

# 従業員約 100 名の睡眠環境改善を実施 JINS「寝る育®」×日本睡眠協会×三井住友海上 3月14日「世界睡眠デー」目前！ブルーライトカットメガネ装用による、 起床時の休養感や昼間の眠気・集中力の変化を発表

株式会社ジンス（以下 JINS）は睡眠をめぐる社会課題解決に向けた取り組み「寝る育®」の一環として、一般社団法人 日本睡眠協会（以下日本睡眠協会）ならびに、MS&AD インシュアランス グループの三井住友海上火災保険株式会社（以下三井住友海上）と共同で、三井住友海上の従業員における睡眠環境に関する取り組みを実施いたしました。3月14日「世界睡眠デー」に先駆けて、取り組みによる検証結果を発表いたします。

## 三井住友海上の従業員約 100 名を対象に睡眠環境の改善の取り組みを実施

JINS と日本睡眠協会は、昨年より学生を対象に睡眠に関する学習機会の提供を開始し、睡眠をめぐる社会課題解決を目指してきました。

今回、三井住友海上のコンタクトセンター企画部に所属する従業員（オペレーターや管理・事務スタッフなど）を中心とする 109 名を対象に、睡眠環境の改善への取り組みと、その検証を実施いたしました。三井住友海上は健康経営を掲げ、従業員の健康増進や健康リテラシー向上に取り組んでいます。特にコンタクトセンター企画部では、オペレーターがお客様に正しい情報を伝え、お客様のニーズに的確に応えるために高い集中力を必要とします。こうした就業環境において睡眠が重要な要素と考え、また従業員の Well-Being を高めるため、今回の実施にいたしました。

## 就寝前のブルーライトカットメガネ装用で休養感が UP！昼間の眠気や集中力にも好影響を与える可能性が示唆されました

取り組みは、日本睡眠協会理事長の内村先生に監修いただき実施。ブルーライトとサーカディアンリズム（体内時計）の関係から、就寝前にブルーライトカットメガネをかけることで、従業員の方に睡眠環境を整えることの重要性を体験していただくと共に、内村先生による睡眠特別講座を行いました。

また、この取り組みによる変化を検証するため、就寝前にブルーライトカットメガネをかけない期間とかける期間で、睡眠をはじめ昼間の眠気や集中力についてアンケート調査を実施。アンケート結果から、良い睡眠の指標とされる「休養感」の平均は、ブルーライトカットメガネをかけない期間は 4.24pt ですが、かける期間では 5.64pt に上昇。また、増えると睡眠の質・量が悪化すると言われていた「夜起きる回数」が 2 回以上と答えた人は、ブルーライトカットメガネをかけない期間は 45.33% ですが、かける期間では 22.67% に減りました。他にも「昼間に眠い」と感じるかという質問に「当てはまらない」と答えた人は、ブルーライトカットメガネをかけない期間は 21.33% ですが、かける期間では 52.00% と約 2 倍に増えました。さらに、「昼間に集中力がない」と感じるかという質問に「当てはまらない」と答えた人は、ブルーライトカットメガネをかけない期間は 48.00% ですが、かける期間では 61.33% に増加しました。

