

# 北の1000人快眠プロジェクトPh2 キックオフ

2026年8月7日

miruUs

 Hokkaido  
Research  
Institute  
for the  
21st Century 株式会社  
北海道二十一世紀総合研究所

# [内容]

## イベントプログラム

オンライン配信  
同時開催



- 16:00 ● 開会・挨拶
- 16:10 ● 基調講演  
「睡眠障害・睡眠時無呼吸の可視化と対策」  
後平泰信 先生（札幌もいわ徳洲会病院 院長）
- 16:50 ● <休憩>
- 17:00 ● Phase 1 成果報告  
これまでの取り組みと成果のご紹介
- 17:20 ● Phase 2 計画紹介（質疑応答含む）  
今後の取り組みと目指す未来
- 17:40 ● 「札幌市のウェルネス推進の取組」の御紹介
- 17:50 ● 北海道ヘルスケア産業振興協議会における  
プロジェクトの御紹介
- 18:00 ● 閉会
- 快眠関連ミニ展示・交流会  
最新の快眠サービスやアイテムをご紹介
- 19:00 ●

### 基調講演

#### 後平泰信 先生

札幌もいわ徳洲会病院 院長



睡眠医療の第一人者として、  
睡眠障害や睡眠時無呼吸症候群の  
診療・研究に長年携わる。  
最新の可視化技術と対策について、  
わかりやすくお話しいただきます。

### 主なご専門

- ・睡眠障害全般の診療・研究
- ・睡眠時無呼吸症候群の診断・治療
- ・睡眠の可視化とデータ活用
- ・生活習慣改善による予防医療

**基調講演:睡眠障害・睡眠時無呼吸の可視化と対策 16:10-16:50**





# 快適な日常は快眠から

## 睡眠障害・睡眠時無呼吸症候群の 可視化と対策

医療法人徳洲会 札幌もいわ徳洲会病院  
院長 後平泰信

**休憩 16:50-17:00**

## Phase-1 成果報告 17:00-17:20



# 仮想ウェルネスセンサ MIRUWS M4 による「北の1000人快眠PJ」実証試験

Phase-1/Phase-2  
2025年11月～2027年3月

ステイナブルなウェルネス可視化・行動変容に向け  
報提供・データ活用による新たなビジネスモデルの実証



# 北の1000人快眠PJPhase-1／2 概要

| 実行委員会                                                                                                                                                  | 実行委員会                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| MIRUWS WEEAK®: 株式会社 ミルウス (リーダ 企画)<br>事業化支援(サブリーダ 企画・ロジスティック): 北海道21世紀総合研究所<br>事業化支援(企画/拡販): 株式会社 アイデザイン<br>事業化支援(企画/広報): テラス<br>事業化支援(医療視点): 徳洲会 もいわ病院 | 南 代表取締役<br>河原 部長<br>島田 社長<br>斎藤 社長<br>後平 病院長 |

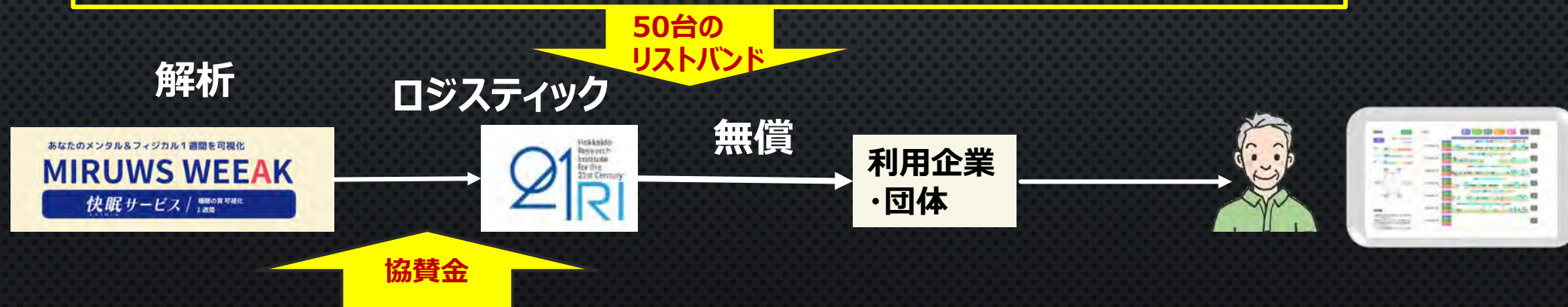
2025年度  
北海道  
補助金  
の支援

札幌市: サッポロ・ヘルスケアビジネス・サポートプログラム2025

北海道ノーステック財団: 2025年度 先端医療産業促進補助事業

2025年度 医療機関ニーズ型補助事業

北海道中小企業総合支援センター: 2025年度 中小企業競争力強化促進事業



Phase-2では将来の広告/匿名データ提供を想定した協賛大手企業による中小企業への無償提供を実施する



# MIRUWS WEEAK サービス

## 基本はセルフケア



### 週間評価

解析完了

#### 睡眠

測定日：2025/04/22～04/28

ID：00009921

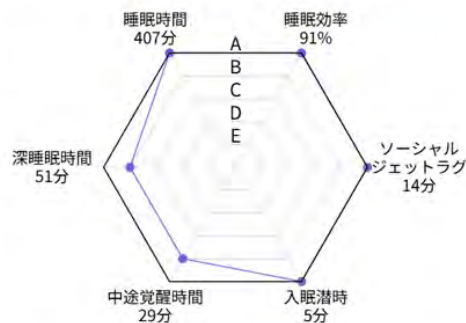
#### 無呼吸リスク



#### リラックス



#### 睡眠



### 判定結果

- ・睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。睡眠専門のクリニックを受診しましょう。
- ・睡眠時間が不足しているようです。良い睡眠のためには一定の睡眠時間は必要です。6時間以上の睡眠を確保するよう心がけましょう。
- ・平日と休日で睡眠時間帯にずれがあります。平日の睡眠時間帯と休日の睡眠時間帯が大きくなると時差ボケのような状態になります。休日の過度の朝寝坊は避けるようにしましょう。
- ・睡眠中のリラックス度が不足しているようです。快眠アドバイスを参考に睡眠習慣を整えてみましょう。
- ・ベッドで横になっている時間のうち、実際に眠っている時間の割合が低いようです。眠れないのに長い時間をベッド上で過ごすのは不眠症につながりますので、実際に眠っている時間に合わせて床につくようにしましょう。快眠アドバイスも参考にしましょう。
- ・寝つきが悪いようです。快眠アドバイスを参考に睡眠習慣を整えてみましょう。
- ・睡眠中に何度も目覚めているようです。快眠アドバイスを参考に睡眠習慣を整えてみましょう。

### 快眠アドバイス

- ・リラックスする時間を作ってからベッドに入るようにしましょう（静かな音楽や読書、アロマ、呼吸法など）。これを習慣化することでベッドに入る前に眠りの準備が整うようになります。
- ・夕方以降のカフェインを控えましょう。
- ・夜は明るい光やブルーライトは避けましょう。TVやスマホはナイトモード（LEDの青色成分が減少）にするのがおすすめです。
- ・寝る前の刺激（仕事やゲームなど）は避けましょう。
- ・日中の運動を心がけましょう。入眠2、3時間前の軽い運動や入浴も有効です。
- ・寝酒の習慣があったらやめましょう。アルコールは睡眠の質を低下させます。
- ・夕方以降のカフェインを控えましょう。
- ・仮眠する場合は30分以内にとどめましょう。

## データ提供者への還元

## 本人同意に基づくデータ提供



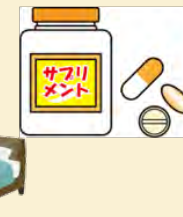
### 情報提供



### 情報提供/広告



### 広告



## データ共有

### 生活習慣改善



### 最適なサプリは？ 最適な寝具は？



### 学術利用



### データ活用



### 商業利用

## 社会への還元



## 統計解析

[illegible]

