




## 高齢者のQOL向上をめざす睡眠改善サービスを 活用したフィールド実証を開始。利用者からも安心の声。

(加古川市、NTT PARAVITA 株式会社とパラマウントベッド株式会社の3者が連携)

主催	加古川市、NTT PARAVITA 株式会社、パラマウントベッド株式会社
日時	令和4年4月～
内容	<p>加古川市、NTT PARAVITA 株式会社、パラマウントベッド株式会社は、高齢者のQOL向上、スマートシティの更なる発展等を目的に、睡眠に着目したヘルスケアサービスのフィールド実証を令和4年4月より開始しています。</p> <p>フィールド実証開始から約2ヶ月が経過し、参加者からはご自身の睡眠に関する驚きや安心の声、担当ケアマネジャーからは睡眠データの有用性に関する声をいただいています。</p> <p>本フィールド実証で得られた成果や知見を基に、高齢者のみならずケアマネジャーの負担軽減を図るとともに、取得した睡眠データの活用方法を高齢者の健康管理や見守り支援にて検討します。</p> <p><b>【実証内容】</b> 地域包括支援センターかこがわの協力のもと、加古川市にお住まいの要支援認定者約10名を対象に約3か月間、睡眠リズムを見える化するシート型の睡眠センサーを寝具の下に設置し、毎月取得した睡眠状況をレポートにして利用者に郵送した後、NTT PARAVITA株式会社の保健師・看護師より睡眠改善に資する生活習慣の改善指導を行います。</p> <p><b>【概要資料】</b> ・高齢者のQOL向上をめざす睡眠改善サービスを活用したフィールド実証を開始。利用者からも安心の声。</p> <p>  </p> <p>( <input type="checkbox"/> 初めて ・ <input type="checkbox"/> 恒例 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 回目 )</p>
市ホームページ	<input type="checkbox"/> 掲載済み ・ <input type="checkbox"/> 掲載予定 ・ <input type="checkbox"/> 掲載しない
広報かこがわ	<input checked="" type="checkbox"/> 月号に掲載 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 月号に掲載予定 ・ <input type="checkbox"/> 掲載しない

問合せ先

加古川市 企画部 政策企画課 スマートシティ推進担当 (担当：陰山、十時)  
☎079-427-9373 (内線2177、2123)  
福祉部 高齢者・地域福祉課 (担当：島崎)  
☎079-427-9714 (内線2911)





## 高齢者の QOL 向上をめざす睡眠改善サービスを 活用したフィールド実証を開始。利用者からも安心の声。

加古川市（市長：岡田康裕）、NTT PARAVITA 株式会社（代表取締役社長：中野 康司 以下 NTT PARAVITA）、パラマウントベッド株式会社（代表取締役社長：木村友彦 以下、パラマウントベッド）の3者は、加古川市が直面する超高齢社会における社会課題の解決、高齢者の QOL 向上、スマートシティの更なる発展を目的に、睡眠に着目したヘルスケアサービスのフィールド実証を令和 4 年 4 月より開始いたしました \*1。

### 1. フィールド実証の背景と目的

加古川市と NTT 西日本は健康寿命の延伸および、社会保障費削減に寄与するサービス開発のため、ICT を活用し得られたデータをヘルスケアの分野に応用する「見守りサービスにおける健康寿命延伸サービスの実証実験」\*2 を実施して参りました。

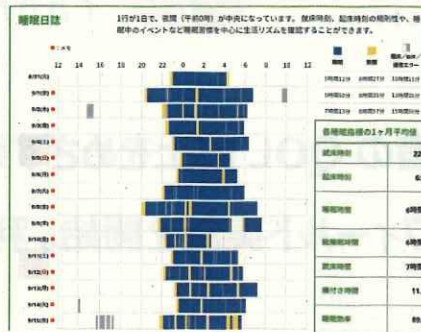
NTT PARAVITA は NTT 西日本とパラマウントベッドの合併会社として令和 3 年 7 月に設立され、これまでのフィールド実証で培ったノウハウ等をもとに、睡眠に着目した地域住民の健康維持・改善、疾病の予防をめざすサービス「ねむりの見守り」(<https://nemurinomimamori.nttparavita.com>) を令和 4 年 5 月に提供開始いたしました。本フィールド実証は、地域包括支援センターで「ねむりの見守り」を活用し、睡眠から高齢者の QOL 向上をめざす仕組みを検討するために実施いたします。

### 2. 実施概要

地域包括支援センターかこがわの協力のもと、加古川市にお住まいの要支援認定者（以下、利用者）約 10 名を対象に、シート型の睡眠センサー（Active Sleep Analyzer）を約 3 ヶ月間利用していただきます。そして、毎月取得した睡眠状況をレポートにして利用者へ郵送した後、NTT PARAVITA 保健師・看護師より睡眠改善に資する生活習慣の改善指導を行います。更に、利用者の同意のもと担当ケアマネジャーへ情報提供を行い、ケアプランへの活用に資するサポートを実施いたします。なお、フィールド実証の企画・評価は兵庫大学監修のもと実施いたします。



