

睡眠を指標に“軽度不調”を推定する

－仕事の生産性低下と前夜の睡眠との関連－

成果の特徴

- 軽度不調と関連の深い生産性低下の可能性を前夜の睡眠情報から推定できるようになった。

※ **軽度不調**は個人が主観的に感ずる軽度な心身不調であり、活気の低下、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴などの症状を示し、時に生産性の低下を伴う。食生活、運動等の生活習慣の改善で緩和されると考えられる。

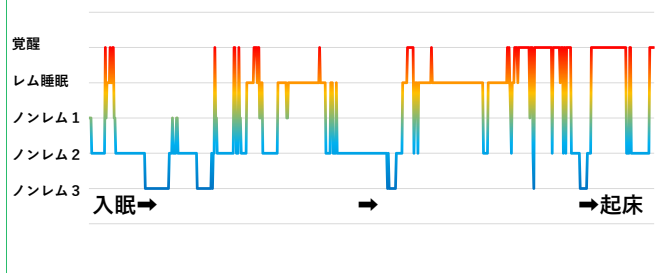
成果の内容

第2期 戦略的イノベーション創造プログラム 2Bコンソの課題として、2019-2020年度に調査研究（1000人以上×7日×2季節を）実施した。自宅で計測できる簡易睡眠脳波計測機器から得た睡眠情報（客観データ）と、翌日の仕事の生産性（主観）に関連性があることが認められた。独自のアルゴリズムで求めた睡眠点数に基準値を設定することで、睡眠情報から翌日の仕事の生産性低下の可能性を推定できるようになった。

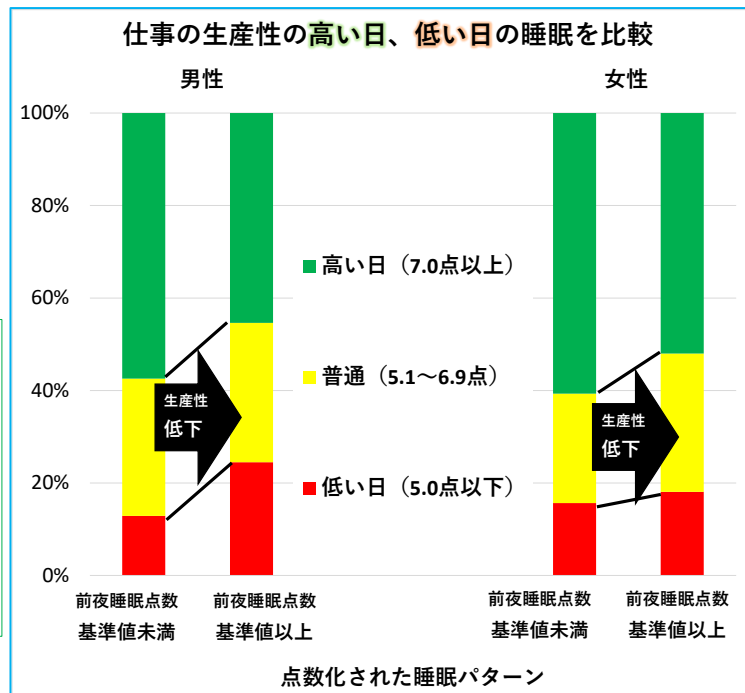


写真：PGV社提供

睡眠時間 6:20、翌日の仕事の生産性 8 / 10点



□□□□□□□□□□ と計測結果例



成果の活用

高価な脳波計の代わりに、FitbitやApple Watchをはじめとするスマートウォッチを利用して、有効な睡眠情報を得ることが可能。

健康経営に興味を示す企業や地方自治体にて、実証試験実施中。

参考

第2期 戦略的イノベーション創造プログラム 2Bコンソ公開成果報告会（2022年2月2日）。

※ PGV株式会社、北海道情報大学らとの共同研究成果。