

『第34回日本産業衛生学会全国協議会』にて、 企業勤務者を対象とした「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」の 有用性調査結果を発表

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島昭広)は、2024年10月3日(木)~5日(土)にかずさアカデミアパークで開催された『第34回日本産業衛生学会^{*1} 全国協議会』にて、企業勤務者を対象とした「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」の有用性調査の結果を発表しました。

ネスレ ヘルスサイエンスは、科学的な根拠に基づき、顧客の課題に応じたソリューション(アセスメントツール+製品+根拠となる学術情報)を提案することで、栄養療法の道を切り開いてきました。今後も、研究活動や学術発表によって栄養療法の発展に寄与するとともに、科学的根拠に基づいた製品やサービス、情報提供を行っていきます。

^{*1} 公益社団法人日本産業衛生学会は、わが国において最も長い歴史を持ち、かつ最大規模の産業衛生に関する学術団体です。学会は「産業衛生に関する学術の振興と、勤労者の職業起因性疾患の予防及び健康維持増進を図り、もってわが国の学術と社会の発展に寄与すること」を目的としています(定款第4条)。2024年9月30日時点で正会員数は約9,205名であり、医師、歯科医師、保健師、看護師、薬剤師、衛生管理者、作業環境測定士、労働衛生工学者、微量分析専門家、労務担当者、労働組合役員、心理職、行政職等、多様な職種の人から構成されています。

企業勤務者を対象とした「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」の有用性調査

睡眠負債は健康を阻害する要因の一つであり、労働生産性や労働安全性の低下にもつながるとされており、企業経営で重要な課題となっています。

ネスレ ヘルスサイエンスは、企業勤務者を含む働く方の睡眠の質(寝つき、すっきりとした目覚め、一時的なストレスを感じている方の眠りの深さ)向上のサポートを通して、従業員の健康的な生活を睡眠の観点から支援するため、睡眠を可視化する Google のウェアラブルデバイス Google Fitbit と、睡眠トレーニング、およびネスレ ヘルスサイエンスが取り扱う機能性表示食品「Pure Encapsulations GABA(ピュア エンキヤプスレーションズ ギャバ)」を組み合わせた「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」を開発しました。

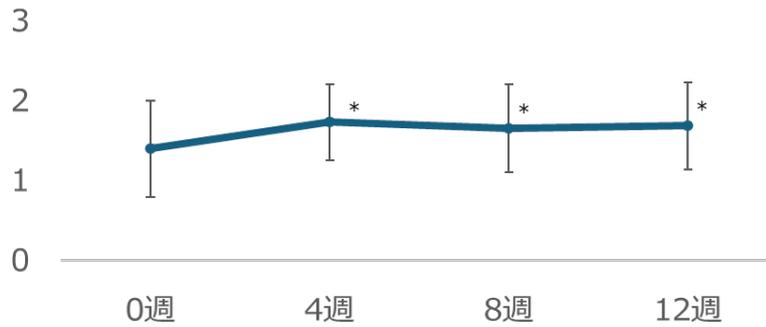
本調査では、自発的に睡眠プログラムに参加したネスレ健康保険組合の組合員を対象に、「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」が睡眠の質、プレゼンティズム(健康問題による出勤時の生産性低下)、心身のストレス反応等に与える影響を調査しました。



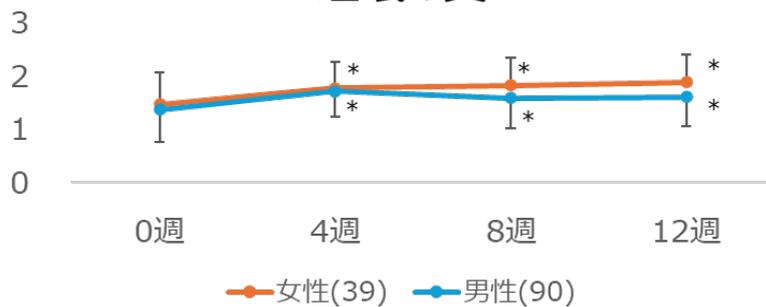
睡眠の質が向上

厚生労働省によると、睡眠で休養が十分にとれていない日本人成人の割合は 20%以上に及ぶことが報告されています^{※2}。本調査では、「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」により、企業勤務者の睡眠の質の有意な改善が確認されました。また、性別毎および交代勤務制であるか否かを問わず、「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」の実施により睡眠の質が改善しました。

