



2026 年 10 月 27 日

武蔵村山市

NTT ドコモビジネス株式会社

**武蔵村山市と NTT ドコモビジネス、睡眠の質推定 AI と連携した
「けんこうマイレージ」を活用開始
～スマートフォンのログから睡眠の質を可視化、ウェアラブルデバイス不要で
睡眠習慣の改善を後押し～**

武蔵村山市と NTT ドコモビジネス株式会社(旧 NTT コミュニケーションズ株式会社、以下 NTT ドコモビジネス)は、武蔵村山市の健康ポイント事業「ムサム Life」(以下 本事業)において、スマートフォンのログから睡眠の質を推定する AI(以下 睡眠の質推定 AI^{※1})と連携した健康支援アプリ「けんこうマイレージ^{※2}」の活用を開始しました。睡眠の質推定 AI は、株式会社 NTT ドコモが開発した AI です。本事業の参加者は、ウェアラブルデバイスなどの専用機器を準備しなくても自分の睡眠の質を確認でき、結果に応じて睡眠の改善につながるミッションを受け取れます。

1. 背景

近年、心身の健康や日々の生産性を保つうえで、睡眠の質への関心が高まっています。一方、従来の睡眠の質を推定するサービスの多くは、ウェアラブルデバイスなどの専用機器を必要とします。機器の購入費用や装着の手間が負担となり、利用は一部の人に限られていました。そのため、健康への関心が低い層(健康無関心層)にサービスを広く届けることが難しく、自治体や企業が施策として取り入れにくいという課題がありました。

武蔵村山市では、健康無関心層を含む幅広い市民の参加をめざして本事業を開始しました。本事業では、利用者が負担なく生活習慣を振り返り、行動変容につなげられる仕組みとして「けんこうマイレージ」を採用し、その機能の 1 つである睡眠の質推定 AI を活用しています。

2. 本取り組みの概要

本事業で利用する「けんこうマイレージ」は、主に以下の特長を備えています。

① ポイントやクーポンで、楽しく続けられる健康づくり

スマートフォンで計測した歩数などの記録に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントを自治体ごとの景品などと交換できます。また、ポイントの獲得状況にかかわらず、アプリの利用者は誰でも、地域のお店で使えるお得なクーポンを利用できます(クーポンは随時更新されます)。このほか、歩数のランキングや写真投稿など、利用者が楽しみながら健康づくりを続けられる機能を備えています。自治体は参加者の歩数などのデータを分析し、健康増進施策に生かすことができます。

② 睡眠の質推定 AI により、専用機器やアンケートなしで睡眠の質を可視化

今回導入された「けんこうマイレージ」の睡眠の質推定 AI では、専用機器を準備しなくても、スマートフォンを日常的に利用する中で蓄積されるログから、睡眠の質に影響するデータ（睡眠時間、日中の活動状況、夜間のスマートフォンの利用傾向など）を把握し、臨床現場で用いられる睡眠の評価尺度にもとづいて、利用者にとってどの程度良い睡眠であったかを推定し、スコアとして表示します。そのため参加者は、ウェアラブルデバイスの購入や装着、アンケートへの回答なしで、自分の睡眠の質を確認できます。

③ 推定結果に応じた個別ミッションの配信

「けんこうマイレージ」では、睡眠の質のスコアや、スコアに影響している生活習慣(睡眠時間がばらついていないか、夜間のスマートフォン利用が多い傾向がないかなど)の結果をもとに、利用者一人ひとりの状況に合わせて、睡眠の質の改善につながるミッションを配信します。ミッションを達成した利用者には、武蔵村山市からポイントが付与されます。

武蔵村山市での提供内容は以下のとおりです。

- ・提供開始：2026 年 10 月 1 日(睡眠の質スコアの表示は 2026 年 10 月 26 日から)
- ・対象者：18 歳以上の武蔵村山市民
- ・参加方法：以下の URL もしくは二次元コードからアプリをダウンロード
※武蔵村山市民以外の方はご利用いただけません

<https://app.kmileage.sdpf4hc-ntt.com/kenkomileage?code=MSMY>



- ・詳細：武蔵村山市 Web サイト

<https://www.city.musashimurayama.lg.jp/kurashi/kenkou/1017404/1022630.html>



< 「けんこうマイレージ」の画面イメージ（本事業での表示例） >

3. 本取り組みにおける両者の役割

- ・ 武蔵村山市：健康ポイント事業の実施、ミッション達成者へのポイント付与、市民への周知
- ・ NTT ドコモビジネス：健康支援アプリ「けんこうマイレージ」の提供、「けんこうマイレージ」における睡眠の質推定 AI 連携機能(推定結果の表示など)の開発

4. 今後の展開

武蔵村山市は、本事業で得られた睡眠の質スコアを使って市民の睡眠の状態を分析し、今後の健康増進施策の立案に生かしていきます。

NTT ドコモビジネスは、「けんこうマイレージ」を導入しているほかの自治体や、健康経営に取り組む企業にも睡眠の質推定 AI を提案していきます。併せて、そのほかの健康状態を推定する AI の追加など「けんこうマイレージ」における機能の拡充を進め、日常生活の中で自然と健康になれる地域づくりに貢献していきます。

※1：睡眠の質推定 AI は、疾病の診断・治療・予防を意図したものではなく、利用者への情報提供のみを行います。

睡眠の質推定 AI に関する詳細は、株式会社 NTT ドコモの報道発表をご参照ください。

https://www.docomo.ne.jp/info/news_release/2026/10/27_03.html

※2：「けんこうマイレージ」とは、NTT ドコモビジネスが提供する、運動や睡眠などの記録に応じてポイントが貯まるサービスです。「健康マイレージ」アプリを刷新し、2025 年 10 月から「けんこうマイレージ」として提供しています。

<https://www.ntt.com/business/services/kenko-mileage.html>