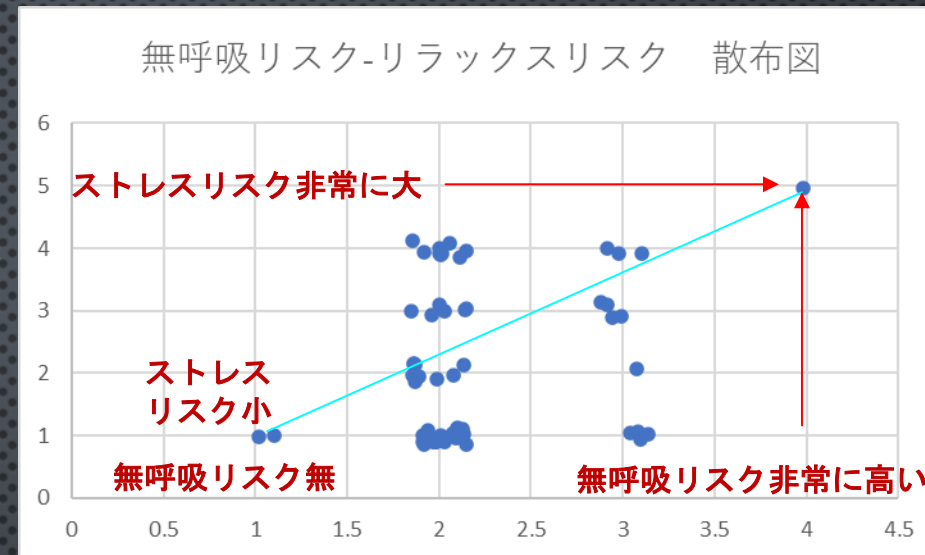


# 北の1000人快眠プロジェクト Phase-1 解析結果例

[illegible]

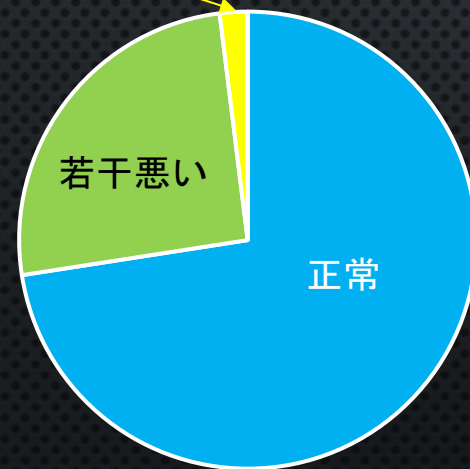
| PNO2 | 15分間の平均値(単位: mmHg) | 呼吸器   |      | 心臓   |      | 脳血管 |      | 大血管 |      | アテロ |      | 平均値(単位: mmHg) | 標準偏差(単位: mmHg) |
|------|--------------------|-------|------|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|---------------|----------------|
|      |                    | 呼吸器   | 呼吸器  | 心臓   | 心臓   | 脳血管 | 脳血管  | 大血管 | 大血管  | アテロ | アテロ  |               |                |
|      |                    | 呼吸器   | 呼吸器  | 心臓   | 心臓   | 脳血管 | 脳血管  | 大血管 | 大血管  | アテロ | アテロ  |               |                |
| 8496 | 2021011120210111   | 113.9 | 95.0 | 25.9 | 20.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8497 | 2021011120210111   | 107.0 | 90.0 | 24.0 | 20.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8501 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8502 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8503 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8504 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8505 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8506 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8507 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8508 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8509 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8510 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8511 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8512 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8513 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8514 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8515 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8516 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8517 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8518 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8519 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8520 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8521 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8522 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8523 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8524 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.0 | 71.00         | 0.00           |
| 8525 | 2021011120210111   | 112.0 | 90.0 | 27.0 | 15.0 | 5.0 | 10.0 | 5.0 | 10.  |     |      |               |                |