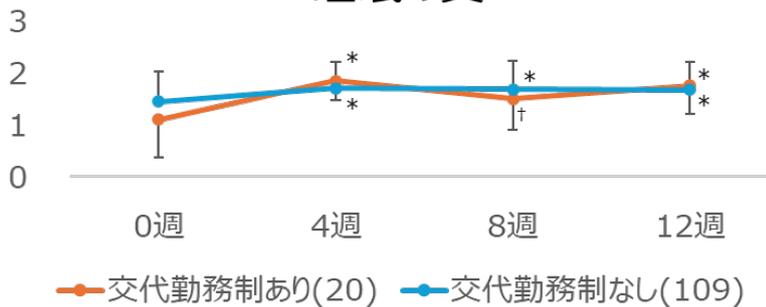
睡眠の質



睡眠の質



睡眠の質



N=129、平均値±標準偏差、対応のある t 検定(vs 0 週) * p<0.05, †p<0.1

第 34 回日本産業衛生学会全国協議会 発表資料より抜粋

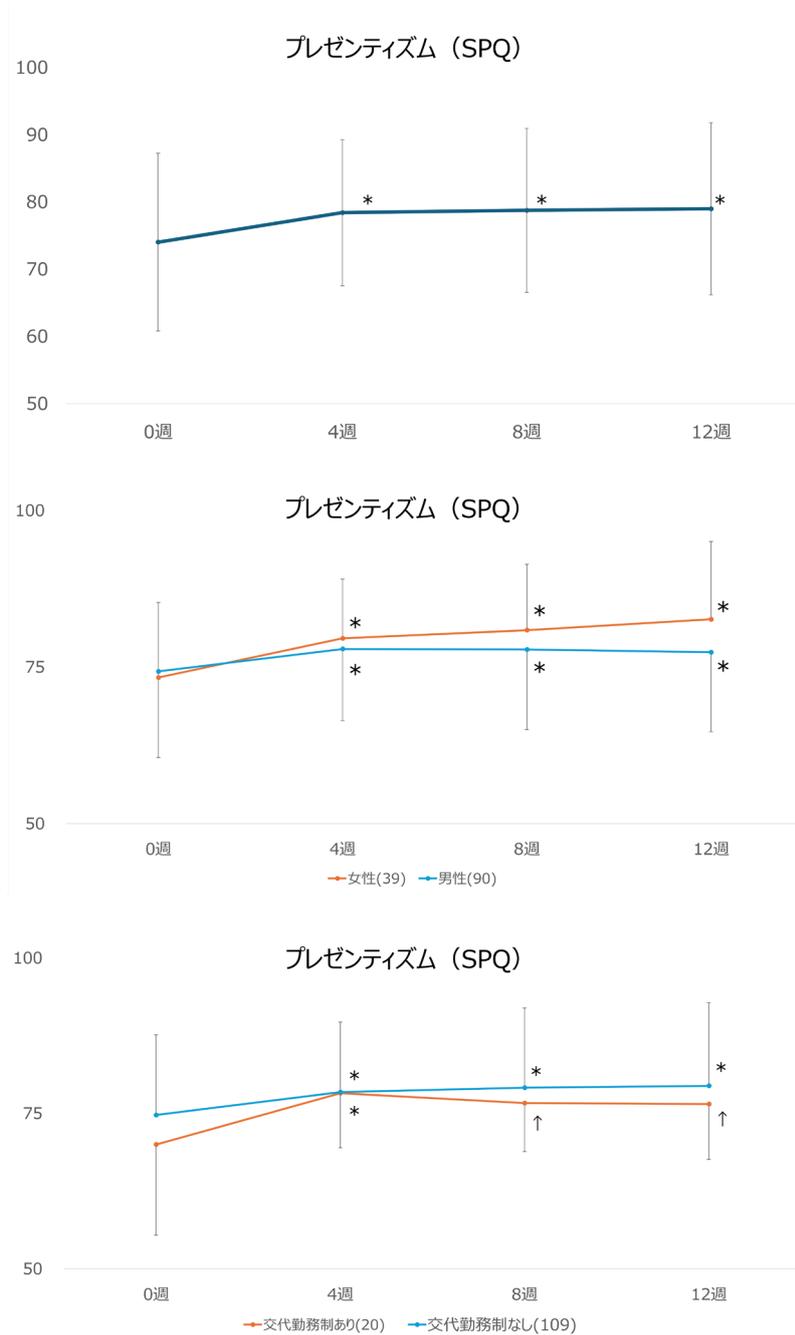
「過去 4 週間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？(非常に悪い 0, かなり悪い 1, かなり良い 2, 非常に良い 3)」

