

News Release

NTT 西日本



西日本電信電話株式会社

(報道発表資料)

2023年9月5日
西日本電信電話株式会社
大 分 支 店

「ねむりのあれこれ」サービスを活用して健康増進をサポート ～ICTのチカラで健康経営～

西日本電信電話株式会社 大分支店（支店長 三笥 博幸、以下 NTT 西日本）は、大分県に所在する企業の皆さまに「ねむりのあれこれ」サービスを提供することにより、健康増進に向けた取り組みを展開しました。

※「ねむりのあれこれ」サービスは NTT PARAVITA 社が提供するサービスです。<<https://nemurinoarekorenttparavitacom>>
シート型睡眠センサーを用いて睡眠データを計測し、その結果に基づいて3か月間、心身の健康増進をサポートいたします。

1. 実施概要

本施策は、大分県に所在する企業、約30社の皆さまを対象に、「ねむりのあれこれ」サービスを実際に体感いただくことにより、睡眠の重要性について再認識いただくとともに、ICTのチカラで健康増進をサポートする取り組みを展開したものです。

生活習慣病の予防等を目的に、8月からの約3か月間、事前調査に始まり、睡眠データの取得、オンラインセミナーの受講、オンラインアドバイス等を行うことにより、皆さまの心身の健康増進をサポートするトライアルを実施いたします。

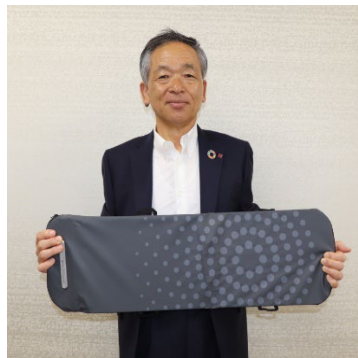
2. 今後の展開

NTT 西日本 大分支店は、安心、安全な通信インフラを継続的に提供することに加え、「ねむりのあれこれ」サービスによる健康増進に留まらず、ICTのチカラの活用した便利で快適なサービスを皆さまに提供して参ります。