ストレス  
リスク大



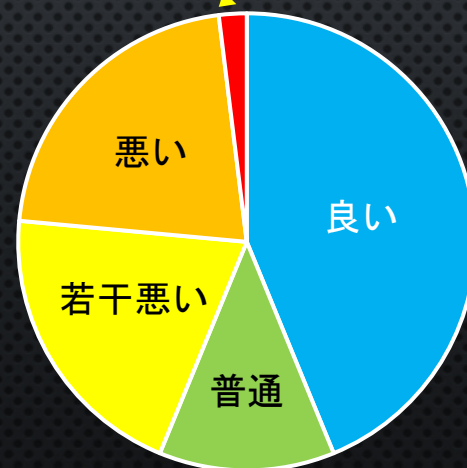
## ※58名の無呼吸データ

## 無呼吸リスク大

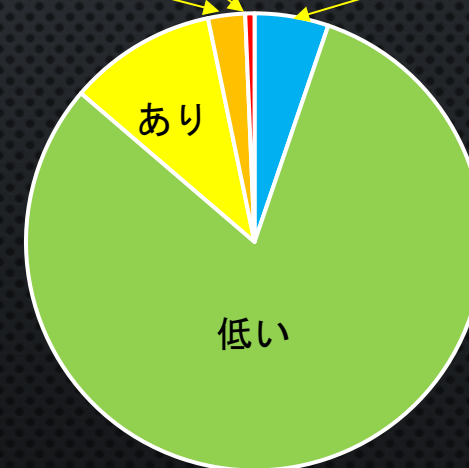


非常に悪い

リラックス度



非常に大きい  
大きい  
呼吸乱れ度  
なし



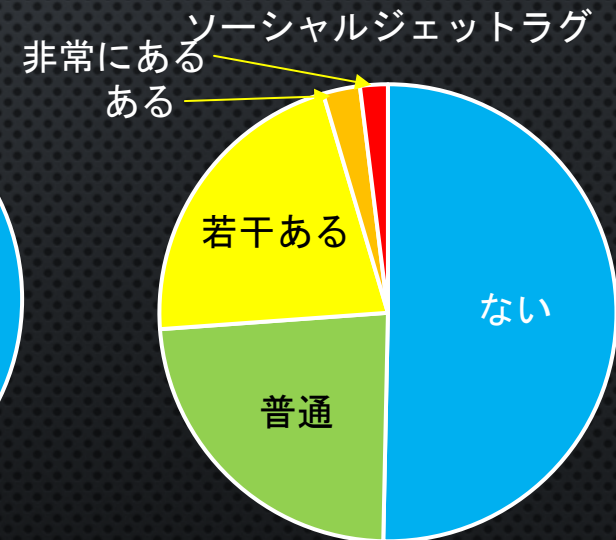
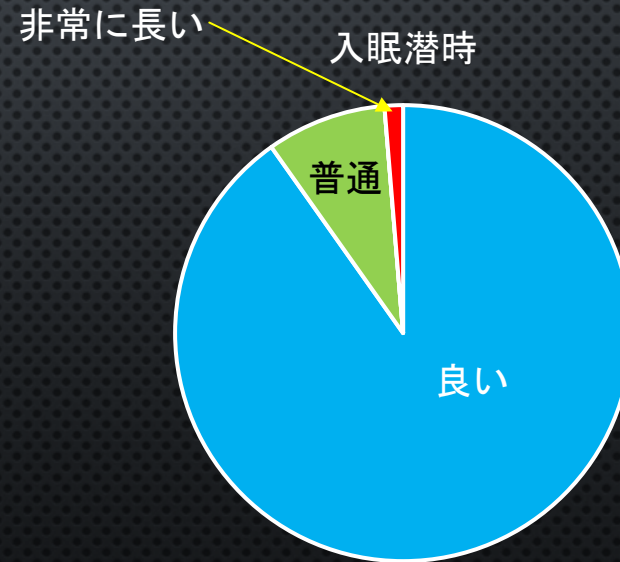
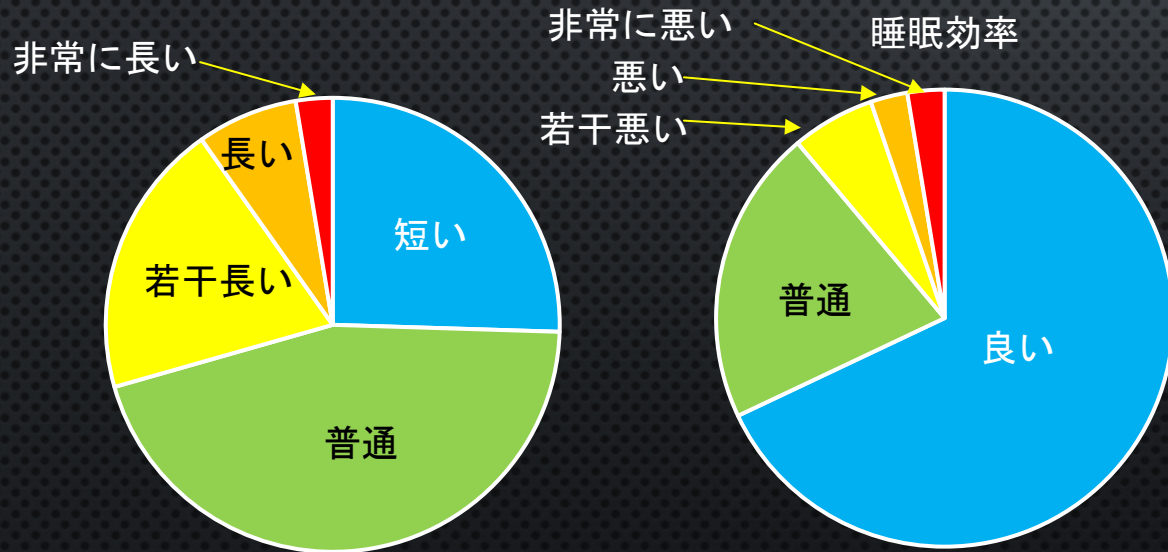
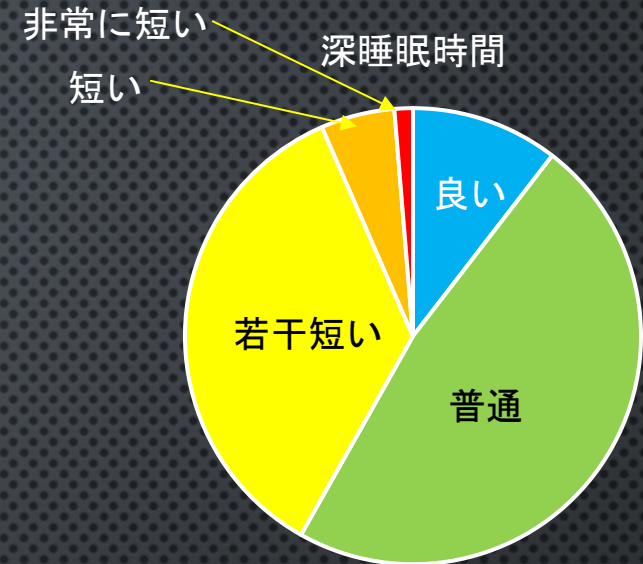
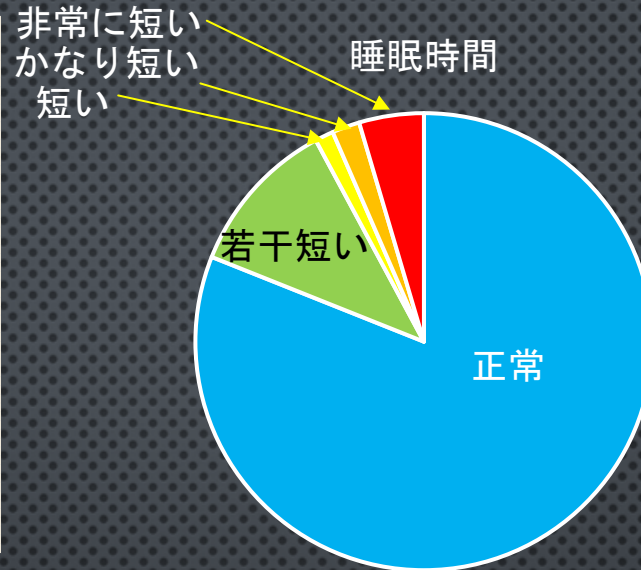
Phase1では中等症以上の基準値で判定  
Phase2では軽症以上の基準値に変更予定



# 北の1000人快眠プロジェクト Phase-1 解析結果例

[illegible]

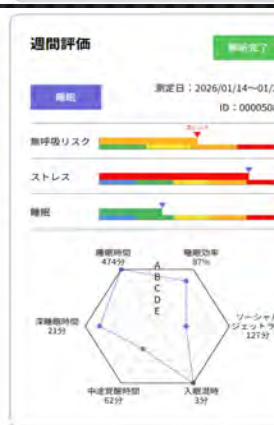
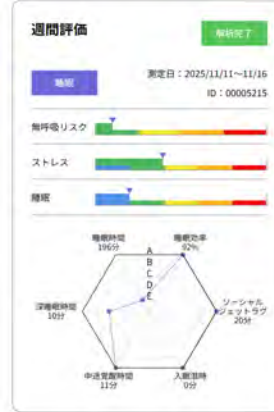
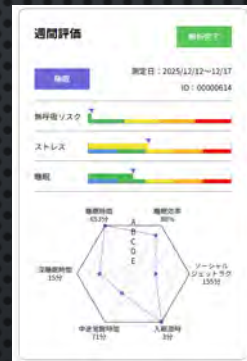
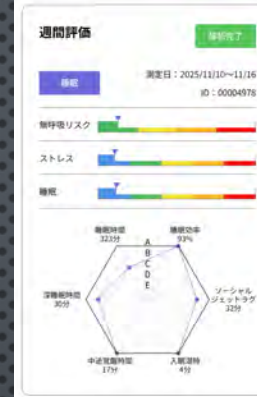
|                        |         |        |        |         |         |
|------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|
| 2020/11/12, 2020/11/21 | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2020/11/19, 2020/11/26 | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2020/11/26, 2020/12/3  | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2020/12/3, 2020/12/10  | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2020/12/10, 2020/12/17 | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2020/12/17, 2020/12/24 | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2020/12/24, 2020/12/31 | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/1/1, 2021/1/8     | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/1/8, 2021/1/15    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/1/15, 2021/1/22   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/1/22, 2021/1/29   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/1/29, 2021/2/5    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/2/5, 2021/2/12    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/2/12, 2021/2/19   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/2/19, 2021/2/26   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/2/26, 2021/3/5    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/3/5, 2021/3/12    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/3/12, 2021/3/19   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/3/19, 2021/3/26   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/3/26, 2021/4/2    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/4/2, 2021/4/9     | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/4/9, 2021/4/16    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/4/16, 2021/4/23   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/4/23, 2021/4/30   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/4/30, 2021/5/7    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/5/7, 2021/5/14    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/5/14, 2021/5/21   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/5/21, 2021/5/28   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/5/28, 2021/6/4    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/6/4, 2021/6/11    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/6/11, 2021/6/18   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/6/18, 2021/6/25   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/6/25, 2021/7/2    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/7/2, 2021/7/9     | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/7/9, 2021/7/16    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/7/16, 2021/7/23   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/7/23, 2021/7/30   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/7/30, 2021/8/6    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/8/6, 2021/8/13    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/8/13, 2021/8/20   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/8/20, 2021/8/27   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/8/27, 2021/9/3    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/9/3, 2021/9/10    | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/9/10, 2021/9/17   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/9/17, 2021/9/24   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/9/24, 2021/10/1   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/10/1, 2021/10/8   | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/10/8, 2021/10/15  | 107.0 A | 96.4 A | 92.0 C | 100.0 A | 100.0 A |
| 2021/10/15, 2021/10/22 | 107.0 A | 9      |        |         |         |





