



2024年11月13日  
NTTコミュニケーションズ株式会社  
NTT PARAVITA 株式会社

## 健康経営支援サービス「あなたの健康応援団」 のオプションサービス「ねむりの応援団」を提供開始 ～フィジカルとメンタルの両面で健康経営に取り組む企業を支援～

NTTコミュニケーションズ株式会社(以下 NTT Com)は健康経営支援サービス「あなたの健康応援団」のオプションサービスとして、従業員のメンタルヘルス対策をサポートするNTT PARAVITA 株式会社(以下 PARAVITA)の睡眠改善サービス「ねむりの応援団」(以下 本サービス)の提供を2024年11月13日より開始します。

健診およびPHR<sup>※1</sup>データを分析し、ICTで生活習慣の改善を支援する「あなたの健康応援団」に加え本サービスを提供することで、従業員の健康をフィジカルとメンタルの両面でサポートいたします。

### 1.背景

健康経営をめざす企業の多くは、従業員のメンタル不調の発生などに課題を持っています<sup>※2</sup>が、メンタル不調の対策はストレスチェックや既に不調を起こしている方への対応がほとんどで、不調に至るまでの予防措置が取れていないという状況があります。<sup>※3</sup>

メンタル不調を起こす要因のひとつとして、睡眠不足や不眠症状が挙げられています。睡眠不足や不眠症状は脳の疲労回復の妨げとなり日々のストレスを蓄積させるほか、うつ病に先行し出現することが多いと言われています。<sup>※4</sup>

NTT Comでは「あなたの健康応援団」を通してフィジカル面で従業員の健康を支援してきましたが、このたび本サービスの提供により、フィジカルとメンタルの両面で企業の健康経営を支援します。

### 2.本サービスの概要

本サービスは、従業員のメンタル不調を未然に防ぐ、睡眠改善を軸とした伴走型のサービスです。基本パッケージと、さらに改善を望まれる場合には、ねむりの改善プログラムを提供します。

#### (1) 基本パッケージ

- ① ねむりの相談室：看護師、保健師などの資格を保有した睡眠の専門家が睡眠の悩みに回答
- ② ねむりのコンテンツ：睡眠に関する動画やコラムなどのコンテンツを配信
- ③ ねむりのチェック：従業員のねむりやストレスの状態を可視化

④ 企業向けレポート：ねむりの応援団への参加状況や睡眠改善状況のレポートを提供

### <「ねむりの応援団」の基本パッケージ>



## (2) ねむりの改善プログラム

「ねむりの改善プログラム」は、睡眠改善のオンラインアドバイスです。

同意いただいた従業員に睡眠センサーを貸し出し、そのセンサーで取得したデータをもとに睡眠改善インストラクター、管理栄養士、看護師、保健師、ヨガインストラクターといった有資格者がご自身の生活習慣に合わせた睡眠改善を伴走型でサポートします。

### <「ねむりの改善プログラム」のフロー>



※ 睡眠状況が改善しない場合、医療機関の受診を勧奨します。

睡眠改善インストラクター、管理栄養士、看護師、保健師、ヨガインストラクターといった有資格者が参加者様のお悩みに寄り添いながら睡眠改善のためのアドバイスを実施します。



## 3. 「あなたの健康応援団」の特長

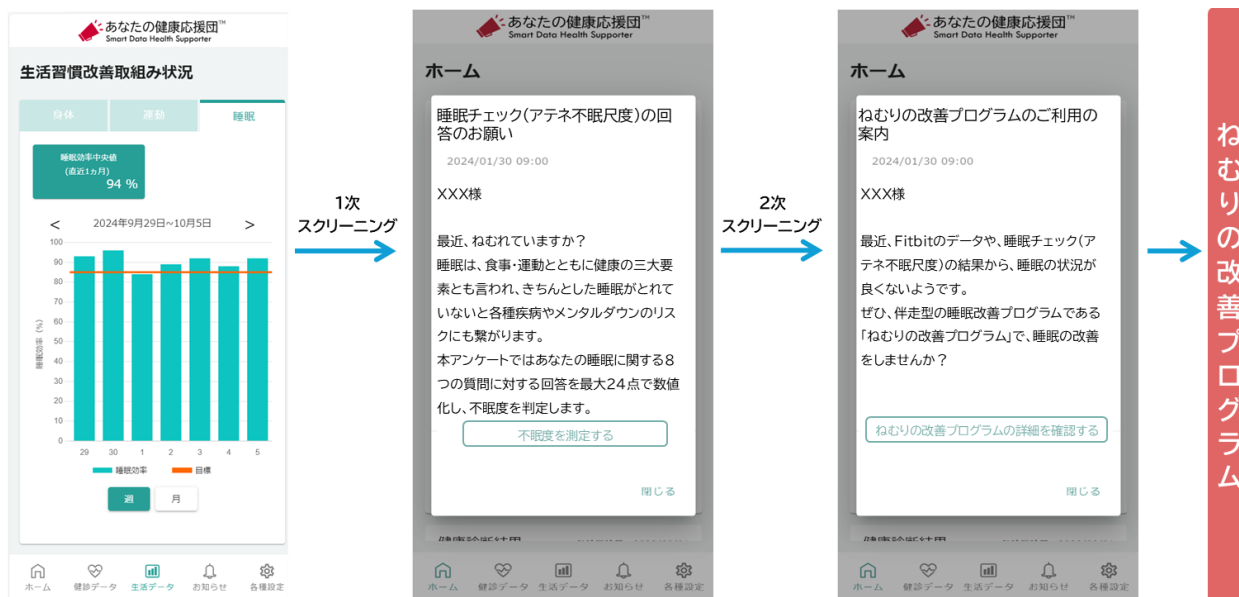
本サービスの利用にあたって活用可能な「あなたの健康応援団」の特長は以下の通りです。