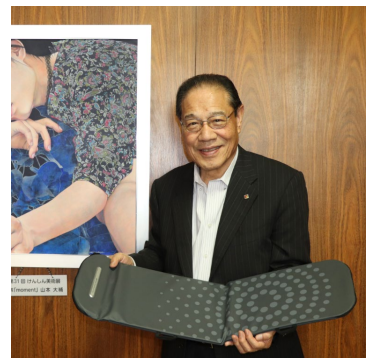
トライアルにご参加いただいた企業の皆様（企業名 50 音順）



弁護士法人アゴラ 岩崎弁護士



大分銀行 後藤頭取



大分県信用組合 吉野理事長



大分日産自動車 橋本社長



鬼塚電気工事 尾野社長



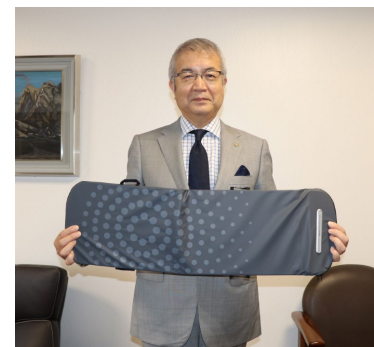
九州電力 中村支店長



J R九州 吉野支社長



杉乃井ホテル 鞍馬総支配人



トキハ 池辺社長



フォレストホールディングス 吉村会長



豊和銀行 権藤頭取



レンブラントホテル 久保総支配人

【「ねむりのあれこれ」サービスの特長】

● **睡眠データの計測には、シート型睡眠センサーを利用します。**

Active Sleep ANALYZER

PARAMOUNT BED / パラマウントベッド



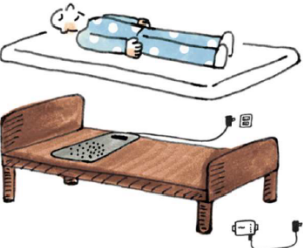
特徴

- ・薄型シートセンサー
- ・敷いていることを意識せずにデータを取得
- ・だれでも簡単に設置でき、すぐに利用可能

睡眠中のわずかな動きや心拍、呼吸を記録します
推定精度は約99%です*

サイズ：W78×L24.5×H1.8cm (1kg)
センサー本体・通信ルーター・説明書・お持ち帰り用バッグに収納

設置条件 マットレスや敷布団の下に設置します。
専用無線ルーターでデータを収集します。



幅100cm以下かつ厚さ20cm以下、又は
幅101-120cmかつ厚さ16cm以下
マットレスや敷布団

ただし以下の使用条件では計測できない恐れがあります

- ・2人以上で寝たり、ペットと寝る場合
- ・振動がある環境に設置する場合
- ・平らでない面、柔らかい面（マットレスの上など）に設置する場合
- ・脚付きマットレス（センサーとマットレスが接地しないもの）

専用無線ルーター

※心電計・鼻フローセンサー（いずれも睡眠ポリグラフ検査の測定項目の一つ）との比較

【睡眠スコアの可視化】

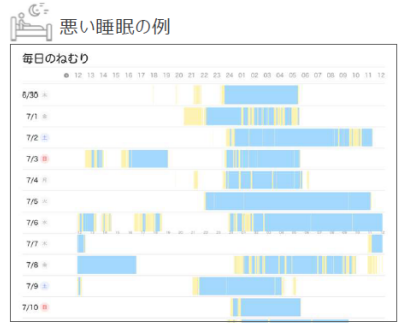
睡眠可視化

心拍数
装着型心電計による心拍数と**99.0%**の一致率

呼吸数
鼻気流センサ等装着型呼吸センサによる呼吸数と**99.3%**の一致率

睡眠/覚醒
装着型睡眠測定器アクチグラフィと**95.7%**の一致率

参考：日本睡眠学会定期学術集会（第40回2015/7、第38回2013/6）、Journal of physiological Anthropology, 2011



睡眠可視化

睡眠時間

中途覚醒時間

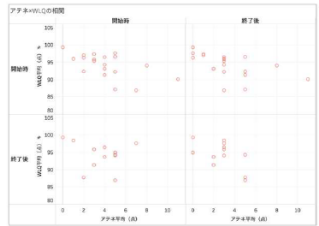
離床回数

起床時刻

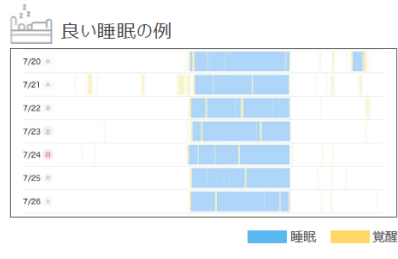
就床時刻

寝つき時間

生産性と不眠症の相関性前後比較



【レポートイメージ】



【アプリと連動した睡眠スコアの確認】

DAY WEEK 自動選択

睡眠スコア

60

スコア詳細 >

・ 毎日のデータ(DAY)と週間データ(WEEK)の切り替えが可能です。

※ご利用できません

あまり良く眠れなかったようです。とくに中途覚醒の時間が長いです。睡眠時間は昨日より良い...more

心拍

44.7

部/分

呼吸

13.5

部/分

活動量

2.2

歩/分

・ 睡眠のスコアを表示しています。
・ スコア詳細をタップすると睡眠スコアやスコアを構成する主睡眠指標のそれぞれの評価が確認できます。

・ 心拍・呼吸・活動量の確認ができます。
それぞれ昨晩の睡眠の平均値が表示されます。
それぞれの項目をタップすると詳細な情報を確認することができます。

・ ご自身のユーザー情報を変更することが可能です。

※ご利用できません

・ 睡眠中のいびきを録音することが可能です。