# 睡眠/無呼吸をストレス/感情/運動(歩数)も含めた多視点で可視化

|        |          |          |           |             |         |
|--------|----------|----------|-----------|-------------|---------|
| 睡眠     | ■ 覚醒     | ■ レム睡眠   | ■ ノンレム睡眠  | ■ 深睡眠       |         |
| 無呼吸リスク | ■ リスクが低い | ■ リスクあり  | ■ リスクが高い  | ■ リスクが非常に高い |         |
| ストレス   | ■ 0.5以下  | ■ 0.5~1  | ■ 1~2     | ■ 2~3       | ■ 3以上   |
| 感情     | ■ 喜      | ■ 怒      | ■ 哀       | ■ 楽         |         |
| 歩数     | ■ 1~10   | ■ 11~200 | ■ 201~500 | ■ 501~800   | ■ 801以上 |



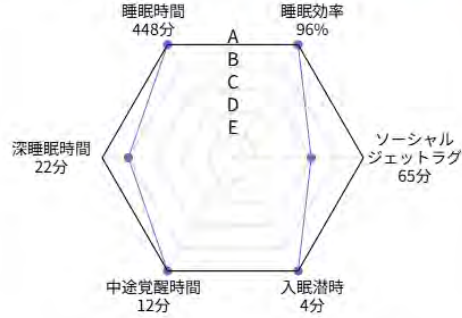


無呼吸リスク小:  
1801睡眠中  
金曜日

週間評価

解析完了

睡眠 測定日: 2025/11/10~11/16  
ID: 00001801



グラフ

睡眠

無呼吸リスク

歩数

ストレス

感情

CSV出力

画面印刷

2025/11/15(土)  
17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

睡眠 睡眠時間 6.56H  
中途覚醒 0.25H  
深睡眠 0.46H

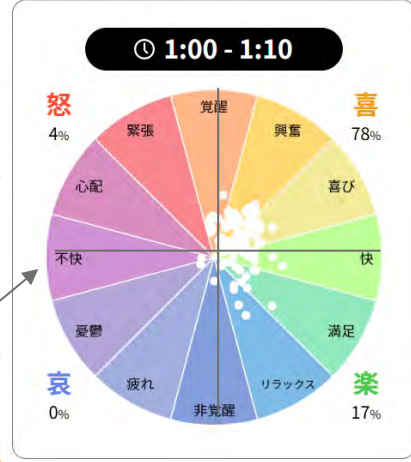
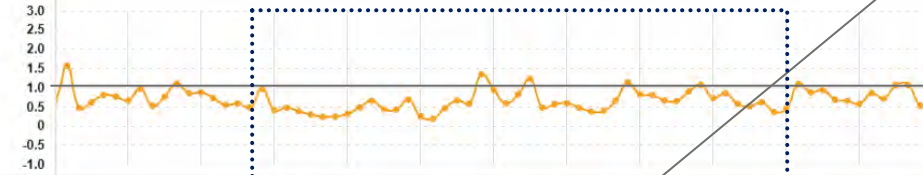
無呼吸リスク

