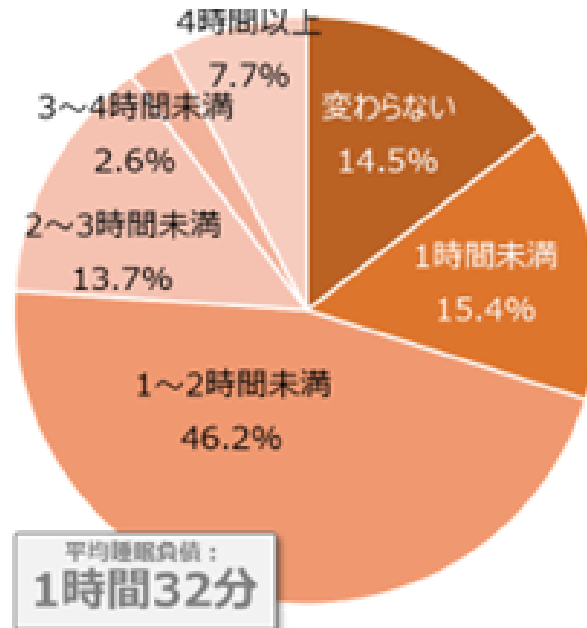
睡眠負債の分布比較

(日本全国vsプロジェクト開始前vsプロジェクト終了後)

