

# Sleep Innovation Platform

令和 5 年度

日本睡眠学会第 45 回定期学術集会

シンポジウム 開催レポート

2023 年 9 月 15 日（金） 開催

## 開催概要

---

【日時】 2023年9月15日（金）15時20分～17時00分

【場所】 パシフィコ横浜 ノース 3F B会場

【登壇者】 7名

### ■ 座長

徳山 薫平（筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 WPI-IIIS）

志村 哲祥（東京医科大学 精神医学分野）

### ■ シンポジスト

白根 健太郎（経済産業省 商務・サービスグループヘルスケア産業課）

志村 哲祥（東京医科大学 精神医学分野）

野々村 琢人（西川株式会社 日本睡眠科学研究所）

高橋 あずさ（東京海上日動火災保険株式会社）

石野 和人（株式会社アシックス）

### ■ 指定発言

柳沢 正史（筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 WPI-IIIS）

## 開催内容

---

9月15日(金)～9月17日(日)パシフィコ横浜ノースにおいて日本睡眠学会第45回定期学術集会が行われた。9月15日(金)には、シンポジウム『「睡眠学と社会実装の架け橋」～睡眠サービスの品質向上とPHR連携を目指して～』という題目において、座長含め7名が登壇し、睡眠学と産官学連携による睡眠データを中心とした社会実装実現の架け橋となる意見交換の場として、Sleep Innovation Platformの活動などを発表した。

### 1. シンポジウム開会

---

定刻に至り、座長 徳山 薫平・志村 哲祥が開会を宣した。



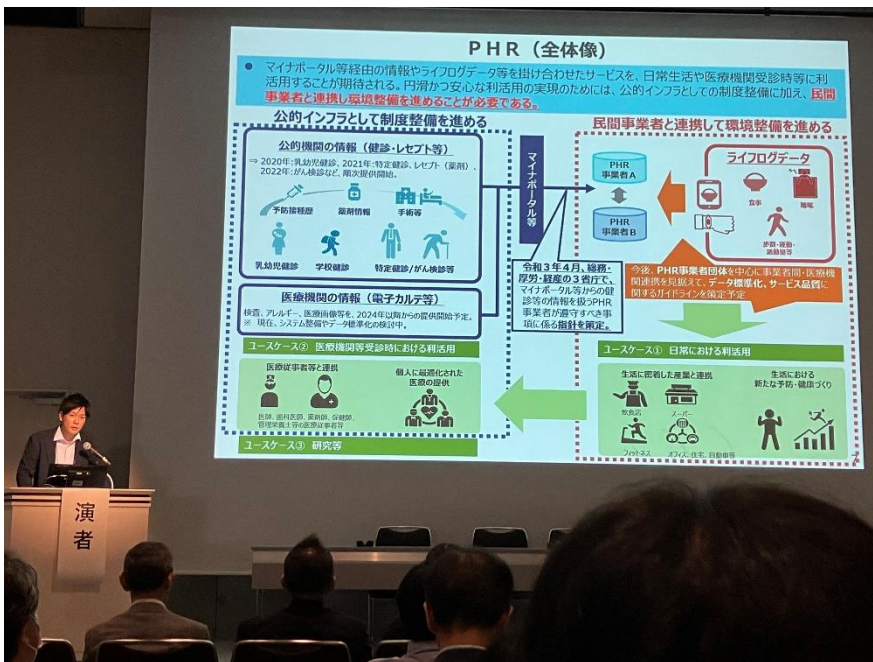
### 2. シンポジウム発表

---

#### 1. 白根 健太郎(経済産業省 商務・サービスグループヘルスケア産業課) 「PHR サービスにおける睡眠評価に対する期待」

本講演では、経済産業省のヘルスケア産業政策を紹介し、睡眠を含むPHRサービス、ならびに業界・アカデミアへの期待について述べた。

(白根氏) 近年、PHR サービスに対する期待が高まっているが、普及・拡大には利用者視点に立った安全・安心で魅力的なサービスの展開が必要不可欠である。今後、業界としてはアカデミアと連携したうえでサービス品質を担保していく仕組みづくりを進めていく必要がある。また、特に睡眠に関しては従業員の生産性向上やウェルビーイングの観点でも重要な要素と期待されており、産学連携の上、事業環境整備を進めていただきたい。



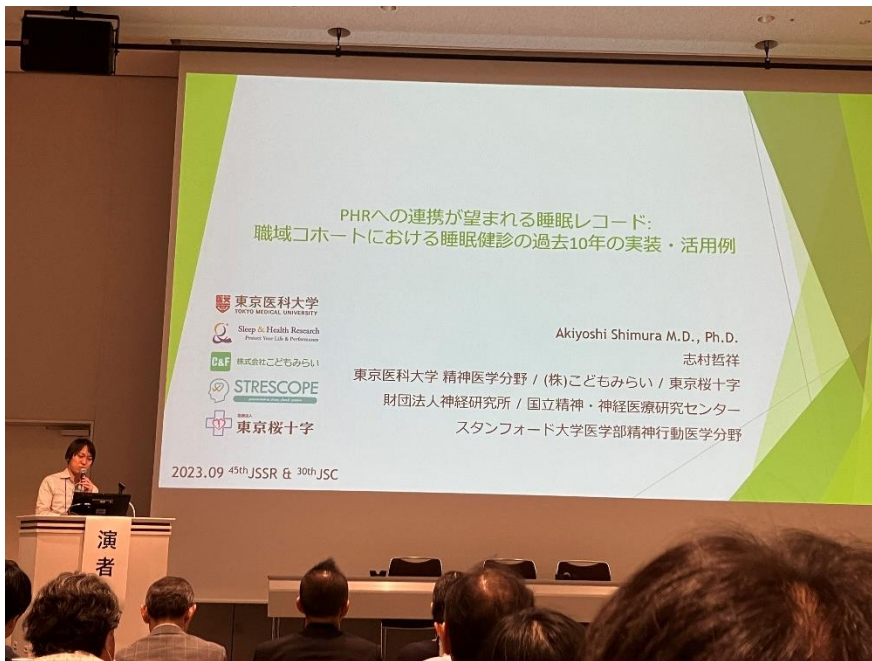
## 2. 志村 哲祥(東京医科大学 精神医学分野)

