



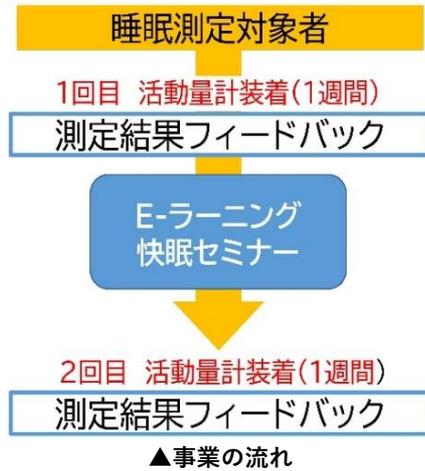
1 課題 市民アンケートの結果、睡眠による休養が「とれていない」と回答した人の割合は、男女ともに、30・40・50歳代で高く、働く世代の課題である。
睡眠休養感は脳・心身健康、幸福感、ウェルビーイングとも密接に関連。

2 概要 世界最高水準の加速度計で睡眠を測定し、心身健康、ライフスタイル、性格との関連を分析。睡眠の見える化と睡眠改善法アドバイスにより、行動変容を促進し、睡眠や心身健康を改善。心身不調の早期発見、対応、快眠セミナーなどのメニューの実施により、働く世代の健康づくりとともに事業所の経営面の効果をも高める。

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 ×
株式会社ACCELStars



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

CCCELStars

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。

7日間測定 (1日の練習を含む計8日間)

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

▲測定分析のイメージ (睡眠の見える化 + 睡眠改善法をアドバイス)

3 研究成果 手法等の構築

1 週間の睡眠状態を加速度計を用いて見える化し、問題意識を高め、適切な睡眠改善法をアドバイスすることで約9割の人が行動変容し、睡眠の質も改善した。5割以上の人が睡眠改善を実感し、疲労、眠気、仕事のパフォーマンスや健康状態も改善した。睡眠測定のフィードバック後、睡眠の治療を開始した人も1割以上存在し、重度のうつ状態が改善した人もいた。さらに、睡眠休養感とライフスタイル等との関連を検討し、性格を加味した睡眠改善メニューを提案し、パンフレットやHPも作成した。

4 今後の展望・現状 担当課で事業実施

研究の成果を活かし、市医療保健課の事業として、健康づくり推進事業所 (東広島働く人の健康づくりプロジェクトにエントリーしている事業所) 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とともに、事業所の経営面の効果をも高める。

→ 令和7年度 共同事業型