ストレス

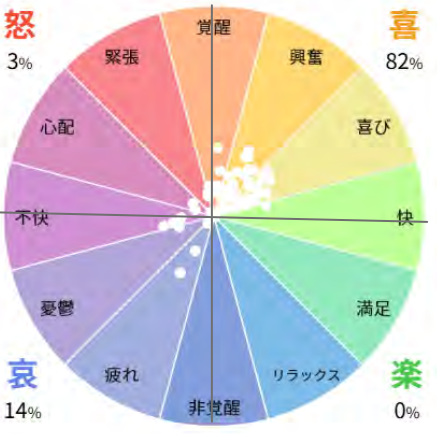
感情



喜:80%以上の心地よい眠り



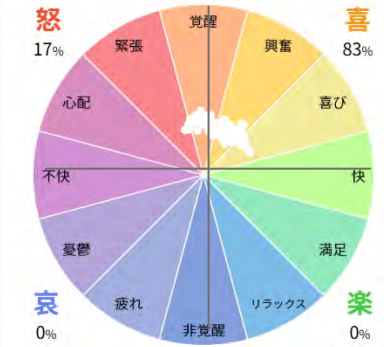
① 20:00 - 20:10



① 21:00 - 21:10



① 22:00 - 22:10



① 23:00 - 23:10

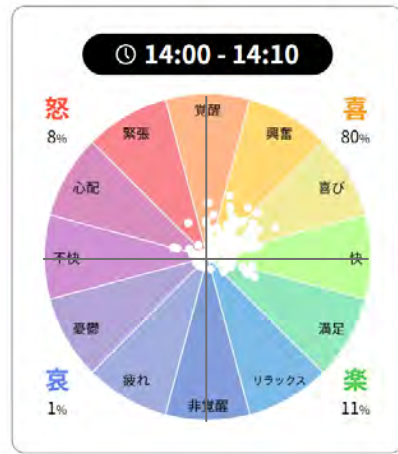
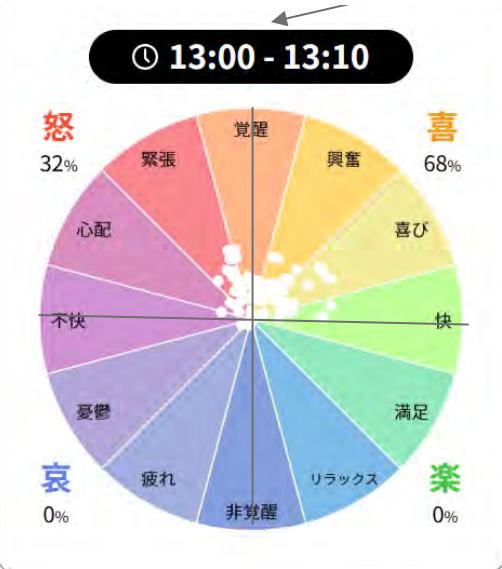
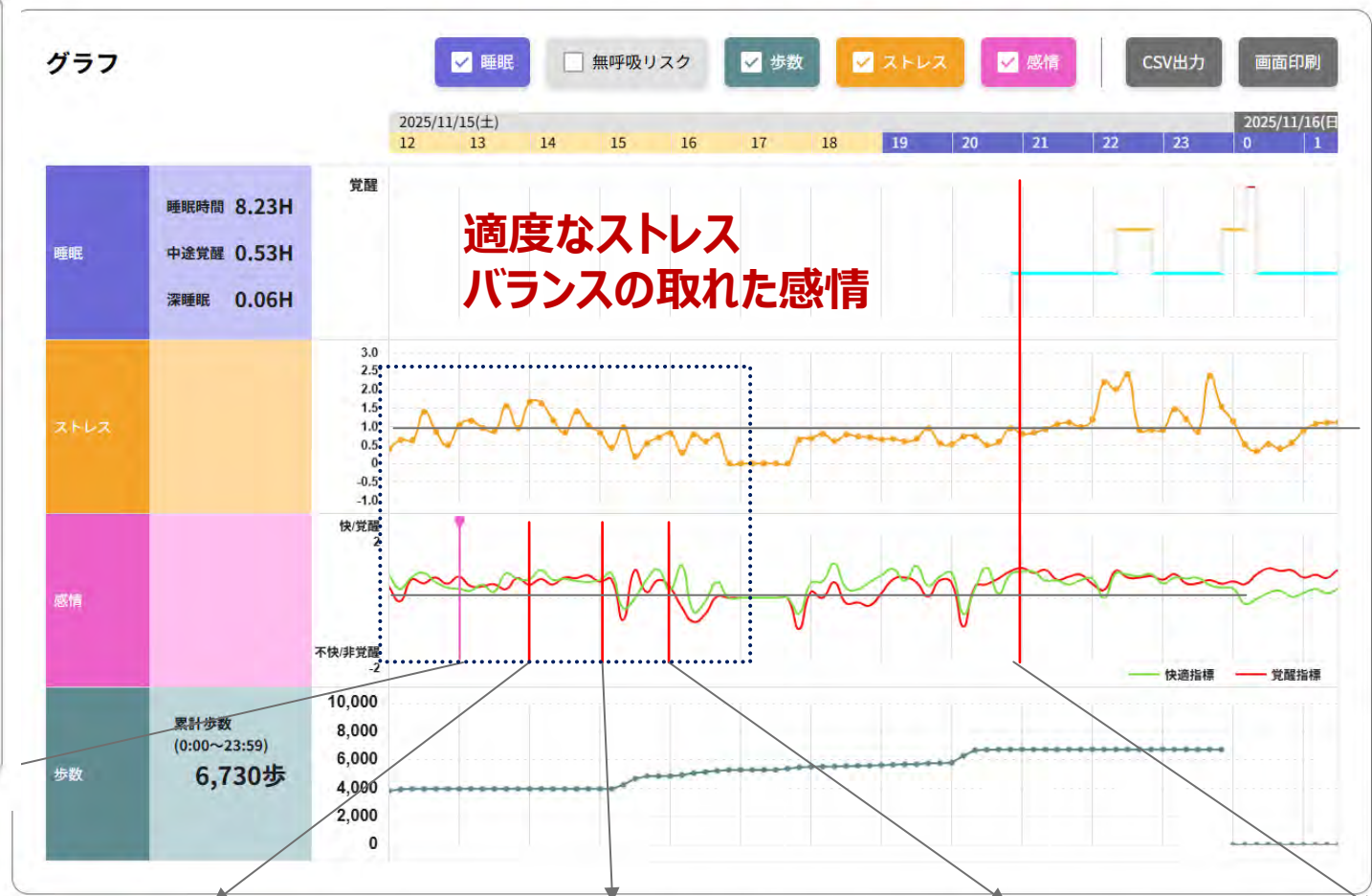
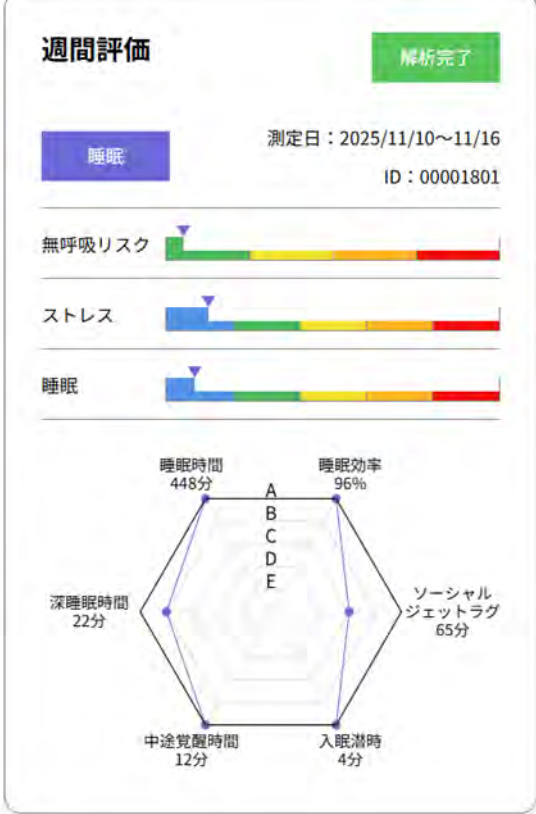


① 0:00 - 0:10



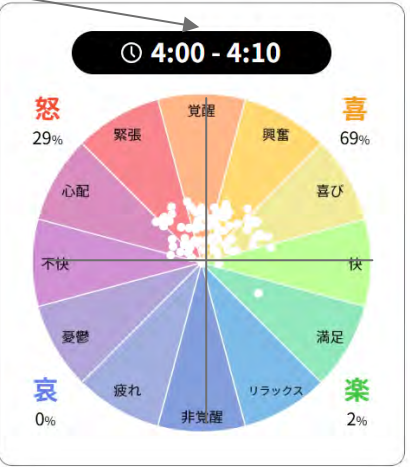
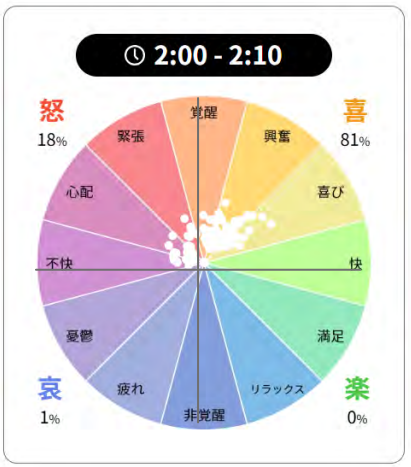
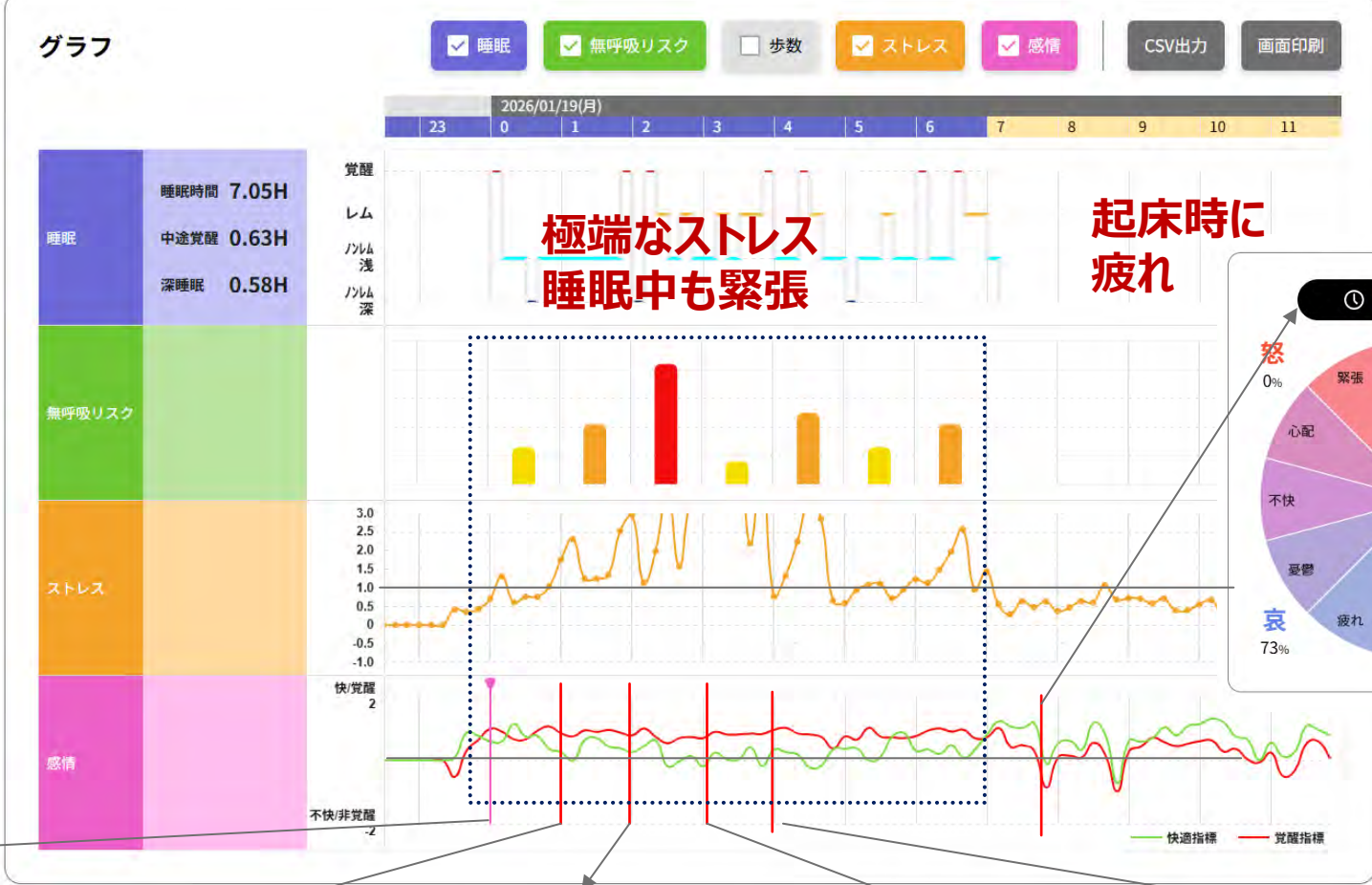
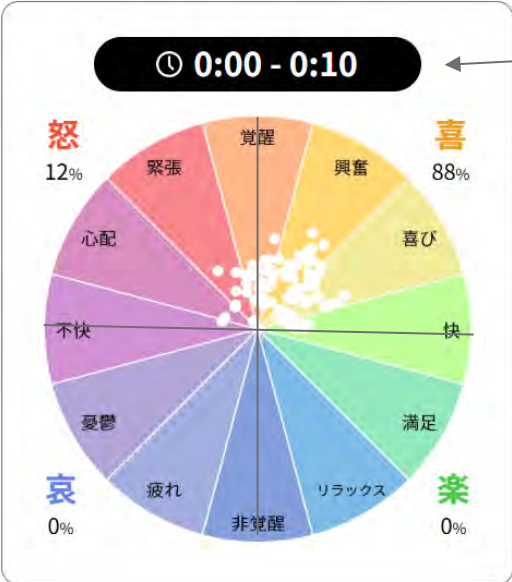
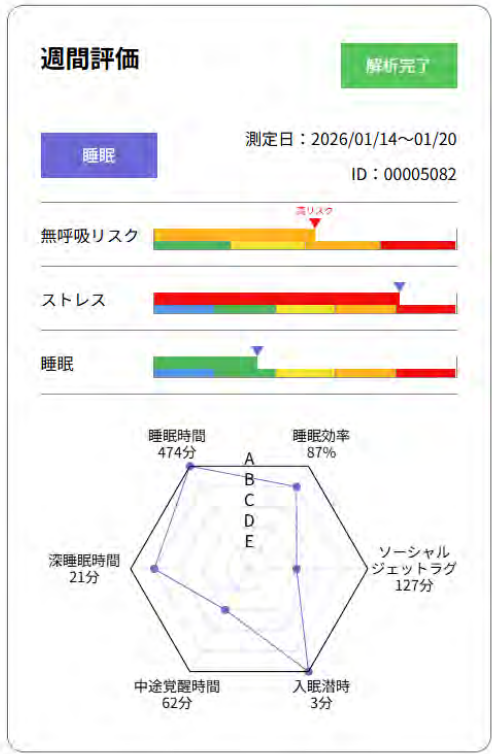


