

ネスレ日本の従業員 314 名へ 「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム with Fitbit」を 2024 年に引き続き導入

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、以下「ネスレ ヘルスサイエンス」)は、企業勤務者を対象として提供する「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム with Fitbit」を自社従業員に向けて、2024 年に引き続き導入しました。ネスレ健康保険組合と協力し、3 工場を含む 6 事業所にて睡眠習慣の確立に向けたセミナーが 3 月に実施され、全被保険者の 10%を超える 314 名の従業員が参加しました。

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^{*1}とされています。社内アンケート調査でも、従業員の約 30%が「睡眠で十分な休養が取れていない」と回答していたことから、従業員の健康への取り組みとして 2024 年から「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム」が導入されました。

※1 令和5年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45540.html

「ネスレ ヘルスサイエンス 睡眠プログラム with Fitbit」はネスレ ヘルスサイエンスがグーグル社と協力して作成したプログラムで、参加する社員には、ヘルストラッカー「Fitbit」1台 および当社が取り扱う機能性表示食品サプリメント「Pure Encapsulations GABA」1 カ月分が無料で提供されます。

<実施内容>

- ・ 対象期間:2025 年 3 月から 1 カ月
- ・ 参加者: 従業員 314名
- ・ 実施内容:
 - ①【知る】 “Fitbit”により自身の睡眠をモニタリング
 - ②【学ぶ】 より良い睡眠に繋がる生活習慣や寝室環境に関するトレーニングを受講
 - ③【行動する】 トレーニングに基づく生活と、「Pure Encapsulations GABA」の摂取を継続
 - ④【評価する】 プログラム前後での睡眠の比較を実施

<参加者の声>

- ・ セミナーに参加し、実際に自分で思い当たる良くない習慣があった。まずは Fitbit で睡眠をチェックし、生活を変えることでどのような変化があるのかを見たい。
- ・ 睡眠をチェックしたく家族で参加した。実際にチェックすると、思っていたよりも睡眠時間が短いことに驚いた。運動はなかなか難しいが、できることから少しずつ実践してみたい。



睡眠課題の取組みに貢献している「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム with Fitbit」

ネスレ日本では、健康経営の重要課題のひとつとして「働き方とメンタル課題の改善の取組み」を掲げていますが、指標である「睡眠で休養がとれる者の割合」の増加に向けた課題改善施策として、「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム with Fitbit」を取り入れています。

		2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2025年目標
① 健康リスク課題の改善の取組み	健康リスク保有者割合	54.6%	52.3%	50.2%	52.8%	50.9%	50%未満
	二次検診受診率	57.5%	65.4%	70.1%	74.0%	76.2%	80%以上
	特定保健指導実施率 重点施策★	5.1%	20.8%	28.2%	31.2%	57.0%	60%以上
② 働き方とメンタル課題の改善の取組み	年間有休休暇取得日数	15.5日	14.8日	14.8日	15.1日	15.7日	16日以上
	高ストレス者割合	13.0%	12.2%	12.5%	12.7%	13.3%	10%未満
	睡眠で休養がとれる者の割合 課題改善施策①	63.3%	71.8%	70.8%	70.2%	68.8%	75%以上
③ 生活習慣課題の改善の取組み	8時間以上の座位時間を有する者の割合 課題改善施策②	—	—	—	—	35.3%	30%未満
	運動習慣化定着率 課題改善施策③	26.4%	28.7%	31.2%	31.8%	33.6%	40%以上
	適切な食習慣を有する者の割合	43.9%	46.6%	45.4%	45.5%	43.5%	50%以上

<図>【ネスレ日本ウェブサイト「私たちの健康経営」】:

<https://www.nestle.co.jp/nhw/health-management>より（赤線は追加）

日本全体が睡眠課題解決を目指しています

厚生労働省が進める「健康日本 21（第三次）」においても、休養・睡眠分野に関連する目標として「睡眠で休養がとれている者の増加」及び「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」が設定されています。令和 14 年の目標値達成に向けて、今後も睡眠の質・量の課題解決は進められていくと考えられます。

目標	指標	現状値（令和元年）	目標値（令和14年度）
睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	78.3% ※20歳～59歳：70.4% 60歳以上：86.8%	80% ※20歳～59歳：75% 60歳以上：90%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	54.5% ※20歳～59歳：53.2% 60歳以上：55.8%	60% ※20歳～59歳：60% 60歳以上：60%

図 1：「健康日本 21（第三次）」 休養・睡眠分野に関する目標・指標

<図>「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省(令和6年2月)より

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/suimin/index.html)

【参考】

■私たちの健康経営：

<https://www.nestle.co.jp/nhw/health-management>

■「ネスレ ヘルスサイエンス睡眠プログラム with Fitbit」：

ウェアラブルデバイス“Fitbit”による睡眠のモニタリング、良い睡眠習慣のためのセミナーの受講、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 エンキャプスレーションズ ギャバ)」の3つを組み合わせ、企業勤務者の睡眠にアプローチするプログラムです。

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

昨年導入時においては、自発的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、「第34回日本産業衛生学会全国協議会」で調査結果を報告しました。

[『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のプレスリリース](#)

■機能性表示食品「Pure Encapsulations GABA(ピュア エンキャプスレーションズ ギャバ)」

GABAはヒトの体内や植物中に広く存在しているアミノ酸です。ナス、ミニトマト、ニンジンなどの野菜からも摂取できますが、「Pure Encapsulations GABA」はGABAを効率よく摂取できるサプリメントです。1カプセルに700mgのGABAが含まれています。

【届出表示】本品にはGABAが含まれています。GABAは睡眠の質(寝つき、すっきりとした目覚め)の向上に役立つ機能があることが報告されています。また、一時的なストレスを感じている方の睡眠の質(眠りの深さ)の向上に役立つ機能があることが報告されています。

【届出番号】I717

<https://www.pureencapsulations.jp/products/gaba-120>

<https://www.pureencapsulations.jp/products/gaba-30>

■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 天王洲オアシンスクエア 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