



nishikawaがAmbiと協働し

北海道北広島市「世界一健康なまちづくり 1000+1 Movement」事業の 睡眠促進プログラムを実施

【実施結果】睡眠満足度が高ければ幸福度も高い傾向

1000+1 movement

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長:菅野 達志、以下「nishikawa」)は、北海道発のスタートアップ、株式会社Ambi(代表取締役:金原 稔幸、以下「Ambi」)と協働し、北海道北広島市の健康促進×まちづくりのプロジェクト「世界一健康なまちづくり 1000+1 Movement」の2024年度事業における睡眠促進プログラムを実施しました。その結果を発表します。

北広島市の地域活性化政策補助事業として採択され、2023年から「Ambi」によって実施されている「1000+1 Movement」は、北広島市民が今までより1日あたり1,000歩多く歩き、睡眠時間を1時間多くすることで市民の健康増進を促すプロジェクトです。世界一の幸福度を誇るフィンランド国民の1日当たりの平均歩数(8,500歩)と睡眠時間(7.5時間)の統計値を超えることを目標に、指輪型ウェアラブルデバイスを参加者に配布して睡眠や運動を可視化、毎日寝ること、歩くことで賞品や体験に交換できるポイントシステムを活用し、睡眠や運動を日々チェックする習慣づくりを支援しています。

2年目の2024年度は、睡眠促進のプログラム強化にあたり、「nishikawa」が本事業に参画しました。「1000+1 Movement」の中で睡眠に特化した少人数制プログラム「プレミアムステータス - Sマイル」の新たなアプローチとして、前段階の睡眠実態調査アンケートとコンサルティングサービス「ねむりの相談所®」によるプログラム後の継続サポートを「nishikawa」が担い、「Ambi」と協働で本プログラムを実施しました。

「プレミアムステータス - Sマイル」のプログラム実施結果では、**睡眠時間は平均10分～15分程度の増加**となり、事前・事後の主観アンケートで**睡眠の質の改善**や**睡眠満足度の増加**が多く見られました。また、「睡眠満足度」が「満足」または「非常に満足」であり、「幸福度」も「満足」または「非常に満足」の人の割合が90.13%となり、**睡眠満足度が高ければ幸福度も高い傾向が見られ、睡眠の質の改善が幸福度に影響を与える可能性が示唆**されました。

【株式会社Ambi 代表取締役 金原 稔幸 様 コメント】

「1000+1 Movement」は、ただの健康プロジェクトではなく、人々の行動と意識に寄り添い、持続可能な“習慣”をつくる挑戦です。今回、長年にわたって睡眠研究と科学的エビデンスに基づく知見を築かれてきたnishikawa様と連携できたことを、心より光榮に思っております。nishikawa様の豊富な睡眠知見と、私たちAmbiが培ってきたテクノロジーおよび行動科学のアプローチが融合することで、これまでにない実践的かつ深みのあるプログラムの実現が可能となりました。今回の結果は、睡眠の質が幸福度に直結することを改めて裏付けるものであり、私たちが大切にする“気づき”と“行動”のサイクルが、実際に効果を発揮することを確かに示しています。今後も、「誰もが一生、心と身体の病気に悩まされない未来」の実現に向けて、志を同じくするパートナーと共に挑戦を続けてまいります。

【西川株式会社 代表取締役 社長執行役員 COO 菅野 達志 コメント】

459年にわたり『良質な眠り』を追求してきたnishikawaとして、北海道北広島市で進められている『世界一健康なまちづくり 1000+1 Movement』の“市民一人ひとりの健康を支える”というプロジェクトの趣旨に深く共感し、睡眠の領域から新たな価値を提供できたことを大変嬉しく思います。

