

2023年7月21日

株式会社 アドバンテッジリスクマネジメント
代表取締役社長 鳥越 慎二
(東証プライム コード 8769)

睡眠問題解消アプリ「アドバンテッジ スリープ」

全従業員向けヘルスリテラシー向上コンテンツとしてリニューアル

～健康経営の一環として睡眠問題を啓発、未然予防を目的とした活用も促進～

株式会社アドバンテッジリスクマネジメントは、睡眠に課題を抱える従業員を対象とした睡眠問題解消スマートフォンアプリ「アドバンテッジ スリープ」をリニューアルいたしました。全従業員を対象とした学習ツールとしての役割も持たせ、ポピュレーションアプローチからハイリスクアプローチ (*1)まで捉えた健康経営コンテンツとして提供いたします。

「アドバンテッジ スリープ」は、睡眠障害向け認知行動療法(CBT-I)を用いた科学的根拠に基づくプログラムで、睡眠に課題を抱える従業員向けソリューションとして、2019年に提供を開始しております。

<リニューアルの背景>

・**健康経営の拡がり:リスク対策にとどまらない、未然予防を踏まえた「ポピュレーションアプローチ」の重要性**
年々健康経営度調査票を提出する企業数が増加し、多くの企業が健康経営を推進しています。調査票においては、健康リスクを抱える人を対象とした「ハイリスクアプローチ(高リスクアプローチ)」はもとより、リスクの有無にかかわらず集団に向けた「ポピュレーションアプローチ(集団アプローチ)」も重視されています。未然予防の観点、生産性低下防止のためにプレゼンティーイズム(健康問題による出勤時の生産性低下)改善施策が求められています。

・**企業の生産性に影響する睡眠問題への啓発**

睡眠は肥満や高血圧、うつ病と関連性があり、またプレゼンティーイズムによる損失が多いため、個人の健康問題だけでなく、企業の生産性、ひいては企業価値に大きく影響するものと考えられています。(*2)

睡眠時間の確保が難しいビジネスパーソンだからこそ、時間だけに捉われず「睡眠休養感」と言われる「質」も重要です。睡眠に問題意識を持つ従業員だけでなく、多くの従業員が睡眠の重要性に気づき、自身の生活習慣を見直すきっかけとなるよう、対象を全従業員へと拡大しました。

■「アドバンテッジ スリープ」導入のメリット

・**健康経営度調査で求められる“従業員健康教育”のeラーニングコンテンツとして活用可能、コスト削減にも**
個人のタイミングで手軽に学習できるコンテンツの展開により、健康経営度調査で求められる従業員健康教育の施策として活用できます。集合研修(オンライン含む)と同等の金額で導入が可能な当アプリは、利用人数による価格変動がないため、従業員数が多い企業ほど一人あたりの金額を抑えることができます。つまり、ポピュレーションアプローチ施策として捉えることで、企業にとっては研修運営に伴うコストを削減できます。

さらに、当社の「アドバンテッジ タフネス」導入企業には特別価格で提供が可能のため、さらなるコスト削減につながります。

・**健康経営担当者の労働生産性を改善、業務効率化へ**

管理画面より、アプリの効果を踏まえた睡眠状態の改善度を把握することができます。組織や職種別など従業員の属性別のデータが把握できるため、効果検証がスムーズになります。健康経営度調査票記入の効率化、担当者の労働生産性の改善に寄与します。

今回のリニューアルに伴い、以下のプログラムに再編しています。

①全員：自身の睡眠タイプ・不眠状況を把握する

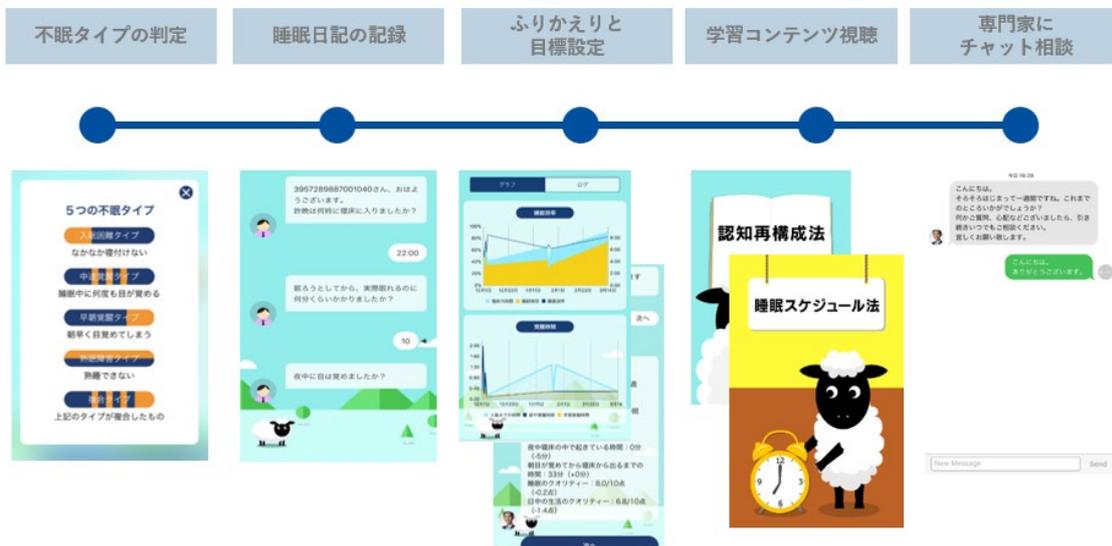
初回ログイン時に、自身の不眠タイプとその重症度を把握するためのアンケートを用意。睡眠に課題が見られた場合には、改善プログラムがレコメンドされます。