### (1) 睡眠不調者をスクリーニング

Fitbit®から取得した睡眠時間をもとに算出した睡眠効率<sup>※5</sup>とアテネ不眠尺度<sup>※6</sup>により睡眠不調者のスクリーニングを自動で行うことができます。スクリーニングの結果、睡眠改善が必要な従業員に対して「ねむりの応援団」の利用案内を自動送付し、従業員自身に気づきや改善策を与えることでメンタル不調を予防します。

従来、人事・厚生担当者がストレスチェックなどのアンケートにて手動でリスク者を抽出し、改善のためのプログラムなどを通知していましたが、PHR データから自動でスクリーニングを行うことで、睡眠不調者を早期に発見しメンタル不調を予防することができます。

#### <スクリーニングのイメージ図>



### (2) 管理者画面で睡眠不調者の確認が可能

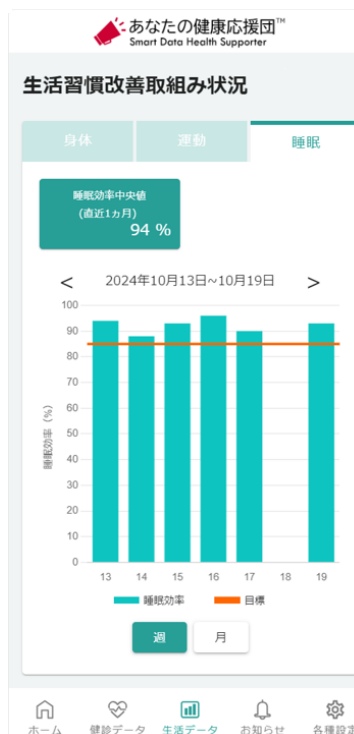
管理者用画面では、従業員の生活習慣の改善に関する取り組み状況が把握できます。体重の変化を示した「身体」、歩数の変化を示した「運動」の項目に加え、Fitbit<sup>®</sup>取得した睡眠時間とアンケートから「睡眠」の状況を確認することができます。

組織ごとの睡眠不調者が一目でわかり、総合的な健康リスク者に対し、ハイリスクアプローチ<sup>※7</sup>が可能です。

### (3) 従業員が自身の睡眠効率を確認可能

従業員用画面では、日々の睡眠効率の数値を見ることができます。日々の生活を顧み、睡眠時間を整え、メンタル不調を未然に防ぐよう、従業員の意識を変えるきっかけにいただけます。

## <従業員用生活習慣改善取組状況（睡眠）画面>



#### 4.提供開始日

2024年11月13日

#### 5.利用料金

各社営業担当または、本件のお問い合わせ先までお問い合わせください。

#### 6.お申し込み方法

各社営業担当または、本件のお問い合わせ先までお問い合わせください。

#### 7.今後の展開

NTT Com は従業員の健康増進をフィジカルとメンタルの両面で包括的にサポートし、生活習慣改善の定着を支援いたします。

PARAVITA のサービスは、オンラインの睡眠改善指導を通じて睡眠改善率 86%を達成し、ストレス軽減や生産性向上をめざすスリープテックとして多くの企業に導入されています。NTT Com との連携により本サービスの導入を加速させることで、未病ケア社会の実現に向けて企業や個人が健やかな生活を送れる社会づくりを進めてまいります。

両社は、お互いのサービスを有機的に組み合わせた本サービスの提供を通じ、お客さまが抱える様々な健康経営の課題に対して幅広く支援し、従業員がずっと元気に働ける社会の実現をめざします。

- 
- ※1：PHR(Personal Health Record)とは、日々の体重や歩数などを指します。PHR データを活用して、生活習慣改善の取り組み状況を把握します。
- ※2：厚生労働省発表 令和5年度「過労死等の労災補償状況」内の「精神障害の労災補償状況」（表2-1）では精神障害を理由にした労災請求件数は3,575件で前年度比892件増加しており、過去最高を記録しています。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/001276199.pdf>  
また、厚生労働省 令和4年「労働安全衛生調査（実態調査）」によると、過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合は、10.6%と年々増加傾向にあります。  
[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50\\_kekka-gaiyo01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50_kekka-gaiyo01.pdf)
- ※3：健康・医療新産業協議会 第8回健康投資WG資料を参照しています。  
[https://www.meti.go.jp/shingikai/mono\\_info\\_service/kenko\\_iryu/kenko\\_toshi/pdf/008\\_02\\_00.pdf](https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/kenko_iryu/kenko_toshi/pdf/008_02_00.pdf)
- ※4：国立精神・神経医療研究センター「気分障害に併存する睡眠障害」を参照しています。  
<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sleep-column13.html>
- ※5：睡眠効率とはPHRデータを基に下記の計算式により算出しております。  
睡眠効率=(レム睡眠時間+浅い睡眠時間+深い睡眠時間)÷(レム睡眠時間+浅い睡眠時間+深い睡眠時間+目覚めた状態時間)
- ※6：アテネ不眠尺度は世界保健機関（WHO）が創設した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」によりつくられた不眠症チェック法です。
- ※7：ハイリスクアプローチとは、健康リスクが高いと判断された従業員に対して、重点的な健康管理や保健指導などを行う手法です。
- \*「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。