※2 厚生労働省. 令和 4 年「国民健康・栄養調査」

プレゼンティズムが改善

睡眠で十分に休養が取れていないことは、パフォーマンスの低下などの「従業員のプレゼンティズムに繋がる」と言われています※3。

本調査では、「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」を開始した後、4 週、8 週、12 週で睡眠の質の有意な改善が確認されました。また、性別毎および交代勤務制であるか否かを問わず、「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」の実施によりプレゼンティズムが改善しました。



N=129、平均値±標準偏差、対応のある t 検定 (vs 0 週) * p<0.05, †p<0.1

第 34 回日本産業衛生学会全国協議会 発表資料より抜粋

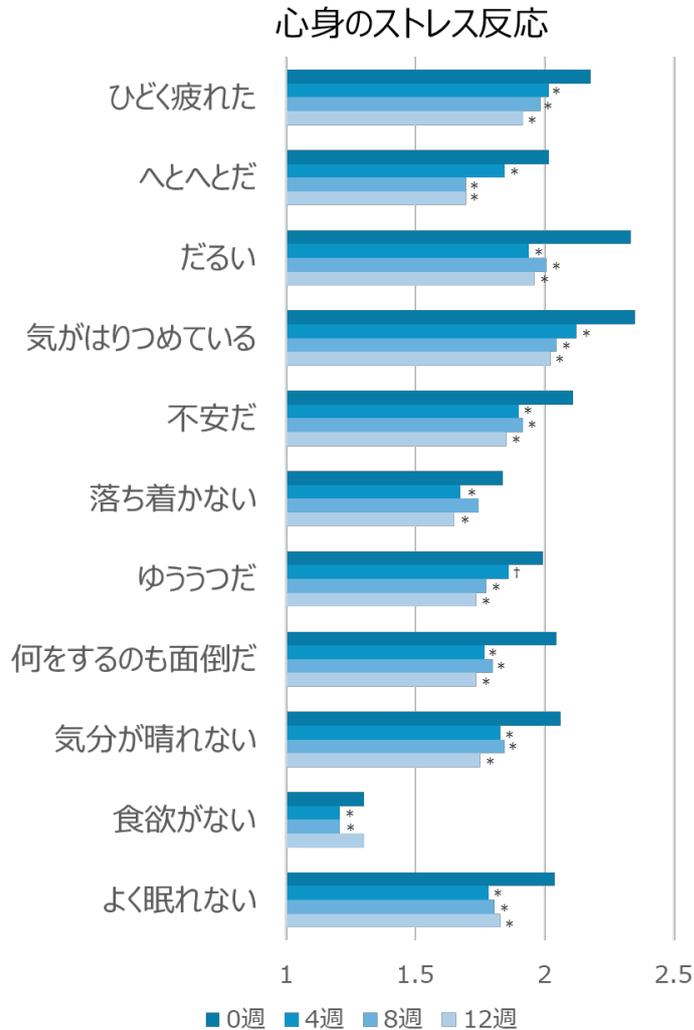
SPQ: Single-Item Presenteeism Question 東大1項目版。「病气やけががないときに発揮できる仕事の出来を 100%として、過去 4 週間の自身の仕事を評価してください」

※3 経済産業省、「企業の『健康経営』ガイドブック ～連携・協働による健康づくりのススメ～」改訂第1版

心身のストレスが改善

睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があり、また不眠症はストレスを契機に発症することが多いと言われています※4。

本調査では、「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」を開始後、心身のストレス反応の多くが有意に改善したことが確認されました。



N=129、平均値±標準偏差、対応のある t 検定(vs 0 週) * p<0.05, †p<0.1

第 34 回日本産業衛生学会全国協議会 発表資料より抜粋

心身のストレス反応:職業性ストレス簡易調査票(簡易版)のうち B 項目(11 問)