無呼吸リスク小  
1801 日中  
土曜日



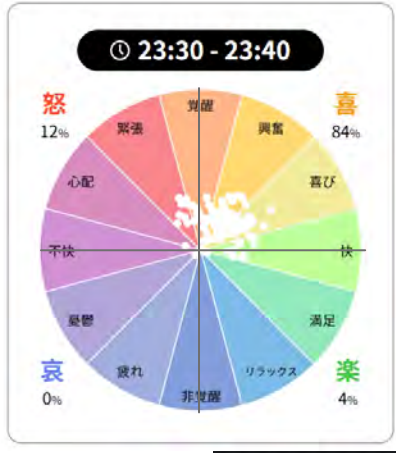
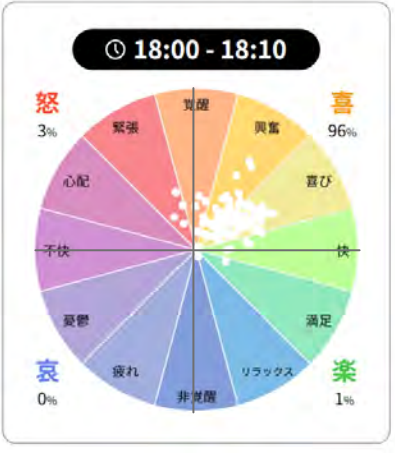
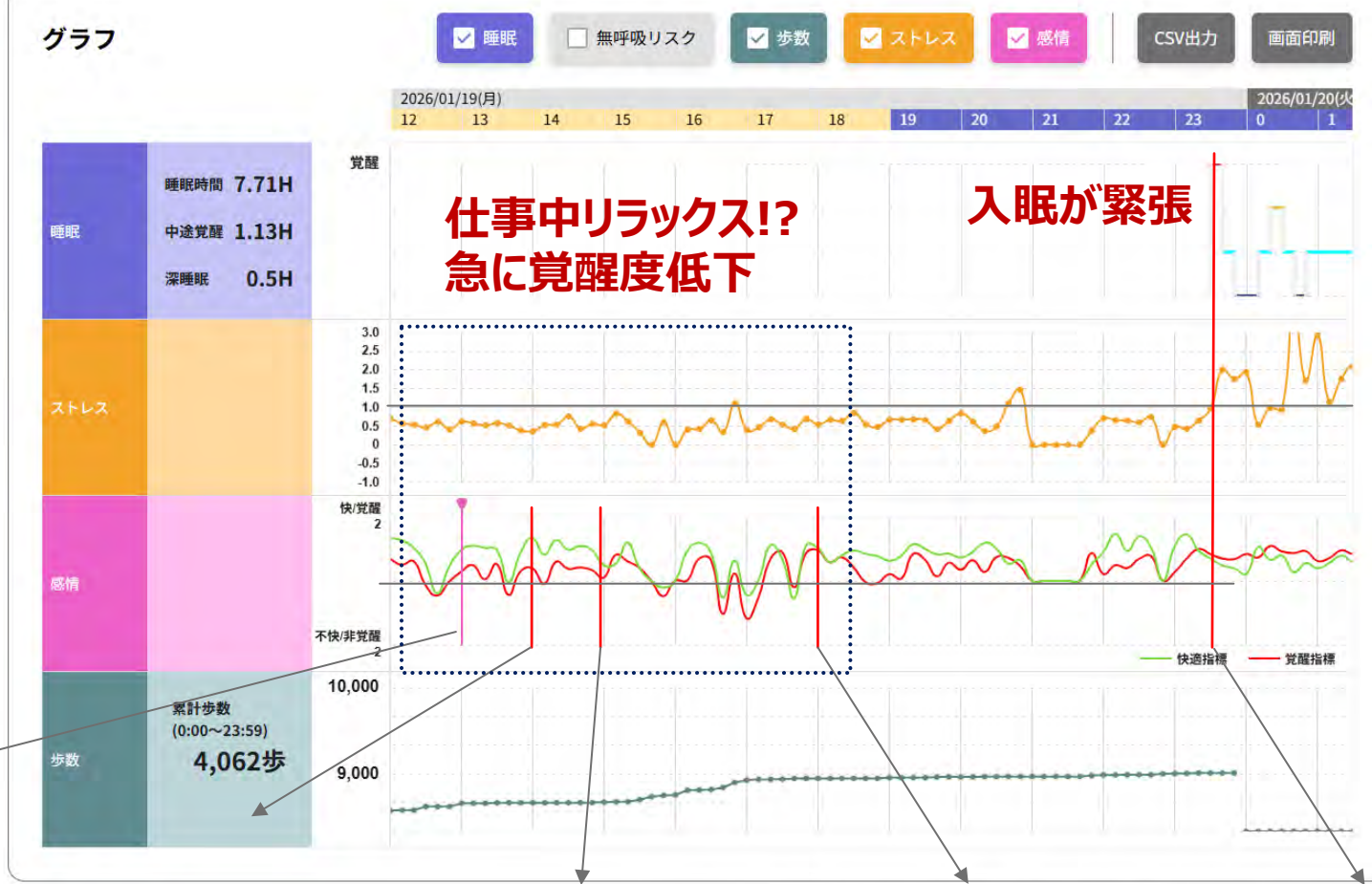
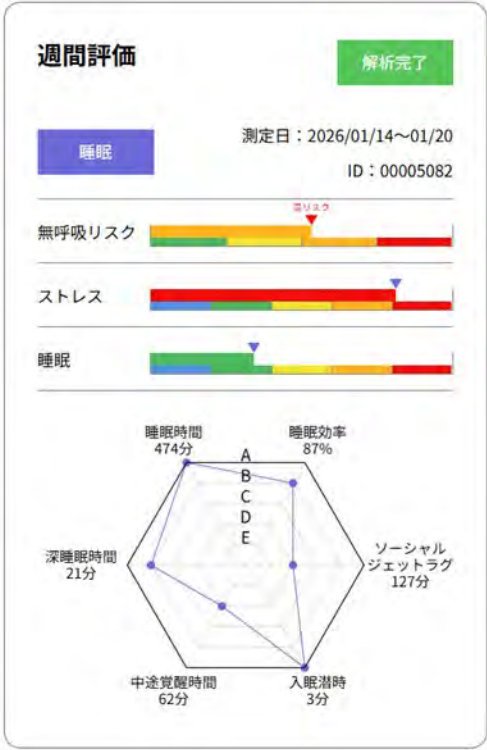


