



1 課題 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。

2 概要 世界最高水準の加速度計で睡眠の質、量、リズムを測定し、心身の健康、ライフスタイル、性格との関連を分析。心身の不調の早期発見、早期対応、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。

大学 **田中 秀樹**
 広島国際大学
 健康科学部
 睡眠改善学 教授 (学部長)

市担当課 ×

健康福祉部
 医療保健課

関係機関 ×



▲事業の流れ

睡眠健康度測定サービス：『SLEEP COMPASS (スリープコンパス)』 

健康経営・市民健康増進等に関心が高い企業・自治体を対象にして2023年5月より提供予定。すでに大手数社でトライアル実施済。睡眠は寝れていると思っていても寝れていなかったり、その逆もあるため主観と客観的な観点からも反映してフィードバック。



SLEEP COMPASS 7日間測定 (1日の練習を含む計8日間)

Web 問診 | 睡眠時のウェアラブルの測定 | E-ラーニングや小テスト | 個人レポート

睡眠の量 (時間) | 睡眠のリズム (時間)

8日間の測定が終了後に、E-ラーニングを提供。クイズや学習コンテンツで睡眠への意識を高め、生活習慣を見直すための知識定着の効果も。

☑ 毎日問診、ウェアラブル計測から行動と睡眠から行動改善を促すコメントをレポート
 ☑ e-ラーニングによる教育や、睡眠衛生指導も開発

▲測定分析のイメージ

3 到達目標・方法

- (1) 睡眠やメンタルヘルスの主観的評価、加速度計を用いた日常生活での1週間の睡眠の質やリズムの客観的評価と、ライフスタイルや性格との関連を検討し、睡眠問題や性格特性に対応した、具体的な改善メニューを提案・指導するとともに、企業の担当者への睡眠健康指導士資格取得支援（講習等）を行い、より効果的な改善メニューを研究・構築する。
- (2) 令和7年度から、医療保健課の新規事業として、健康づくり推進事業所の社員を対象とした睡眠測定・分析による、心身の不調の早期発見、早期対応などのメニューを実施し、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高める。