

NEWS RELEASE

個別のアドバイスで健康管理をサポート 「睡眠改善プログラム™」を開発

パラマウントベッド株式会社（東京都江東区、代表取締役社長:木村友彦）は、9 月 1 日、睡眠状態を把握し“眠りの自動運転”を行う電動ベッド「Active Sleep BED（アクティブ スリープ ベッド）」の専用アプリ向けに「睡眠改善プログラム」を開発しました。本プログラムは、睡眠状態からユーザー別の課題に合わせたアドバイスを提示し、改善のための行動変容を促すことで健康管理をサポートします。

「Active Sleep BED」は「入眠時」「起床時」それぞれの睡眠状態に合わせて角度が自動で変化する電動ベッドです。専用アプリでは、ベッドの角度操作だけでなく、呼吸、心拍などの体動を検知するセンサー「Active Sleep ANALYZER」で睡眠状態を把握し、毎日の睡眠時間、寝つき時間などの指標を分析し、睡眠スコアを表示します。これまでも、スコアと一緒にユーザーの睡眠状態を説明するコメントは提示されていましたが、この度開発されたプログラムにより、ユーザーごとの睡眠課題に合わせたアドバイスまで行います。



(図1) プログラム終了後のレポート画面①。

本プログラムでは、前週の睡眠と生活リズムのデータからユーザー別の課題に合わせて、改善のためのアドバイスを提示します。アドバイスには、「Active Sleep BED」の活用方法（入眠時の背角度の調整など）や夜間の睡眠に影響を与えないような生活習慣に関する内容（夕食後のカフェインを控える、就寝前に排尿するなど）があります。ユーザーは週3回以上行えるアドバイスを選び、1週間実施します。週ごとに前週の睡眠データを基にしたアドバイスが提示され、4週間継続します。プログラム終了後、実施前後を比較したレポートで、睡眠データの改善状況を把握します。ユーザーは睡眠に関する悩みをプログラム実施前後に回答することで、客観的なデータ分析だけでなく、改善した悩みについても確認できます。睡眠への意識を高め行動変容を促し、健康管理をサポートします。（プログラム詳細は別紙参照）。今後は、蓄積したデータを活用し、ユーザーの属性やベッド機能の使用履歴などの情報と合わせた提案ができるようプログラムを強化していきます。

「睡眠改善プログラム」はパラマウントベッド株式会社の登録商標です。

当社は、ESG 経営推進のための重点課題（マテリアリティ）として「すべての人が健康でいきいきと暮らせる環境づくり」等を掲げ、「科学的な根拠に基づく睡眠環境提案」を目指し活動しています。本取組みは SDGs 目標の3番（すべての人に健康と福祉を）に貢献するものと考えております。

本件に関するお問い合わせ先：パラマウントベッド（株） 広報部 岡村 Mail : pb-pr@paramount.co.jp TEL : 03-3648-1111

記載されている情報は発表日現在のものです。最新の情報と異なる場合がありますのでご了承ください。

【別紙】

「睡眠改善プログラム」概要

- ① 実施前の睡眠に関する悩みを回答。(図 2)
- ② よい睡眠のために必要な指標(睡眠時間、寝つき時間、睡眠効率、中途覚醒、離床回数)と生活リズムをはかる指標(日中の過ごし方、就寝前の過ごし方、眠りの規則性、眠りの習慣)のうち前週でスコアが低かったものに対して、改善アドバイスをアプリ上で提示。1週間のうち3回以上実施できる項目をユーザーが選択し実施します。(図 3)
- ③ ②を4週間継続。
- ④ 終了後、睡眠に関する悩み(①と同内容)を再度回答。
- ⑤ プログラム開始前と終了後で悩みや睡眠スコアの変化をレポート画面として表示(図 1、4)

(図 2) 実施前に睡眠に関する悩みを回答する画面。

(図 3) 前週の睡眠データより個別に提示されるアドバイス画面。



(図 4) プログラム終了後のレポート画面②。

パラマウントベッド睡眠研究所監修のもと行った、本プログラムの事前検証では、8名中5名の睡眠に関する悩みの減少、計測した睡眠データでは、中途覚醒時間や離床回数の減少など8名全員に何らかの改善が認められております。

「睡眠改善プログラム」はパラマウントベッド株式会社の登録商標です。

本件に関するお問い合わせ先：パラマウントベッド（株） 広報部 岡村
Mail：pb-pr@paramount.co.jp TEL：03-3648-1111 FAX：03-3648-5781

記載されている情報は発表日現在のものです。最新の情報と異なる場合がありますのでご了承ください。