睡眠研修／快眠セミナー

株式会社310LIFE

課題と従業員層に合わせてカスタマイズし、快眠を通じて健康全般を学べる。実施後の行動変容率に定評のある睡眠セルフケア研修

https://www.310.life/sleep_seminar

サービス分類・提供内容（選択式）			サービス概要・特徴（500文字以内）
体制・業務構築支援	産業保健体制構築支援		睡眠は脳の「感情の整理」を行う最も重要な時間です。質の良い睡眠はストレスやネガティブな感情が処理され、心の負担が軽減されます。経済産業省の調査では睡眠休養感に問題を抱える従業員は、プレゼンティーイズム(生産性低下)やアブセンティーイズム(欠勤)の損失コストが非リスク層を有意に上回ることが示されています。睡眠知識は心を守り育てる、誰もが出来るセルフケアです。気分が安定し、集中力・意欲の向上、そしてポジティブなメンタルヘルスへと直結します。 講師の大木は、病院運営経験からアプリ等を使った累計2000人以上のパーソナルコーチング実績を持つ専門家です。データ分析に基づき、忙しい方のセルフケアの難しさを深く理解し、実現できるよう寄り添います。 また、本セミナーは特に「睡眠の質」を高めることに焦点を当てます。受講者の8割以上が当日に行動をスタートすると回答するなど、行動変容への高い評価を頂いています。受講者層に合わせて研修日から実践できるよう、各社の従業員視点に立ち、無理なく行動しやすいプログラムをご提案します。豊富な指導経験に裏打ちされた、効果的なセミナーをぜひご活用ください。
	健康経営推進支援		
	ストレスチェック制度対応支援		
	ハラスメント対策支援		
	過重労働対策支援		
	復職支援に係る体制・業務構築支援		
	人事・労務向けアドバイザリー		
調査・分析支援（人的支援）			
現状把握・分析システム	ストレスチェックシステム		
	パルスサーベイ・従業員意識調査		
	健康・労務データ統合分析システム		
組織づくり・職場環境改善	組織開発コンサルティング		
	管理職向け研修		
	従業員向け研修		
管理職向け個別支援			
従業員支援	相談窓口・カウンセリング		
	セルフケア研修	○	
	セルフケア支援アプリ		
	復職支援		

期待される効果		根拠の詳細		
【凡例*】◎：実証評価＞○：導入企業の評価＞●：理論的裏付け		導入企業の評価	理論的裏付け	実証評価
基盤整備	1. 法制度対応			
	2. 制度・施策体系の整理			
	3. 人事・産業保健業務の効率化・負担減			
	4. 組織状況の把握			
取組の普及・浸透	5. サーベイ受検率向上			
	6. 相談窓口の利用率・認知率向上			
	7. プログラムへの参加率・利用率向上	○		
	8. 不調の早期発見・対応			
	9. ヘルスリテラシー・意識向上	○		
	10. 仕事のストレス要因低減			
	11. 心理的安全性・上司のサポート力向上			
	12. 周囲のサポート力向上			
心の健康・業務パフォーマンス	13. 生活習慣の改善	○		◎
	14. 健康状態・心理指標改善	○		◎
	15. アブセンティーイズム改善			
	16. プレゼンティーイズム改善			
	17. ワーク・エンゲイジメント向上			
	18. 従業員エンゲージメント向上			
	19. 労務指標改善（離職率、残業時間等）			

*ウェルココ上で掲載される際に複数の根拠がある場合は、凡例の優先順で表示されます。

導入企業の評価（500字以内）

【１社目】▶ご担当者様の声：私はこれまで睡眠について特に深く考えたことはありませんでしたが、大木さんのセミナーで学んだことから、疲労回復度が向上し、寝つきも改善しました。Fitbit睡眠スコアは年平均で73から77へ継続的に改善(受講後は毎日4ポイント改善)。また睡眠に対する意識ができたことが効果に寄与していると思います。▶従業員様の声：目覚めたときのすっきりしない感じ」は、単なる寝不足＝睡眠時間が足りていないせいだと思っていましたが、セミナーを通じて「睡眠の質」に目を向けるようになりました。時間が十分に取れない日でも、少しでも睡眠のパフォーマンスを上げようと意識するようになったのは、大きな変化です。また、家族のいびきや呼吸が気になり、寝具交換や受診に繋がり、生活の質向上のための行動につながったと感じています。大木先生のセミナーにとても感謝しています。
【2社目】自社媒体「睡眠養生」にて、株式会社DeNA様の具体的な導入事例もご紹介しています。合わせてご参照ください。https://suimin-yojo.jp/2025/09/29/dena_introduction_example/

