



2025 年 6 月 24 日

NTT コミュニケーションズ株式会社

NTT PARAVITA 株式会社

みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社

従業員への睡眠改善プログラムの有効性検証に関する実証実験を開始

NTT コミュニケーションズ株式会社(以下 NTT Com)、NTT PARAVITA 株式会社(以下 NTT PARAVITA)、みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社(以下 みずほリサーチ&テクノロジーズ)は、従業員への睡眠改善プログラムの有効性検証に関する実証実験(以下 本実証)を開始します。

本実証では、睡眠改善が従業員の生産性向上や定着率の改善にどの程度有効かを検証し、健康経営施策の投資対効果を定量的に測ります。

1. 背景

人手不足が叫ばれる中、従業員の生産性向上や定着率改善にはメンタルヘルス不調の予防が重要となっています。近年の研究では睡眠の質がメンタルヘルスに影響を与えることが明らかになっており、従業員の睡眠の質を改善することは、パフォーマンスを高め、メンタルヘルス不調による欠勤や離職を減少させ、生産性向上や定着率改善に寄与すると期待されています。^{※1}

NTT Com は多様な ICT サービスやソリューションの開発・提供、ならびにデータ利活用基盤の構築などを行ってきました。NTT PARAVITA は健康増進や未病の早期発見による社会保障費の削減に貢献するとともに、病気になりにくい社会の実現をめざし、人に不可欠な「睡眠」を軸にサービスを提供してきました。みずほリサーチ&テクノロジーズは官公庁・民間企業向けの調査業務や医療費の分析・推計業務を通じて、健康経営に係る知見を蓄積してきました。

このたび 3 社の強みを掛け合わせ、本実証を行います。

2. 本実証の概要

本実証は、NTT Com、NTT PARAVITA が提供する法人向けサービス「あなたの健康応援団」^{※2}および「ねむりの応援団」^{※3}が従業員の生産性向上や定着率の改善に与える影響を定量的に評価・検証します。

(1) 期間 : 2025 年 6 月~2025 年 12 月 (予定)

(2) 実証の流れ : NTT Com の健康経営支援サービス「あなたの健康応援団」を活用し、睡眠に課題のある従業員のスクリーニングを実施、スクリーニングされた対象者に対し、NTT PARAVITA が睡眠改善サービス「ねむりの応援団」により睡眠の質を向上させるための支援を実施します。対象者に「ね

むりの応援団」を約3か月利用いただき、みずほリサーチ&テクノロジーズが従業員の生産性向上や定着率の改善に与える影響を定量的に評価します。

(3) 対象人数：みずほリサーチ&テクノロジーズの従業員 100 名程度

(4) 各社の役割

NTT Com	「あなたの健康応援団」のサービス提供
NTT PARAVITA	「ねむりの応援団」のサービス提供
みずほリサーチ&テクノロジーズ	・実証実験の事務局 ・「あなたの健康応援団」「ねむりの応援団」が人的資本の損失低減にどの程度の影響を与えるかの評価

【本実証の流れ】



丸数字：実証の流れ

3. 今後の展開

今後 NTT Com、NTT PARAVITA、みずほリサーチ&テクノロジーズは3社の強みを活かし、健康経営を支援するソリューションの開発に向け、連携を進めます。また、健康経営施策をコストではなく企業の成長を促進する投資として位置づけることをめざし、3社のアセットを組み合わせ、エビデンスに基づき効果を定量的に評価できる健康経営ソリューションの提供をめざします。

※1：精神神経学雑誌の記事を参照しています。

<https://journal.jspn.or.jp/Disp?style=abst&vol=125&year=2023&mag=0&number=1&start=27>

※2：「あなたの健康応援団」はICTを活用した法人向け健康経営支援サービスです。詳細は下記URLをご参照ください。

<https://www.ntt.com/business/services/smartdhs.html>

※3：「ねむりの応援団」はメンタルヘルス対策を支援する法人向け睡眠改善サービスです。詳細は下記URLをご参照ください。

<https://nemuri-supporters.nttparavita.com/>

【別紙】

企業におけるメンタルヘルス不調への取組の重要性

近年、多くの企業が「健康経営」の一環として、従業員のメンタルヘルス不調の発生予防等を重要な課題に掲げています。この背景には、メンタルヘルス不調が企業活動に与える深刻な影響があります。例えば、年収 600 万円の従業員が半年間休職した場合、企業が被る損失コストはおよそ 422 万円を超えるという試算^{※1}がされています。このコストには、休職中の本人への手当や周囲の業務調整、残業代、事務対応等が含まれます。こうした影響を踏まえると、メンタルヘルス不調の予防は企業経営を効率化するといえます。

また従業員の健康を重視し健康経営を推進する姿勢は、企業イメージの向上やステークホルダーからの信頼獲得により、企業の競争力向上や持続的な成長を支える重要な要因となり得ます。

法定のストレスチェック

ストレスチェック制度は、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することを主な目的とし、平成 27 年 12 月に施行されました。事業者は定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知することで、自らのストレスの状況について気付きを促します。また、検査結果を集团的に分析し、職場環境の改善につなげることも重要な取組に含まれます。^{※2}

NTT Com、NTT PARAVITA の睡眠の質改善サービス

NTT Com は従業員の健康リスクを低減し、健康経営に取り組む企業をサポートするための健康経営支援サービスとして「あなたの健康応援団」を展開しています。2024 年の 11 月から、このサービスのオプションとして、NTT PARAVITA が提供する睡眠改善支援サービス「ねむりの応援団」の活用が可能となりました。「ねむりの応援団」では、まず従業員の睡眠の質を評価し、課題を抱える方をスクリーニングします。その後、該当者のご自宅の寝室に設置した睡眠センサーが収集する日々の睡眠データをもとに、専門の睡眠パーソナルトレーナーが生活習慣や悩みに応じたアドバイスを提供する形で、睡眠改善に向けて伴走します。また該当者はセミナーやショート動画などで睡眠の質を向上させるための情報を閲覧したり、SNS のチャット機能で睡眠に関する相談をしたりすることが可能となります。

※1：男女共同参画局「企業が仕事と生活の調和に取り組むメリット」を参照しています。

<https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/wlb/pdf/wlb-0.pdf>

※2：厚生労働省「ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等」を参照しています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>