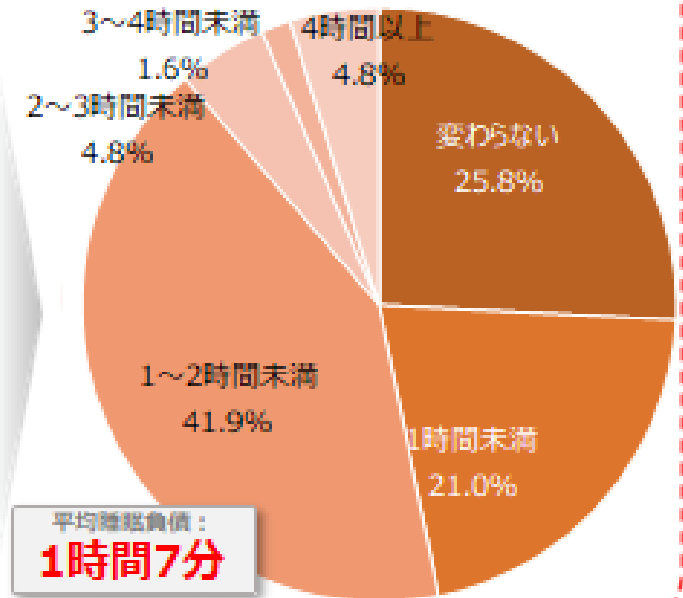
日本全国 (10,000名) の分布



プロジェクト開始前



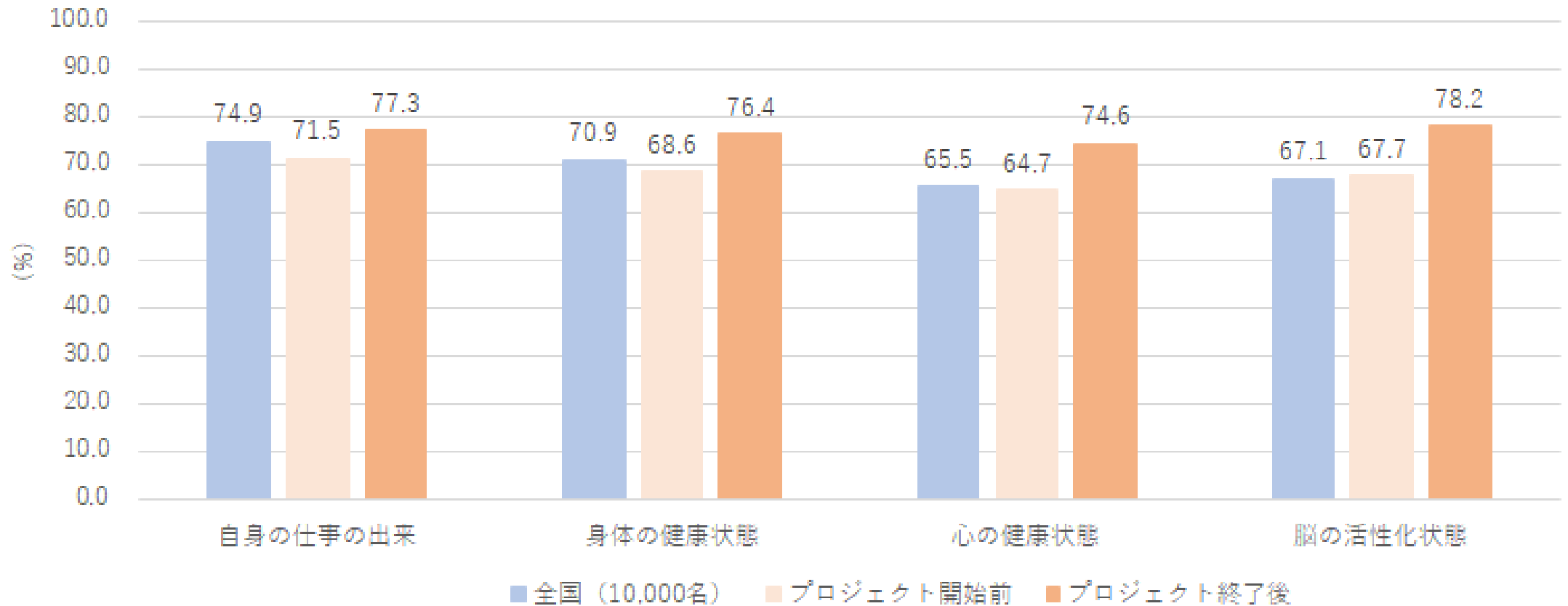
プロジェクト終了後



生産性の比較

(日本全国vsプロジェクト開始前vsプロジェクト終了後)

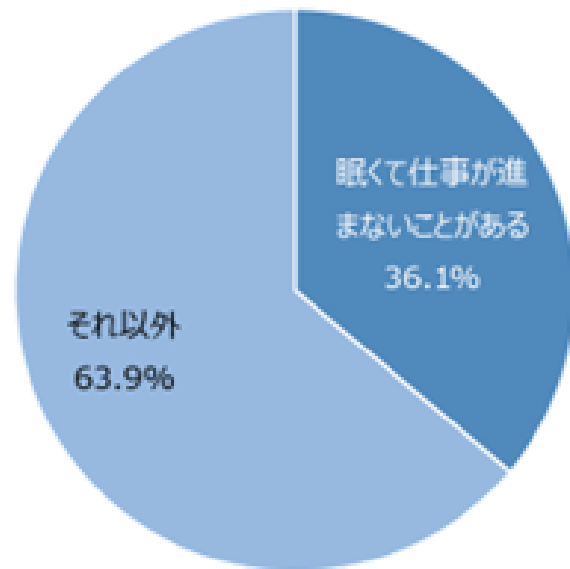
Q：自身の最高の状態を100%とした時の直近一か月の自身の評価



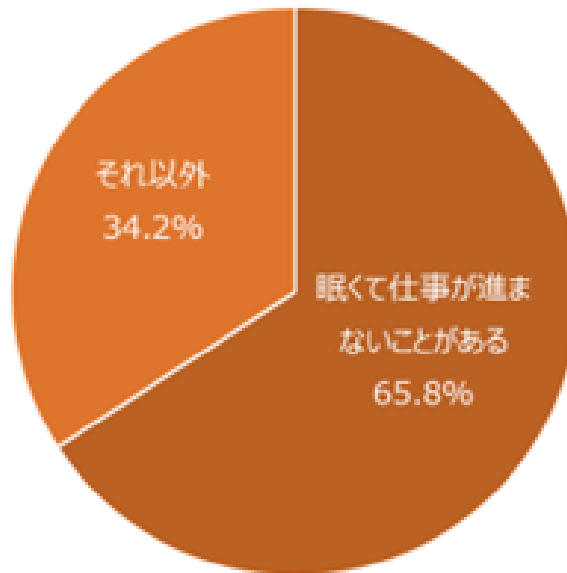
日中眠くて仕事が進まない人の割合の比較

(日本全国vsプロジェクト開始前vsプロジェクト終了後)

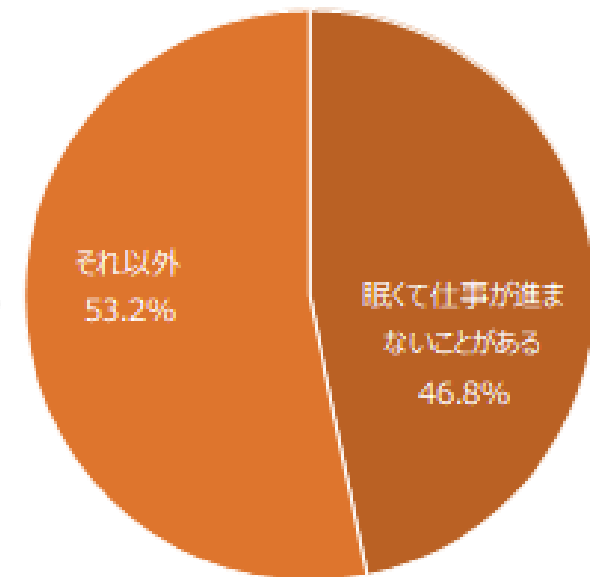
日本全国 (10,000名) の分布



プロジェクト開始前



プロジェクト終了後



対象集団：全国男女20~60代会社員
調査期間：2021年3月
調査方法：ブレインスリープ測定アンケート
有効回答数：10,000名