調査結果から、睡眠満足度の向上が幸福感に直結する可能性を改めて確認することができました。私たちは、生活の基盤である睡眠を科学的エビデンスのもとで解明し、課題解決に取り組むことを使命としています。「ねむりの相談所®」を通じた睡眠環境解析や個別サポートは、人々が『もっとよく眠り、もっとよく生きる』一助になることを目指し、活動を続けています。今回の取り組みを通じ、北広島市民の皆さまが『寝ること』をポジティブに捉え、睡眠をもっと大切に考える習慣が広がればと願っております。また、このプロジェクトの成果と知見が、日本国内のみならず、世界の睡眠状況や健康向上を繋ぐ新たなムーブメントの契機となることを目指しています。

nishikawaはこれからも人々の“健康な暮らし”に欠かせない睡眠を起点に、地方自治体や企業と連携しながら革新的なプロダクトやソリューションを創出し、睡眠課題の解決に取り組んでまいります。

「1000+1 Movement プレミアムステータス - S マイル」 2024 年度プログラム

【実施概要】

実施期間： 2024年7月28日（日）～9月8日（日）

※プログラム実施後の「ねむりの相談所®」のサポートは2024年10月13日（日）まで

参加人数： 70名（セミナーへのオフライン参加35名、オンライン参加35名）、10代～60代の男女

【プログラム内容】

- 指輪型ウェアラブルデバイスを配布（Ambi担当）
 - ▶ 毎日の睡眠と運動を可視化、睡眠スコアとアクティビティスコアがポイントとして貯まり習慣づくりを促進
- アンケートによる傾向調査（nishikawa担当）
 - ▶ 睡眠実態調査による問題喚起、参加者の睡眠への興味を醸成
- 全4回のオンライン/オフラインセミナーの実施（Ambi担当）
 - ▶ 睡眠の基礎知識、主観的/客観的ふりかえり、目標設定・マインドセット・Well-Beingなどの講義を実施
- 毎日主観アンケート（Ambi担当）
 - ▶ 毎日主観的なデータを取得し個人の傾向を分析、個人に合わせた深い分析を提案
- 個人フィードバック（Ambi担当）
 - ▶ 個人に合わせたフィードバックによって行動変容を促進、睡眠への追求心を生み継続改善に繋げる
- コンサルティングサービス「ねむりの相談所®」による継続サポート（nishikawa担当）
 - ▶ プログラム終了後も自主的に行動変容を促す

nishikawaの「ねむりの相談所®」は、睡眠環境改善のアドバイスをを行うサービスとして2017年から開始し、全国の百貨店、寝具専門店などで展開しています。眠りの状態や寝室環境は一人ひとり異なります。お客様の睡眠や寝具に関するお悩みをヒアリングし、睡眠の質や寝室環境を測定・可視化する「睡眠環境解析サービス」と「寝室チェックシステム」、オーダーまわりの測定やマットレスの体感など、幅広いメニューからお悩みや事象に合わせてご提案。眠りのプロフェッショナル「スリープマスター」が改善方法をアドバイスします。