こうした結果から、就寝前のブルーライトカットメガネの装用は、休養感や日中の集中力を改善する可能性が示唆されました。

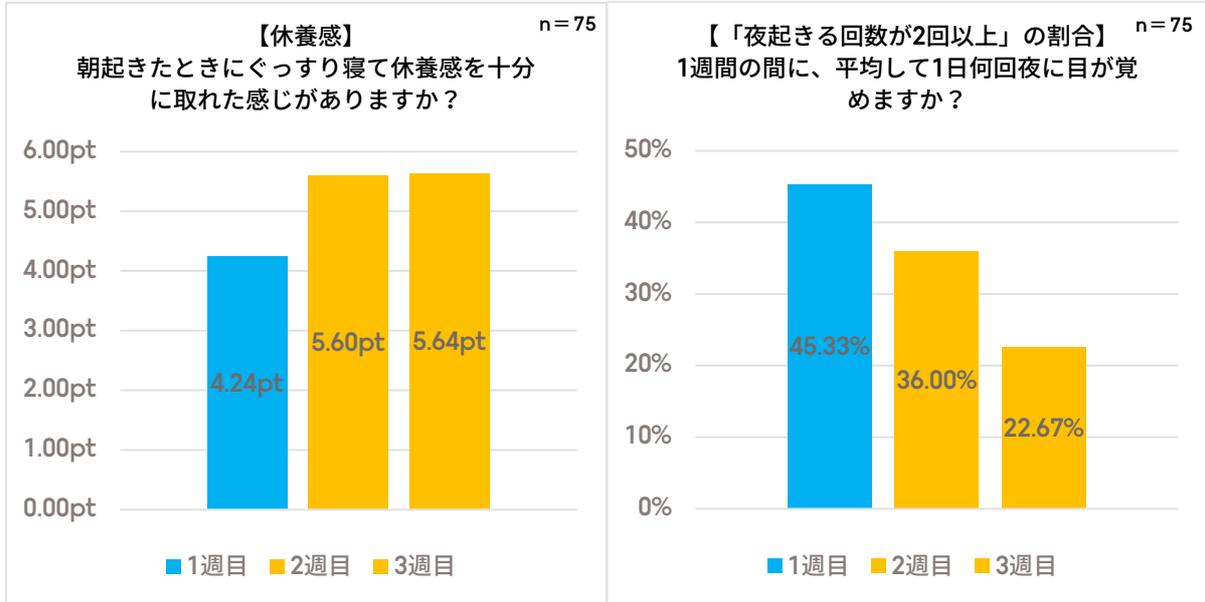
### 日本睡眠協会理事長 内村先生のコメント

睡眠を測る上でのポイントは睡眠時間と睡眠の質をあらわす睡眠休養感です。睡眠休養感とは、睡眠で休養感が得られているか、という自覚的な評価です。睡眠休養感の低下は自身が健康であると感じる度合いの低下と強く関連し、心身の健康に不調を起しやすくなります。今回の調査では、ブルーライトカットのメガネを装用した場合、睡眠休養感が高くなり有効性が示されました。

夜起きる回数も重要で、多いと睡眠の質や量が低下し、勤労世代なら 2 回以上起きる場合は改善が必要とされています。今回介入後は夜起きる回数が 2 回以上の割合がほぼ半減する結果となりました。

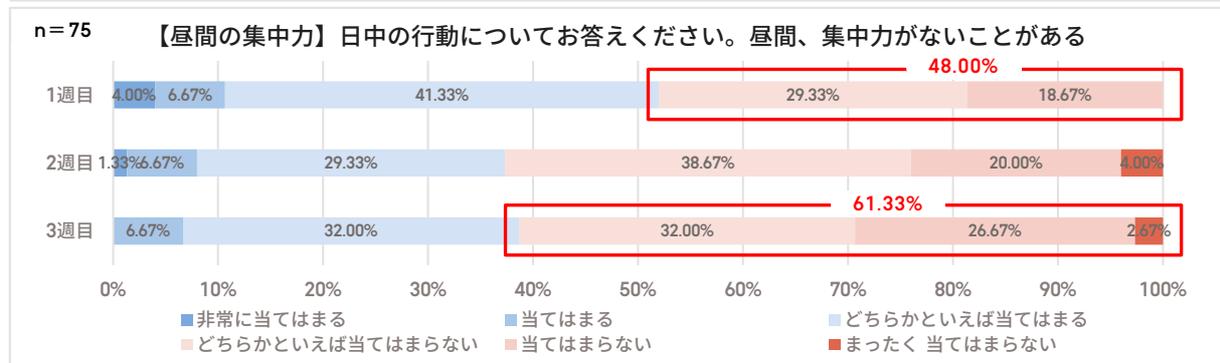
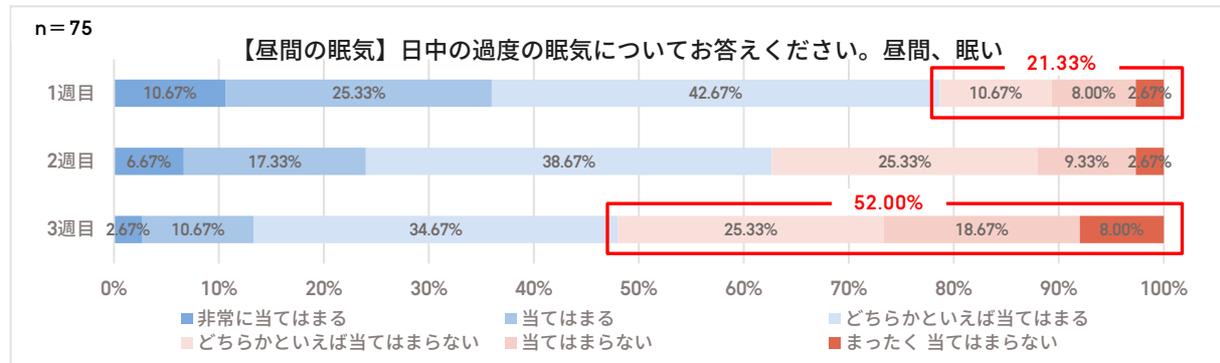
## 調査概要

- 【内 容】 帰宅後、就寝前にブルーライトカットメガネを装着することで、睡眠をはじめ昼間の眠気や集中力の変化についてのアンケート調査
- 【対 象 者】 三井住友海上の従業員（コンタクトセンター企画部のオペレーター・管理・事務スタッフ、本社社員）
- 【対象人数】 109名（アンケートの有効回答数は75名）
- 【期 間】 ①ブルーライトカットメガネをかけない期間：2025年1月29日（水）～2月4日（火）  
②ブルーライトカットメガネをかける期間：2025年2月10日（月）～2月23日（日）
- 【調査方法】 アンケート調査。対象者が1週目（1月29日～2月4日）、2週目（2月10日～16日）、3週目（2月17日～23日）に各1回、アンケートに回答



スコアは高い程、状態が良いことを示しています。回答は0から10まで11段階評価をポイントとして算定。

スコアは低い程、状態が良いことを示しています。割合は2回以上に回答した人の合計。



※1週目はブルーライトカットメガネをかけない期間です。2・3週目はブルーライトカットメガネをかける期間です。  
※小数点以下、第3位を四捨五入して記載しているため、合計が一致しない場合があります。