無呼吸リスク大  
5082 睡眠中  
日曜日





無呼吸リスク大:  
5082 日中  
月曜日





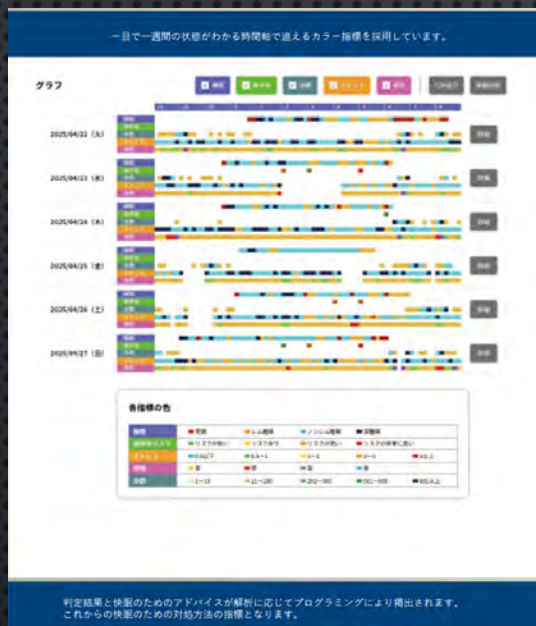
**MIRUWS WEEAK Phase-2 計画 17:20-17:40**



# 可視化(Phase-1)から行動変容(Phase-2)へ 協賛会員(GOLD)様向け介入効果モニタ実証試験(40名/枠を独占)

各後援協議会による  
共同研究組織化(下期)

まずは専門に相談!!



|        | 医療機関名                          |
|--------|--------------------------------|
| 札幌市中央区 | 1 医療法人徳洲会 札幌もいわ徳洲会病院           |
| 札幌市中央区 | 2 特定医療法人社団慶愛会 花園病院             |
| 札幌市中央区 | 3 医療法人社団 ねむの木クリニック             |
| 札幌市中央区 | 4 とも耳鼻科クリニック                   |
| 札幌市中央区 | 5 特定医療法人社団慈藻会 平松記念病院           |
| 札幌市中央区 | 6 札幌医科大学病院 内科学講座 循環動態内科学分野     |
| 札幌市北区  | 7 特定医療法人朋友会 石金病院               |
| 札幌市北区  | 8 北海道大学病院 耳鼻科                  |
| 札幌市北区  | 9 北海道大学病院 耳鼻科                  |
| 札幌市東区  | 10 北海道大学病院 耳鼻科                 |
| 札幌市西区  | 11 公益社団法人 北海道勤労者医療協会 勤医協札幌西区病院 |
| 札幌市豊平区 | 12 KKR札幌医療センター                 |
| 北広島    | 13 社団医療法人即仁会 北広島こころと眠りのクリニック   |
| 小樽     | 14 医療法人北仁会 いしばし病院              |
| 旭川     | 15 旭川医科大学病院 耳鼻科                |
| 旭川     | 16 医療法人社団敬寿会 聖台病院              |
| 函館     | 17 医療法人徳洲会 共愛会病院               |
| 帯広     | 18 医療法人徳洲会 帯広徳洲会病院             |
| 帯広     | 19 独立行政法人 国立病院機構 帯広病院          |
| 帯広     | 20 たか!はし内科・呼吸器内科クリニック          |

## 睡眠専門医療機関リスト



一般社団法人 ETA・AAL推進協議会



北海道ヘルスケア  
産業振興協議会

一般社団法人  
睡眠ヘルスケア協議会



睡眠改善商品  
サービス等の情報  
も参考に!!

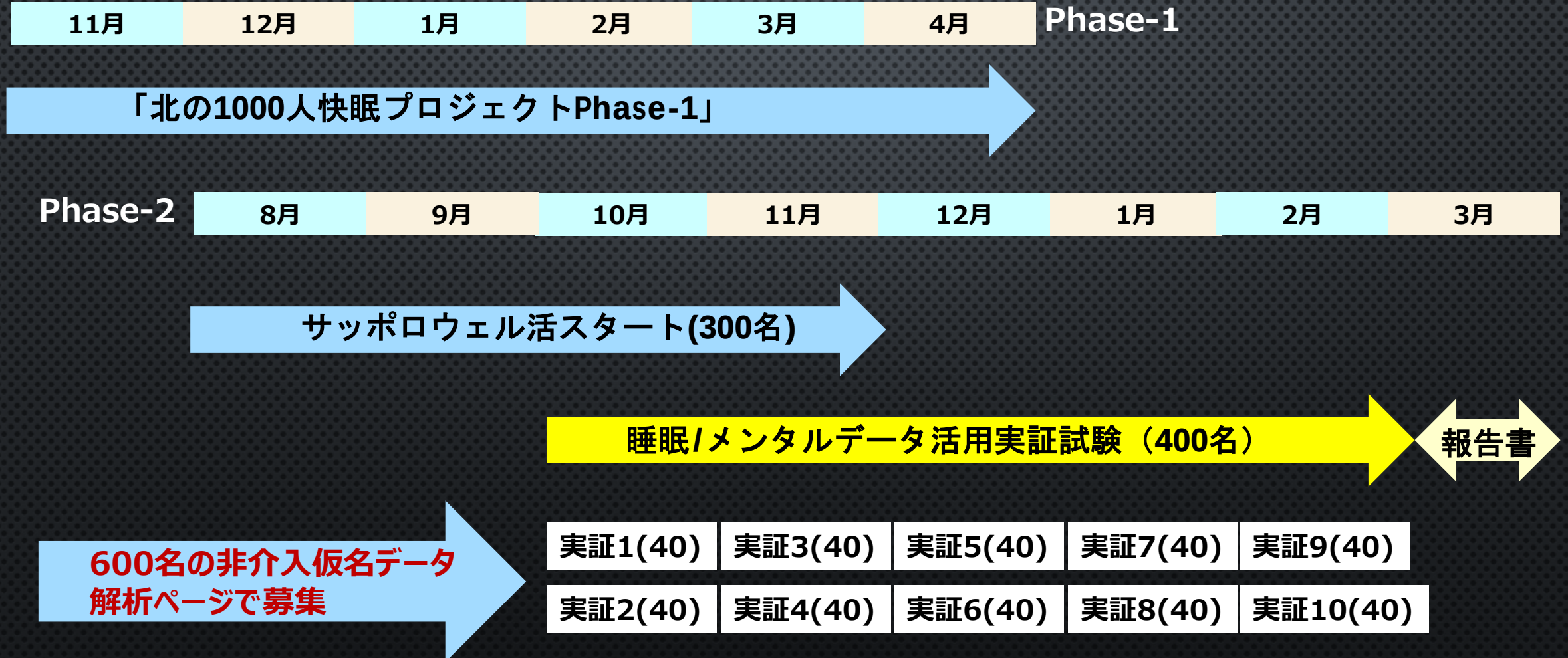


1000名の匿名  
睡眠・  
呼吸乱れ・  
ストレス・  
感情の活用研究  
北海道/札幌を  
実証の場とした  
PoC開発



# 協賛企業向け介入効果検証実験:札幌市を実証試験の場として活用

- 協賛会員(GOLD)様向け介入効果モニタ実証試験(40名/枠を独占)
- 非介入のウェルネスデータをベースに介入後の効果をカスタマイズアンケート併用やサンプル提供で検証