ねむりの相談所：<https://www.nemuri-soudan.jp/>



【実施結果】

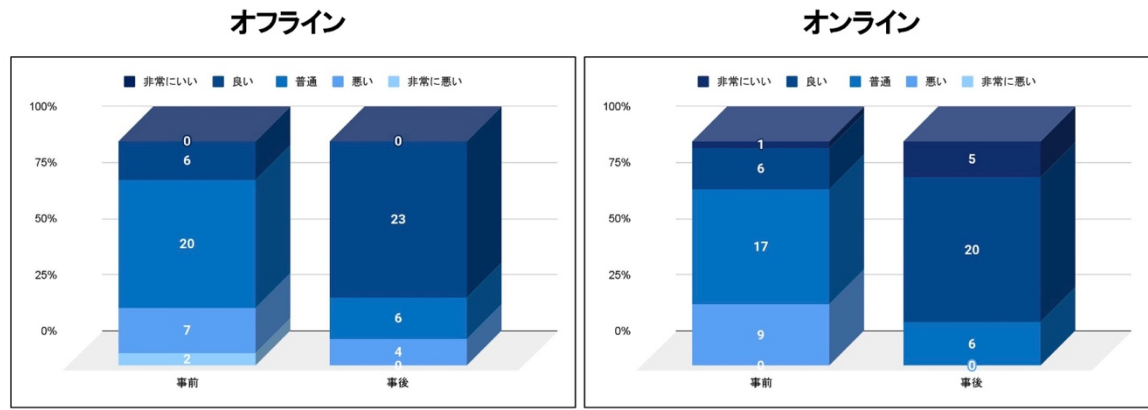
＜事前・事後の睡眠時間＞

睡眠時間は平均10分～15分程度の増加

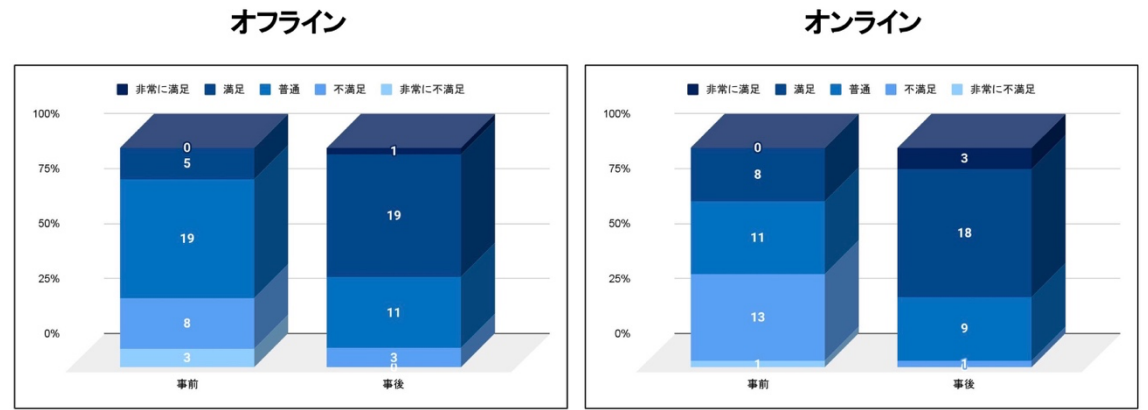
＜事前・事後主観アンケート＞

実施時期: 事前2024年7月28日、事後2024年9月16日 答者数: 65名、10代～60代の男女

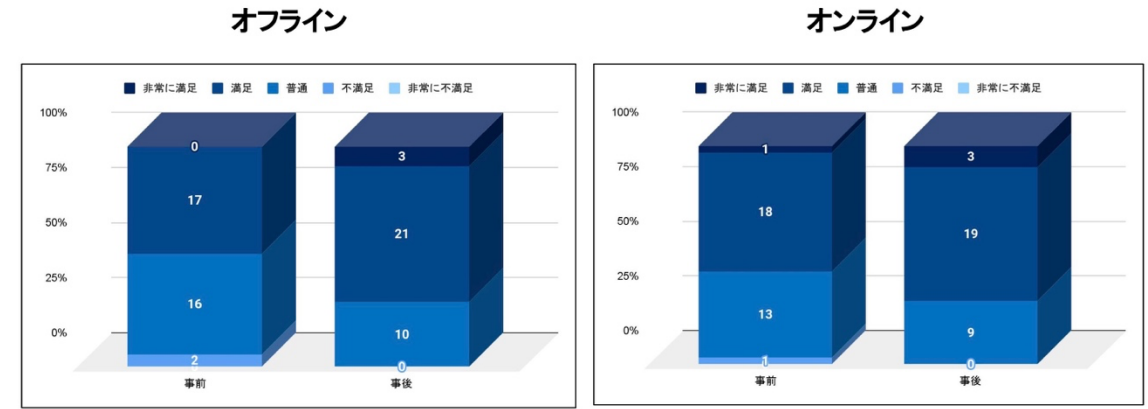
● **睡眠の質**: オフライン、オンラインともに改善傾向が見られた。



● **睡眠の満足度**: オフライン、オンラインともに満足度が増加。



● **全体的な幸福度**: オフライン、オンラインともに、睡眠を通して幸福度へ何らかの影響を与えたことが伺える。



【 株式会社Ambi 】

株式会社Ambiは、北海道北広島市に本社を構えるスタートアップ企業です。AIと行動科学を融合したヘルスケアソリューションの開発・提供を通じて、心と身体の病気の予防と早期発見に取り組んでいます。

