

NEC パーソナル睡眠コーチ

NECソリューションイノベータ株式会社

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

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。

提供可能エリア(可能エリアが青塗)

北海道	東北	関東	甲信越
北陸	東海	近畿	中国
四国	九州	沖縄	海外

提供可能法人規模 (◎ :実績あり、○ :提供可)

50人未満	1,000人未満	10,000人未満	10,000人以上
◎	◎	○	○

サービスの目的・期待される効果

【凡例】◎ :実証評価> ● :理論的裏付け> ○ :ユーザー評価

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

サービスの概要・特徴

「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。睡眠に関する日々の行動を振り返ることで、自身のコンディションや生活リズムへの理解が深まり、日中の気分の安定につながります。こうした気づきが、ストレス軽減やセルフケア意識の向上を促し、心の健康を整える基盤を築きます。その結果、利用者は快適な日常生活の構築だけでなく、心身両面のウェルビーイング向上を実感することができます。

導入企業の評価

—

NEC パーソナル睡眠コーチ

NECソリューションイノベータ株式会社

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

理論的裏付け

採用している理論の概要

実証評価

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		学術研究期間等が介在しない独自の効果検証		
エビデンスの水準	ランダム化比較試験	非ランダム化比較試験	単純前後比較などの準 実験的研究	コホート研究	横断研究または症例対 照研究

実証評価の結果概要

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。