



令和8年4月23日
時点



令和8年度採択事業
株式会社ネミエル
AIによるアドバイスが
睡眠負債解消に与える影響

実証事業の概要

- 先進国では、睡眠負債が拡大し、メンタルヘルスの不調や労働生産性の低下につながる事が指摘されています。日本は、OECDの調査で平均睡眠時間が加盟国等33か国中で最短と報告され、大きな課題となっています。
- 睡眠の確保を妨げる要因に仕事があり、可視化による個人の気づきと具体的な行動変容の支援をスケーラブルに提供できる介入の社会的意義は大きくなっています。
- そこで、働き盛り世代に広がる睡眠負債を、アプリケーションによる自己状態の可視化と具体的フィードバックだけで低負荷・低コストに是正し、社会全体のメンタルヘルス不調と労働生産性の低下を緩和するかを検証します。

(1) 実証事業者：株式会社ネミエル

(2) テーマ名：AIによるアドバイスが睡眠負債解消に与える影響

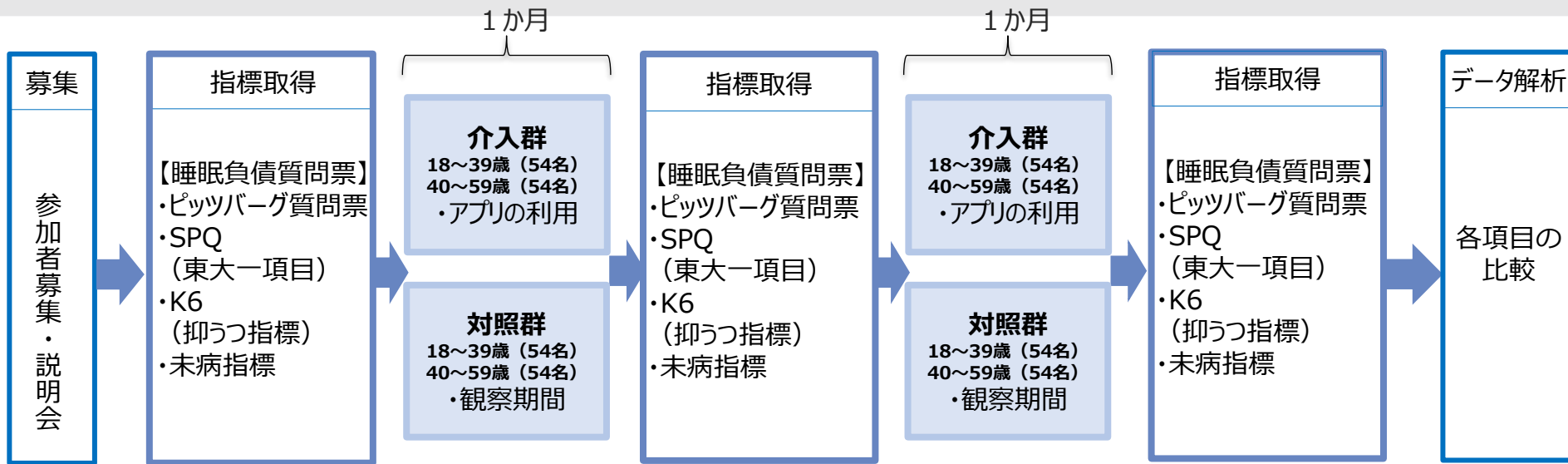
(3) 対象となる未病領域：睡眠に関する意識・行動変容

(4) 実施期間：令和8年5月から
令和8年10月（予定）

(5) 実証事業参加者：216名程度（予定）
年齢18才以上59才以下の男女



【実証概要図】



(6) 実施内容：

項目	内容
参加募集者	○本実証事業への参加にあたり十分な説明を受け、本人の自由意思により文書による同意を得る。
参加対象者	○18才以上59才以下で、睡眠負債の状況进行评估する質問紙の点数が3点～18点の者（※本実証事業の障害となる疾患（OSA/不眠症/RLS/慢性疾患治療中/睡眠薬服薬中）を有する者、シフトワーク/夜勤/パート/短時間勤務/在宅勤務（≤2日/週）直近2週間に2時差以上の渡航あり/乳児育児/妊娠/更年期/介護従事者を除外する。）
実施方法	①睡眠負債質問票を参加者へ実施する。 ②18歳～39歳の層と、40歳～59歳の層でそれぞれ54名ずつ介入群と非介入群に分け、1週間の1回アプリによるチェックを実施し、チェックの結果とユーザー情報をもとにAIを用いて抽出された睡眠改善のためのレコメンドを実施する。 ④再度、睡眠負債質問票を参加者へ実施する。
評価項目	○睡眠負債の状況进行评估する質問紙の合計点数（睡眠負債の影響） ○主観的睡眠の質的評価・労働生産性・抑うつ指標 ○睡眠負債指数・睡眠休養感・主観的眠気・客観的眠気・未病指標
評価	○開始前、開始時、中間時、終了時、終了後の変化を評価する。