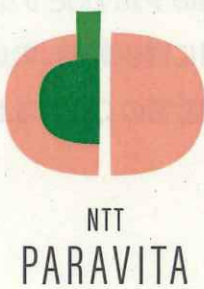
貸し出しする睡眠センサー  
「Active Sleep Analyzer」



項目	数値	説明（一番長い睡眠）の基準に入らなかった場合は、
就寝時刻	22:35	就寝から起れた時刻です。（一番長い睡眠の後、起床から起れた時刻です。）
起床時刻	6:06	起床時刻から起床時刻までの間で、目が覚めていたら、起床を遅れよりして1分間を伸ばした、実際に起っていた時間と計算します。
睡眠時間	6時間40分	就寝時刻から起床時刻までの時間です。
起床時間	6時間00分	就寝時刻から起床時刻までの時間です。
起床時間	7時間00分	就寝時刻から起床時刻までの時間です。
起床時間	11:10	起床時刻から、実際に起れるまで（起床）までにかかった時間です。
起床時間	85.7%	起床時刻から起床時刻までの時間のうち、実際に起っていた時間の割合です。
起床時間	20分	起床時刻から起床時刻までの時間の途中で目が覚めていた時間です。
起床時間	1.4回	起床時刻から起床時刻までの間に、起床を繰り返した回数です。
起床時間	16時間25分	就寝時刻から起床時刻までの間で、起床を繰り返していた時間をすべて合計したものです。（センサーの電源が切れていた時間、通信できなかった時間もあります。）

提供するレポートサンプル

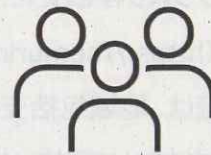
<フィールド実証実施イメージ>



ねむりの見守り

サービス提供

- ・利用者の募集
- ・睡眠センサー貸与
- ・睡眠レポート送付
- ・改善アドバイス

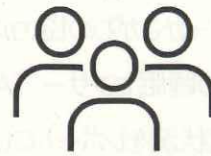


利用者

ケアプラン活用

共有・支援

- ・睡眠レポート共有
- ・改善アドバイス共有
- ・ケアプラン活用サポート



地域包括支援センター

ケアマネジャー

### 3. 各者の主な役割

#### 3者共通の役割

- ・フィールド実証の企画、検証

#### 加古川市

- ・実証フィールドの提供
- ・市内関係機関等の調整支援
- ・利用者の募集支援

#### NTT PARAVITA

- ・市内関係機関等の調整
- ・「ねむりの見守り」の提供
- ・利用者の募集
- ・睡眠データの分析

#### パラマウントベッド

- ・睡眠センサーデータサーバーの管理
- ・利用者の募集支援
- ・睡眠データの分析支援

#### 地域包括支援センターかこがわ

- ・利用者の募集支援
- ・「ねむりの見守り」の利活用

#### 兵庫大学

- ・フィールド実証の企画、評価監修



## 4. 実証の実施状況

フィールド実証開始から約2ヶ月が経過し、1回目の睡眠レポートの郵送と改善指導、担当ケアマネジャーのサポートが完了いたしました。利用者からはご自身の睡眠に関する驚きや安心の声、担当ケアマネジャーからは睡眠データの有用性に関する声をいただいております。

<利用者、担当ケアマネジャーの声>

【利用者】

- ・自分では寝られていないと思っていたが、寝られていたことがわかった
- ・保健師、看護師と話すことで社会とのつながりを実感できて嬉しい
- ・十分に寝られていることがわかったため、今後睡眠薬を飲み続けるかどうか考えてみたい

【ケアマネジャー】

- ・今回の実証に参加して、ご家族も睡眠状況に関心を持たれていた
- ・夕食後のうたた寝や夜中の中途覚醒があることをはじめて知ることができた
- ・当初参加に対して遠慮をされていたが、現在は楽しく参加されており、ご本人にとって良い体験になっていると感じている

## 5. 今後の展開

高齢者が幸せを実感できるまちづくりをめざし、本フィールド実証の効果検証と課題の洗い出しを行い、地域包括支援センターかこがわでの取り組みの改善や市内全地域包括支援センターへの拡大を検討します。また、高齢者のみならずケアマネジャーの負担軽減を図ることや、取得した睡眠データを加古川市全体の Well-being 向上のために活用する方法を検討してまいります。

### ■ 本件に関するお問い合わせ先

NTT PARAVITA 株式会社 担当：延原（のぶはら）

Email：[contact@nttparavita.com](mailto:contact@nttparavita.com)

※メールのタイトルに「加古川市フィールド実証」もしくは「ねむりの見守り」に関するご連絡である旨を明記ください。

加古川市 企画部 政策企画課 スマートシティ推進担当 担当：陰山、十時 TEL：079-427-9373

加古川市 福祉部 高齢者・地域福祉課 担当：島崎 TEL：079-427-9714

※ニュースリリースに記載している情報は発表日時点のものです。現時点では発表日時点での情報と異なる場合がありますので、予めご了承くださいとともに、ご注意をお願いいたします。

---

\*1 この取組は、本人や家族による健康状態のセルフチェックや健康の維持・改善に役立てることを目的としたものであり、個人の行動の監視や、医療的な行為を行うものではありません。

\*2 令和元年度「見守りサービスにおける健康寿命延伸サービスの実証実験」(加古川市)

<https://www.city.kakogawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kikakubu/kikakubukohoka/ict/1564980916984.html>