理論的裏付け（500字以内）

実証評価

学術介入の有無	エビデンスの水準
学術研究機関等による科学的な効果検証	単純前後比較などの準実験的研究（介入研究）

（学術介入有りの場合）氏名・所属・専門、掲載文献・発表した学会・演目名（500字以内）

氏名・所属・専門：大木 都（株式会社310LIFE／睡眠健康指導士（上級））
オンライン体調改善セミナーにおいて、ウェアラブル活動量計（Fitbit Inspire2）を活用した健康指導とデータ取得を実施。関連研究として、30～69歳300名（モデル層56名、一般層244名）を対象に、2020年11月～2021年2月に月1回のオンライン指導（アーカイブ配信含む）とWebアンケートを実施。Fitbit睡眠等データを用いてxgboostによる予測モデル検討およびfeature importance分析で重要因子を抽出。
学会発表：第22回 日本抗加齢医学会総会
演題名：「30～60代女性におけるウェアラブル活動量計での健康指標評価のモデル層・一般層比較による健康維持への影響因子の研究」
掲載文献：なし（学会発表のみ）

実証評価の結果概要（500字以内）

オンライン指導の有効性に関する調査：本研究は、ウェアラブル活動量計Fitbitを活用しながらのオンライン指導が、体調改善に役立つかを検証しました。本内容は日本抗加齢医学会学術総会にて報告しました。
【対象・実施期間】30～69歳の300名を対象にFitbitのPHRデータとアンケートを収集。2020年11月から4ヶ月間、毎月1回のオンライン健康指導を実施しました。(1ヶ月目のみは端末付与とアプリ解説のみで指導介入なし)
【解析】収集データは、xgboostによる予測モデル検討やfeature importance分析を実施しています。
【結果】①習慣による差：運動習慣の高いモデル層は、一般層より着座時間が23.6分短く、Fitbitデータから深い睡眠が効率良く増加することが判明。一般層は睡眠時間が増えても効率が悪化する傾向が見られました。②介入効果：睡眠セミナー介入後の比較で、改善を感じた層は就寝時間が減少しても深い睡眠が伸びており、深い睡眠時間の取得比率が本人の安眠主観と強く関係していることが示されました。
この結果、セミナーによるオンライン指導の有効性が確認されました。

睡眠研修／快眠セミナー　株式会社310LIFE

様式3 導入企業の評価

該当する効果		
基盤整備	1. 法制度対応	
	2. 制度・施策体系の整理	
	3. 人事・産業保健業務の効率化・負担減	
	4. 組織状況の把握	
取組の普及・浸透	5. サーベイ受検率向上	
	6. 相談窓口の利用率・認知率向上	
	7. プログラムへの参加率・利用率向上	○
	8. 不調の早期発見・対応	
	9. ヘルスリテラシー・意識向上	○
	10. 仕事のストレス要因低減	
	11. 心理的安全性・上司のサポート力向上	
	12. 周囲のサポート力向上	
心の健康・業務パフォーマンス	13. 生活習慣の改善	○
	14. 健康状態・心理指標改善	○
	15. アブセンティーイズム改善	
	16. プレゼンティーイズム改善	
	17. ワーク・エンゲイジメント向上	
	18. 従業員エンゲージメント向上	
	19. 労務指標改善（離職率、残業時間等）	