### 「PHR への連携が望まれる睡眠レコード：職域コホートにおける睡眠健診の過去 10 年の実装・活用例」

本講演では、睡眠 PHR の実装や分析活用例、そして具体的に職域で明らかになった事項についてのレビュー、今後望まれる連携のあり方について述べた。

(志村氏) 睡眠 PHR データベースのコホートを用いた研究では、睡眠の問題が職業上のストレス要因よりもメンタルヘルスに影響すること、睡眠は肥満や生活習慣病関連指標と関連すること、睡眠や睡眠リズムと労働生

産性に関連があること、さらに就労意欲や就労継続と関連することなどが明らかになっている。複数の企業、健保、業界、自治体等の PHR に睡眠レコードを導入することで、同様に、その集団における睡眠の特性と、睡眠が様々な指標に与えている重要さを将来分析することができる。将来への投資として、産学連携での睡眠レコードの PHR への連携が望まれる。



### 3. 野々村 琢人(西川株式会社 日本睡眠科学研究所)

#### 「睡眠改善サービスの品質と睡眠データ基盤について」

本講演では、Sleep Innovation Platform における3つのワーキンググループ(WG)活動のうち、WG1 (睡眠サービスの品質向上) とWG3 (睡眠データの利活用促進に向けた基盤整備) の活動内容について述べた。

(野々村氏) WG1 では、サービス品質ガイドラインを策定しており、寝具寝装品業界・食品業界・フィットネス業界に分けて、開発計画から評価試験方法、エビデンスの考え方、睡眠の質改善の表現方法など幅広く議論している。WG3 では、睡眠データの利活用促進に向け、睡眠データ基盤構築に必要な要件定義を進めている。今後の当活動について、ぜひ産業医や専門医の先生方からご助言やご指導をいただきたい。





#### 4. 石野 和人(株式会社アシックス)、高橋 あずさ(東京海上日動火災保険株式会社)

##### 「睡眠を軸とした生活者や従業員の健康増進・生産性向上のサポート」

本講演では、Sleep Innovation Platform におけるWG2（様々な事業者間連携による高付加価値ビジネスモデルの検討・開発）について述べた。前半は「日本の睡眠に関する現状と Sleep Innovation Platform における生活者の睡眠改善スキームについて（B to C サービス）」、後半は「企業からみた睡眠に関する課題と健康経営に関する SIP の取り組みの紹介及び今後に向けた展望（B to E サービス）」という題目で2名がそれぞれに分かれて発表を行った。

(石野氏)日本は睡眠不足大国であり、約7割が自分の睡眠になんらかの不満を持っている。生活者の睡眠課題発見から解決までの一貫したサポートが重要であり、①気づき・知る、②相談、③ソリューション、④サービス提供、といったステップで行っていく。現在、睡眠に課題を感じている全

世代のお客様を対象に、運動がベースの多様な事業者連携による睡眠改善サポートの提供事業を考えている。

(高橋氏)企業が健康経営に取り組む意義やメリットについて、まず第一に、従業員の生産性と健康意識の向上がある。健康経営を実践することは、大きな波及効果があり、取り組み意義が高いものと考えられている。しかしながら、企業において睡眠改善マネジメントを導入するにはいくつか乗り越えなければならない壁がある。明確な効果が得られるのか、社員全体への公平性、費用対効果などである。現在、従業員の睡眠課題の早期発見を行い、プレゼンティーズム及びアブセンティーズム改善と、ウェルビーイング向上による業績向上、健康維持増進をサポートするような健康経営ソリューションサービスを考えている。

WG2では、B to C サービス、B to E サービスを並行して検討を進めていき、企業間・アカデミア・専門医、産業医との連携を通じて社会実装を進め、日本人の健康を守り、日本社会・経済の発展に寄与していくことを目指していく。





### 3. 指定発言

柳沢 正史(筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 WPI-IIIS)



本指定発言では、全体を通じたコメントが述べられた。

(柳沢氏)このようなセッションが睡眠学会で行われることは大事なこと。企業にとって生産性アップは大きなモチベーションなので、それを定期的



に測れるようになれば企業での睡眠改善が大きく進む。睡眠の改善は食事や運動よりも効果サイズが大きく、改善効果は翌朝から心身にすぐ現れることを理解してもらうことも重要である。

#### 4. シンポジウム閉会

---

これをもって、シンポジウムが終了したので、座長は閉会を宣した。

以上