2023年より北海道北広島市と連携してスタートした「1000+1 Movement」では、市民が「1日1,000歩多く歩き、1時間多く眠る」ことを目標に、指輪型ウェアラブルデバイスを配布しました。参加者の睡眠や運動を可視化し、行動変容を促進するポイントシステムを活用することで、日常生活の中で自然と健康行動が継続される仕組みを構築しています。この取り組みは「第13回 健康寿命をのばそう！アワード」にてスポーツ庁長官 優秀賞を受賞し、地方創生モデルの一例として紹介されています。また、2024年より北海道と連携して実施した「#道眠チャレンジ」は、日本人の慢性的な睡眠不足という社会課題に正面から取り組む道民参加型プロジェクトです。個人のみならず企業も参画可能であり、職場における睡眠の重要性の認識を高め、健康経営の推進に貢献しています。この取り組みの中で、企業向けに開発された「NeruBank for Business」は、従業員の睡眠データを可視化し、インセンティブと連動させることで、生産性の低下要因である睡眠不足の“見える化”と改善を実現しています。さらに、Ambiは北海道大学と共同で、北海道日本ハムファイターズ所属選手を対象とした睡眠活動の改善研究にも取り組んでいます。指輪型ウェアラブルデバイスを活用し、選手の睡眠やアクティビティデータを詳細に分析しています。その結果に基づいて、個人およびチーム全体の睡眠サポートを強化するアプローチを展開しています。

Ambiは、「誰もが一生、心と身体の病気に悩まされない未来」を実現するために、日常に溶け込むかたちで人々に寄り添うテクノロジーの開発を続けています。AIと行動科学を軸に、ひとりひとりの“気づき”と“行動”を支援することで、これからも社会課題に真正面から向き合い、持続可能な健康社会の実現に貢献してまいります。

<https://ambi.jp/>

【 西川株式会社 】

1566年、初代・仁右衛門が近江八幡で蚊帳・生活用品販売業として創業。1887年よりふとんの販売を開始しました。1984年に開設した日本睡眠科学研究所や、美容・アンチエイジング・脳科学などの多様な専門家と共に、良質な睡眠がどのような影響を及ぼすか解明を進め、人それぞれ異なる“明日への期待”に応える商品やサービスを提供しています。「nishikawa」の寝具は、長年の睡眠研究と科学的エビデンスに基づいて開発しています。睡眠の質を高めるために、専門機関との共同研究を重ね、体圧分散・寝姿勢サポート・通気性などの機能を徹底的に検証。確かなデータに裏付けられた設計で、より良い睡眠環境を提供し、「よく眠り、よく生きる。」を支えます。

近年はコンディショニング・ギアシリーズ[エアー]、快眠トータルブランド「&Free」、睡眠環境改善のアドバイスをを行う「ねむりの相談所®」などを展開。また、大谷翔平選手をはじめトップアスリートたちを「眠り」の面からサポートしています。

さらに、日本睡眠科学研究所の知見と長年培ったノウハウを活かし、さまざまな分野における睡眠の問題を解決する「睡眠ソリューション」事業を展開しています。ウェルビーイングに貢献するため、健康経営に資するスリープテックを活用した新しいオフィス提案を行い、働く環境の改善や睡眠不足・睡眠障害などによる経済損失の回避を目指した活動を推進。高品質・高機能寝具、睡眠の課題を可視化する計測ツール、眠りのプロフェッショナルによるコンサルティングなど、革新的な商品やサービスを施設や組織へ提供し、健康で豊かな社会づくりを目指しています。

<https://www.nishikawa1566.com/>

〈 お客様からのお問合せ先 〉

nishikawa お客様相談室 [TEL.] 0120-36-8161(受付時間: 平日 10:00~17:00)

[WEB] <https://www.nishikawa1566.com/>

〈 報道関係者様からのお問合せ先 〉

■ 西川株式会社 担当/森 TEL.03-3664-3962 MAIL press@nishikawa1566.com

■ PR 代理: (株)杉山 PR&プランニング 担当/田岸・伊藤 TEL.03-5468-7791 MAIL asako@sugiyama-pr.co.jp