実施概要・結果

▼数値面の成果
・お昼の休憩時間での開催にも関わらずリアルタイム参加が約3割。アーカイブ配信を毎回行ったため、後日動画を見に行った方もいると聞いており、セミナー聴講者はさらに増える計算。
・Fitbitを利用している従業員にて睡眠スコアの参加者全体平均は「76.29ポイント（2024年）⇒76.99ポイント（2025年）」に改善しました。参加者は2024年：25名、2025年：29名、そのうち共通の23名について同時期（3~6月）の範囲で算出しました。
すなわち、23名が**昨年より毎日0.7ポイント向上**していることになります。

▼ご担当者様からのご意見
私はこれまで睡眠について特に深く考えたことはありませんでしたが、大木さんのセミナーで学んだことから、就寝前の瞑想（手のひらを上に向けて呼吸を整える程度）、発泡酒からビールへ変更、等々実施しました。
その結果、疲労回復度が高くなりましたし、寝つきも良くなったと感じています。Fitbit睡眠スコアの推移は年平均で「73ポイント（2023年）⇒74ポイント（2024年）⇒77ポイント（2025年）」となりました。セミナー受講後は毎日4ポイントずつ改善していることになります。また睡眠に対する意識ができたことが効果に寄与していると思います。今後も継続していきたいと思います。ありがとうございました。
別の方が弊社退職時に、「この活動はとても良かった」と最後の挨拶で話されました。その方と半年ぶりに会ったところ、睡眠に気を付けるようになり体がとても快調である、この活動は本当に良かったと思う、と話していました。いまは積極的に山登りしているとのことです。
大木さんにセミナーで教えていただいたことは、引き続き実践しております。

成果・評価コメント　※「該当する効果」との対応がわかるよう（　）内に効果のNoを付記する

従業員様より
---１人目---
　大木さんのセミナーのある月1回、水曜日がとても楽しみでした。大木さんの雰囲気、話し方、わかりやすい資料も楽しみでした。2024年のまとめの会でお話いいただいた、ぐっすり眠るための環境！真っ暗で無音が理想！とのことでした。こちらの環境で寝られた日は、翌朝、深い眠りがあったことを実感します。**実際に睡眠スコアも上がっています**。これからのこの環境を意識していきたいと思います。
---２人目---
　大木さんの眠活セミナーは毎回楽しみでした。寝具や食べ物と色々なことに気を付けなきゃいけないということをセミナーで知ることができましたし、夜は睡眠導入の為にダウンライトが良いとのことでしたがリビングは消せるところは消して少し暗くして過ごすようにしています。
---３人目---
　睡眠時無呼吸症候群は、体格が大きく、どこでも居眠りをしてしまうような方の話だと思っていました。しかし、大木先生のお話を伺ってから、**家族の睡眠中の呼吸がとても気になるようになり、Fitbitで酸素変動量を確認するようになりました。寝具の交換や受診にもつながり、生活の質向上のための行動につながったと感じています**。自分自身も「目覚めたときのすっきりしない感じ」は、単なる寝不足＝睡眠時間が足りていないせいだと思っていましたが、今回のセミナーを通じて「睡眠の質」に目を向けるようになりました。**時間が十分に取れない日でも、少しでも睡眠のパフォーマンスを上げようと意識するようになったのは、大きな変化です**。大木先生のセミナーにとても感謝しています。（さらに、セミナーに申し込んで受講する形式ではなく、会社のお昼休みにTeamsをつなげば気軽に聞けるというスタイルも、月1回の番組を楽しみに待つような感覚で、とても良かったと思います。）

評価者情報				
個社ごとの評価結果を根拠とする場合	企業名① 部署名・役職	キヤノン技術情報サービス株式会社 調査分析部　松田 様（旧：健康増進ご担当者様）	業種 従業員規模	学術研究、専門・技術サービス業 50人以上1,000人未満
	企業名② 部署名・役職		業種 従業員規模	
	企業名③ 部署名・役職		業種 従業員規模	
	企業名④ 部署名・役職		業種 従業員規模	
	企業名⑤ 部署名・役職		業種 従業員規模	
複数社からのアンケート結果を根拠とする場合	アンケート対象及び回答社数			
	実施時期・方法			
	主な設問内容			