

●地域二一ズ・課題

「『睡眠』で健康経営 働く世代に『よく寝た!』を届けたい」

大府市は、「住みよいまち」として高い評価を得ている自治体であり、全国と比較して若い人が多い。

働く世代の健康を守るため、これまで啓発に留まっていた「睡眠」に積極的に介入し、睡眠の見える化や睡眠リテラシー向上等により、企業の生産性向上やメンタルヘルス対策に繋げることを目指す。

●実証概要

誰でも簡単に自宅で計測可能な病院レベルの睡眠計測サービス InSomnograf（インソムノグラフ）を活用した睡眠改善プログラム。簡易な睡眠測定により睡眠に問題を抱えている可能性のある参加者をスクリーニング。対象者に対して詳細な睡眠検査を実施し、睡眠改善が必要な参加者に睡眠習慣改善アプリを提供して改善へと導く。

大府市（愛知県） <https://www.city.obu.aichi.jp>

健康都市のトップランナーであり、2021 年には大府市の取組が世界保健機関(WHO)のベストプラクティス賞を受賞している。将来を見据えた予防的健康づくりのため、働く世代の健康増進の取組も進めている。

長瀬産業株式会社 <https://www.nagase.co.jp/>

人々が快適に暮らせる安心・安全で温もりある社会を目指す。
温もりある未来を創造するビジネスデザイナー。

株式会社 S'UIMIN <https://www.suimin.co.jp/>

「あらゆる人の心と身体を睡眠から健康にする」ための事業に取り組み、人生100年時代の社会全体のウェルネス向上に貢献する会社。



実証実験のイメージ

家庭での正確な睡眠の計測から睡眠改善が必要な参加者を見つけて、睡眠習慣改善アプリを提供し、睡眠改善のお手伝い。



S'UIMIN
Sleep is the Ultimate Intelligent Mechanism in Nature



健やかな睡眠による
健康と生産性の向上