

## 継続的な睡眠データのモニタリングにより 参加者の6割以上が、睡眠に対する意識の高まりを実感 ～ ヘルスケアデータ活用に向けた実証実験を実施 ～

T&D保険グループの大同生命保険株式会社（社長：北原 睦朗、以下「大同生命」）と株式会社野村総合研究所（社長：柳澤 花芽、以下「NRI」）は、ヘルスケアデータ活用に向けた実証実験を、本年1月から2月にかけて実施し、継続的な睡眠データのモニタリングにより参加者の6割以上が、睡眠に対する意識の高まりを実感したことがわかりました。

当該実験は、さまざまな疾患のリスク因子となる生活習慣のうち「睡眠」に着目し、大同生命とNRIとの「予防・保障・改善の一体ソリューション開発」における共同検討の一環として実施したものです。社内公募により大同生命役職員124名が参加し、スマートフォンのアプリにより睡眠時間などのデータを取得するとともにアンケート調査を実施しました。

その結果、参加者の6割以上が睡眠に対する意識が高まったと回答するなど、継続的な睡眠データのモニタリングを通じて行動変容を促す可能性に期待できることが明らかとなりました。

引き続き、大同生命では顧客接点の拡大や新たな価値提供に向け、各種データを活用したソリューションの検討に取り組んでまいります。また、NRIは、ヘルスケアデータの収集・蓄積・分析を支援するソリューションの提供を通じて、保険会社における新たな商品・サービスの提供を支援してまいります。

### 【実証実験の概要】

実施期間	2024年1月9日（火）～2024年2月25日（日）※
参加者数	124名（社内公募により参加した大同生命の役職員）
目的	適正な睡眠時間を確保可能な行動変容の方法等を検証
結果	<p><b>①行動変容や業務生産性向上などの効果を確認</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・行動変容に与える効果等、実証実験体験前後での意識の変化を問うアンケート調査を実施し、参加者の6割以上が睡眠に対する意識が高まったと回答するなど、継続的な睡眠データのモニタリングが行動変容を促す可能性があることを確認。</li></ul> <p><b>②信頼性のあるデータを収集</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠時間をスマートフォンで計測する独自の実証実験用アプリを開発し、ウェアラブル端末装着によって計測した睡眠時間と、アンケートにおける自己申告値を比較。実証実験用アプリでは、デバイスの差異を補正して比較できるよう工夫。</li><li>・「アプリで計測した実測値」と「自己申告の睡眠時間」はおおむね5割で一致し、実測値は自己申告の睡眠時間に比べて長くなる傾向であることを確認。</li></ul> <p><b>③データの信頼性と高いユーザビリティを両立できるサービスを提供</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「睡眠時間」「歩数」「集中力」の3つの要素によりピクセルアートのキャラクターが進化する「育成ゲーム」の要素を導入することで、参加者のデータアップロードに対するモチベーションが高まるよう工夫。参加者の約4割が計測をおおむね継続できたと回答。</li></ul>

※グループを2つに分け、「実施期間」の中で14日間計測。

### 【お問合せ先】

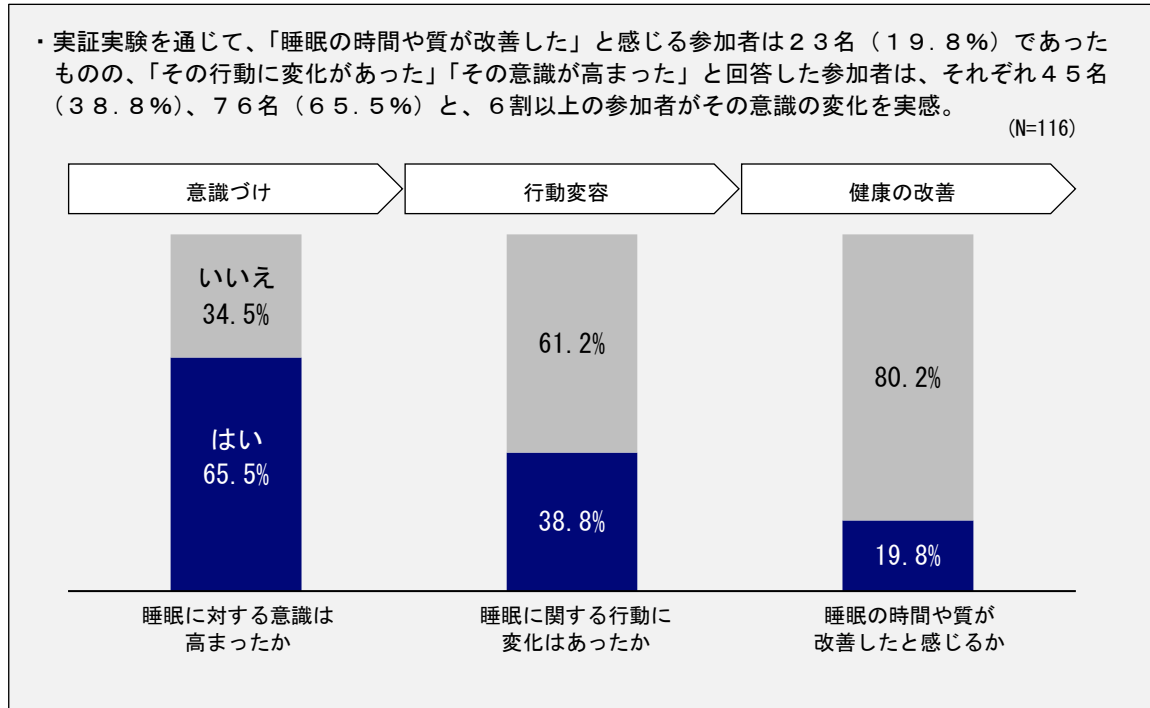
大同生命保険 広報課 ([kouhou@daido-life.co.jp](mailto:kouhou@daido-life.co.jp))

野村総合研究所 コーポレートコミュニケーション部 ([kouhou@nri.co.jp](mailto:kouhou@nri.co.jp))

【参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

【実証実験前後の意識・行動変化】



【アプリ画面イメージ】



以上