②全員：約 20 種類ある 90 秒程度の動画で学習する

睡眠がもたらす影響や、効果的な睡眠をとるためのノウハウについて、アプリのオリジナルキャラクターGuGu が解説する動画をラインアップ。また専門家とのチャット機能を搭載し、不明点や悩みについて質問することも可能。従業員の睡眠に対する意識醸成、改善への意欲向上につなげます。

③睡眠に課題が見られた場合：改善プログラムを受講

毎日の睡眠記録と行動目標の振り返りを自身で入力する「セルフモニタリング」方式で睡眠状態を可視化し、自動計測の機能では不十分になりがちな“振り返り”を促すことで、自身の睡眠に対する意識向上を目的としたプログラムです。学習コンテンツにより知識を深め、実践と振り返りのプログラムを繰り返し行います。専門家との個別チャット機能を活用し、自分の睡眠に不安を感じるなど、専門家に相談することができます。



■ サービスページ <https://armg.smktg.jp/cc/0y12zfevH>

■ 問い合わせフォーム <https://armg.smktg.jp/cc/0y12zfevM>

<参考>

*1

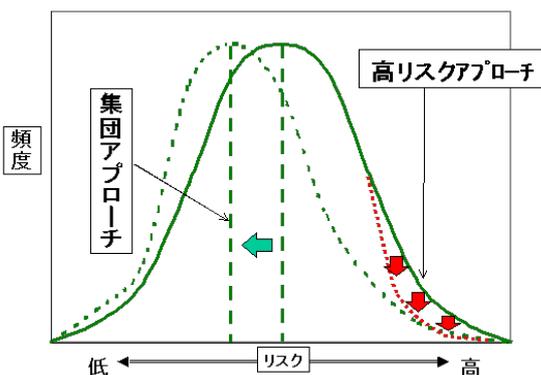
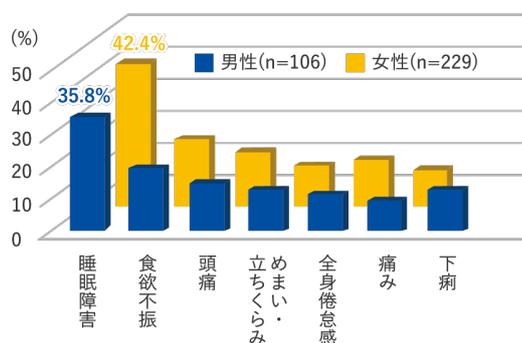


図3-1 高リスクアプローチと集団アプローチ

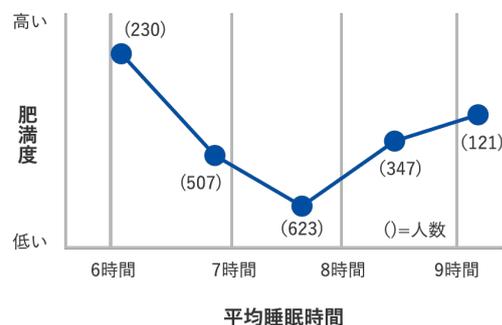
- ・高リスクアプローチ(ハイリスクアプローチ)
健康障害を起こす危険因子を持つ集団のうち、より高い危険度を有する者に対して、その危険を削減することによって疾病を予防する方法
- ・集団アプローチ(ポピュレーションアプローチ)
集団全体で危険因子を下げる方法
(厚生労働省「健康日本 21」より)

うつ病を発症する男女における身体症状の発覚状況



Sugahara et al. Psychiatry Research 2004 より改変

睡眠時間と肥満度の関係



肥満度は BMI (Body mass index) にて算出
Taheri S, et al.: PLoS Med, 1(3):e62. Epub 2004 より改変

株式会社アドバンテッジリスクマネジメント(本社:東京都目黒区、代表取締役社長:鳥越 慎二 <https://www.armg.jp/>)

1995年、退職者の所得を補償する保険「GLTD(団体長期障害所得補償保険)」専門代理店として創業。

2002年より、日本で初めてストレスチェックを取り入れた、予防のためのEAP(従業員支援プログラム)サービスの提供を開始し、周辺領域へと事業を拡大。2017年12月に東京証券取引所 市場第1部銘柄に指定。

現在は、EAP や研修・ソリューション、健康経営支援を軸とする「メンタリティマネジメント事業」、病気・ケガ、出産・育児、介護による休業・復職支援や仕事との両立支援を軸とする「就業障がい者支援事業」、個人向け保険販売を軸とする「リスクファイナンス事業」を展開。

従業員の「ウェルビーイング」、「ハピネス」向上を掲げ、今後は福利厚生アウトソーシングや労務管理支援、組織活性のためのツールなどへと事業拡大。各種サービスのDX化を推進し、「ウェルビーイング領域におけるNo.1プラットフォーム」をめざす。

【報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社 アドバンテッジリスクマネジメント 広報担当:小林 pr-info@armg.jp

【サービスに関する企業のご担当者からのお問い合わせ先】

marketing@armg.jp