「ほとんどなかった 1, とときどきあった 2, しばしばあった 3, ほとんどいつもあった 4」

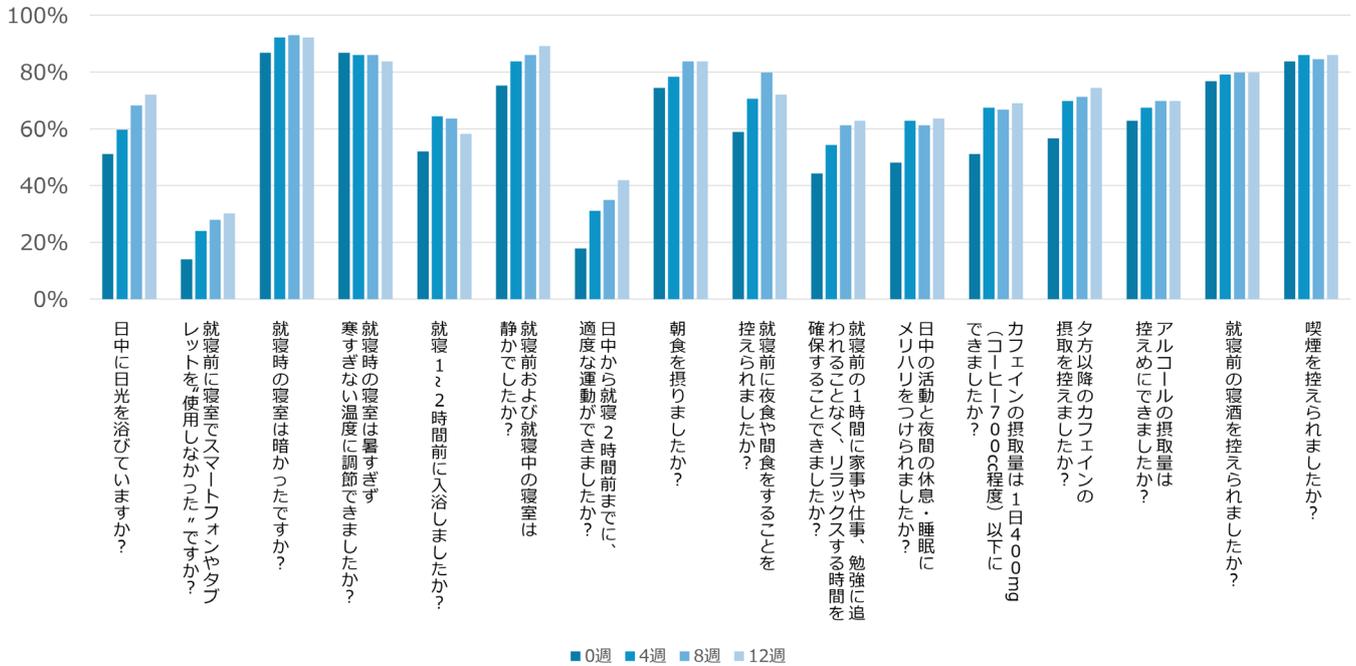
※4 厚生労働省、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

生活の変化

「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」は、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」※4 をもとにした、睡眠の質を向上させるための睡眠トレーニングを含んでいます。

「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」を開始後、生活習慣の変容が認められました。

睡眠教育内容の遵守状況



N=129

第34回日本産業衛生学会全国協議会 発表資料より抜粋

「過去4週間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものを選択してください。(出来なかった 1, あまり出来なかった 2, どちらともいえない 3, まあまあ出来ていた 4, 出来ていた 5)」

全回答に対する出来ていた、またはまあまあ出来ていた、の割合(%)

※4 厚生労働省、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

-試験概要-

試験名: 企業における「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム with Fitbit」の有用性を検討する前向き観察研究

調査期間: 2024年3月~6月

試験デザイン: 前向き観察試験

試験対象者: ネスレ日本株式会社の健康保険組合加入者で、睡眠プログラムの参加を自らの意思で決定した者

評価項目: 睡眠の質、SPQ(Single-Item Presenteeism Question 東大1項目版:プレゼンティズム指標)、勤務開始時の疲労感、ストレス指標、Fitbit データ

発表者: 鎌田征和(ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー)、田中未来子(ネスレ健康保険組合)、辻村祥子(ネスレ健康保険組合)、白濱 龍太郎(医療法人 RESM、慶應義塾大学先端科学技術研究センター、福井大学地域医療推進講座、順天堂大学公衆衛生学)

■「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」とは

「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」は、勤務者の心身の健康を睡眠の観点からサポートすることを目的としており、Google Fitbitによる睡眠モニタリング、良い睡眠習慣習得のための睡眠トレーニング、機能性表示食品に含まれるGABA成分の3つの側面を組み合わせ、各企業の状況に合わせたプログラムをご提供します。当プログラムは、健康経営に取り組む法人向けプログラムです。

「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」

<https://www.pureencapsulations.jp/sleepprogram>

■ネスレ ヘルスサイエンスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

■ネスレ ヘルスサイエンスのパーパスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

【メディアお問い合わせ】

PR事務局(株式会社日本経済広告社内)尾花・池田

E-mail:nhs_pr@adex.co.jp

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー

東京都品川区東品川 2-2-20 天王洲オーシャンスクエア 20F PR 担当:津田

TEL: 0120-130-650 (受付時間:午前 9 時~午後 5 時 土日祝を除く)

E-mail:nhs_pr@jp.nestle.com

お客様相談室 0120-00-3088

ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー www.nestlehealthscience.jp ネスレ日本 www.nestle.co.jp