本ペーパーの掲載情報は、ウェルココWebサイト掲載情報と一部内容が異なる場合があります。

NEC パーソナル睡眠コーチ

日本電気株式会社

睡眠を記録・分析し行動変容を支援する睡眠習慣の改善ソリューションを提供します。

https://www.nec-solutioninnovators.co.jp/sl/sleep-coach/index.html

サービス分類・提供内容（選択式）		
体制・業務構築支援	産業保健体制構築支援	
	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	
	バルスサーベイ・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	

サービス概要・特徴（500文字以内）

「NEC パーソナル睡眠コーチ」は、その人にあった睡眠習慣の獲得をサポートするために2週間のプログラムを提供するWebサービスです。
利用者は専用のWebサイトにアクセスしてログインし、システムから睡眠習慣に関するアセスメントを受けます。そのアセスメント結果からおすすめされる睡眠習慣の改善チャレンジ（睡眠状況やチャレンジの達成状況の記録や睡眠に関するコラムの閲覧など含む）に2週間取り組みます。



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）

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	ランダム化比較試験（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）

Okajima I, Akitomi J, Kajiyama I, et al. : Effects of a tailored brief behavioral therapy application on insomnia severity and social disabilities among workers with insomnia in Japan: A randomized clinical trial. JAMA Network Open, 3, e202775（2020）.

実証評価の結果概要（500字以内）

アプリ使用後3か月時点で、不眠重症度と生活機能障害の有意な改善が確認されました。さらに、日中の生産性も向上傾向にあり、行動変容アプローチを含む短期デジタル介入が慢性不眠や日中機能の改善に寄与する実証的証拠を示しました。運用開始から3か月の追跡調査まで、症状の改善が持続していた点も注目される。
対象者は研究同意を得られたISIが8点以上の者92名（男性32名，女性60名，平均年齢42.7±11.5歳）であり、これを4群（tailored群24名，manualized群23名，self-monitoring群23名，wait-list群22名）に無作為に割り付けた。本プログラムの利用前、利用後、1か月後、3か月後の時点で心理尺度（ISIなど）による効果測定を実施し、ITT解析による分散分析を実施したところ、特にtailored群（本プログラム）について、ISIが顕著に改善し、介入前、介入後、1か月後、3か月後の軽減効果が認められた。

NEC パーソナル睡眠コーチ　日本電気株式会社

様式5 実証評価

実証デザイン	介入・観察対象	本プログラムの予備的研究から算出された効果量を元にサンプル数を決定した。対象者はWeb(SNS広告)で募集して研究同意を得られた者92名（男性32名，女性60名，平均年齢42.7±11.5歳）。 参加条件：(1) 20歳以上の労働者、(2) 不眠症重症度指数（ISI）の総スコアが8以上、(3) 初期、中間、または末端不眠を報告している、(4) 日中勤務を行っている者。 除外条件：(1) 心的外傷後ストレス障害、うつ病性障害、不眠症以外の睡眠障害の既往歴を有する、(2) 自殺念慮を報告している、(3) 薬理学的または心理学的治療を受けている、(4) 昼間以外の時間に勤務している、(5) 睡眠不足から深刻な危害を加える高リスクの状態にある（例：重機を操作する人）者。
	介入・要因	不眠の認知行動療法（CBT-I）の考え方に基づいた睡眠習慣改善のための2週間のプログラムを提供するWebアプリ（本プログラム）を開発し、ランダム化比較試験を実施して有効性を検証する。
	比較対象	ランダム化比較試験の対象としたのは、本製品の他、本製品から個別化機能を排除したものと、睡眠日誌をつける機能のみにしたものと、何もしない待機群。介入前のアウトカム測定値。
	アウトカム	不眠の認知行動療法（CBT-I）の考え方に基づいた睡眠習慣改善のための2週間のプログラムを提供するWebアプリ（本プログラム）を開発し、ランダム化比較試験を実施して有効性を検証する。
	エビデンスの水準	ランダム化比較試験（介入研究）
学術介入	学術介入の有無	学術研究機関等による科学的な効果検証
	（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	Okajima I, Akitomi J, Kajiyama I, et al. : Effects of a tailored brief behavioral therapy application on insomnia severity and social disabilities among workers with insomnia in Japan: A randomized clinical trial. JAMA Network Open, 3, e202775（2020）.

該当する効果		
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）	

実証結果

不眠の認知行動療法（CBT-I）の考え方に基づいた睡眠習慣改善のためのWebアプリ（本プログラム）を用いてランダム化比較試験を実施した。本プログラムの予備的研究から算出された効果量を元にサンプル数を決定した（早稲田大学倫理委員会 承認番号2017-060）。対象者は研究同意を得られたISIが8点以上の者92名（男性32名，女性60名，平均年齢42.7±11.5歳）であり、これを4群（tailored群24名，manualized群23名，self-monitoring群23名，wait-list群22名）に無作為に割り付けた。本プログラムの利用前、利用後、1か月後、3か月後の時点で心理尺度（ISIなど）による効果測定を実施し、ITT解析による分散分析を実施したところ、特にtailored群（本プログラム）について、ISIが顕著に改善し、介入前、介入後、1か月後、3か月後の軽減効果が認められた。