# プライバシーを保護した情報共有



## 各指標の色

|        |        |         |         |           |
|--------|--------|---------|---------|-----------|
| 睡眠ステージ | 覚醒     | レム睡眠    | ノンレム睡眠  | 深睡眠       |
| 無呼吸リスク | リスクが低い | リスクあり   | リスクが高い  | リスクが非常に高い |
| リラクセス  | 0.2未満  | 0.2~0.4 | 0.4~0.5 | 0.5~0.8   |
|        |        |         |         | 0.8~1     |

## 大切なお知らせ

解析されたデータは、あなたの毎日をより良くするための大切な手がかりです。結果をあわせて、お住まいの地域や医療機関から届いている「健診・相談・予防」などの大切なお知らせも、ぜひ一度ご確認ください。

これらは、あなたが安心して毎日を過ごせるよう、専門の立場から用意された情報です。必要を感じたときに、信頼できる相談先としてお役立てください。

詳細はこちらをクリック

## あなたの”これから”に向けて

解析されたデータは、あなたの生活をより良くするための地図のようなものと言えます。結果を見て気になることがあれば、掲載されているミルウスウェルネスサービスの協賛企業・クリニックの情報をご覧ください。気になるものがあれば、無理なく、ご自身のペースで参考になさってください。

詳細はこちらをクリック

## 睡眠日誌データ

11月25日 11月26日 11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日

日付 2025/11/25

この日の記録はありません。

## 睡眠クリニック



札幌西口睡眠クリニック

札幌西口クリニック



札幌西口睡眠クリニック

〇〇クリニック



札幌西口睡眠クリニック

〇〇クリニック



大通いびき内科クリニック

睡眠時無呼吸症候群（SAS）治療

大通いびき内科クリニック



大通いびき内科クリニック

睡眠時無呼吸症候群（SAS）治療

〇〇クリニック



大通いびき内科クリニック

睡眠時無呼吸症候群（SAS）治療

〇〇クリニック



スーパーボトラー



西口製薬



KAIMIN サプリ



カーマインハウス





## 睡眠を見直すための参考情報

このページでは、日々の睡眠を振り返るための参考情報をご案内しています。

掲載している内容は、医師による診断や治療に代わるものではありません。

体調や睡眠に関して気になることがある場合は、医師などの専門家にご相談ください。

### 外部施設情報について

このページには、外部の医療機関や施設の情報を掲載しています。

受診方法・予約方法・紹介状の要否などの詳細は、各施設の公式サイト等でご確認ください。

### 施設の種類から選ぶ



#### クリニック等

直接相談・予約できる場合があります。



#### 大学病院・総合病院等

紹介状が必要となる場合があります。



### 地域から探す

地域（大分類）

北海道

東北

関東

中部

近畿

中国・四国

九州・沖縄



地域や施設の種類を選ぶと、該当する施設情報が表示されます。





## 睡眠を見直すための参考情報

このページでは、日々の睡眠を振り返るための参考情報をご案内しています。

掲載している内容は、医師による診断や治療に代わるものではありません。

体調や睡眠に関して気になることがある場合は、医師などの専門家にご相談ください。

### ① 外部施設情報について

このページには、外部の医療機関や施設の情報を掲載しています。

受診方法・予約方法・紹介状の要否などの詳細は、各施設の公式サイト等でご確認ください。

### 施設の種類から選ぶ



#### クリニック等

直接相談・予約できる場合があります。



#### 大学病院・総合病院等

紹介状が必要となる場合があります。



### 地域から探す

地域（大分類）

北海道

東北

関東

中部

近畿

中国・四国

九州・沖縄

北海道（エリア）

札幌市内

旭川・道北

函館・道南

帯広・十勝

釧路・根室

#### クリニック等



#### さっぽろ睡眠クリニック

〒060-0002 北海道札幌市中央区北2条西3丁目1-12  
数島ビル5階

睡眠に関する悩みを丁寧に伺いし、検査から治療まで一貫してサポートします。土曜日も診療しています。

公式サイトを確認する



#### クリニック等



#### 大通スリープケアクリニック

〒060-0042 北海道札幌市中央区大通西4丁目6-1  
大通西4丁目ビル3階

睡眠時無呼吸症候群や不眠症など、さまざまな睡眠の問題に対応しています。WEB予約が可能です。

公式サイトを確認する







## 睡眠を見直すための参考情報

このページでは、日々の睡眠を振り返るための参考情報をご案内しています。

掲載している内容は、医師による診断や治療に代わるものではありません。

体調や睡眠に関して気になることがある場合は、医師などの専門家にご相談ください。

### 外部施設情報について

このページには、外部の医療機関や施設の情報を掲載しています。

受診方法・予約方法・紹介状の可否などの詳細は、各施設の公式サイト等でご確認ください。

### 施設の種類から選ぶ



#### クリニック等

直接相談・予約できる場合があります。



#### 大学病院・総合病院等

紹介状が必要となる場合があります。



### 地域から探す

地域（大分類）

北海道

東北

関東

中部

近畿

中国・四国

九州・沖縄

北海道（エリア）

札幌市内

旭川・道北

函館・道南

帯広・十勝

釧路・根室

クリニック等



#### 北都大学病院 睡眠センター

 〒060-8638 北海道札幌市北区北 15 条西 7 丁目  
北都大学病院内

高度な検査・診療体制のもと、睡眠障害に対する専門的な医療を提供しています。

 受診にあたり、紹介状が必要となる場合があります。

公式サイトを確認する 

クリニック等



#### 札幌総合医療センター 睡眠外来

 〒060-0076 北海道札幌市中央区北 6 条西 13 丁目 1-1  
札幌総合医療センター内

睡眠障害の総合的な診療を行い、他科と連携したチーム医療を実践しています。

 受診にあたり、紹介状が必要となる場合があります。

公式サイトを確認する 



ミルウスウェルネスサービスに  
ご協賛いただいている企業・法人の案内ページです。

良質な睡眠をサポートする寝具や、心身の健康づくりに  
役立つ製品・サービスを提供する企業・法人の情報を  
参考情報としてご紹介しています。

## 寝具関連

寝具関連



### Sweet Bed

快適な眠りを追求したマットレスや寝具を  
お届けする寝具ブランドです

マットレス・ベッド・寝具

[公式サイトを見る](#)

寝具関連



### 京都東川ふとん

伝統の技と素材にこだわったふとんを通じて、  
心地よい眠りをお届けします。

マットレス・ベッド・寝具

[公式サイトを見る](#)

寝具関連



### ヤナセ家具

快適な睡眠と暮らしをサポートする  
インテリア・家具をご提案します。

マットレス・ベッド・寝具

[公式サイトを見る](#)

寝具関連



### suimin マクラ

眠りの質を高める枕づくりにこだわった、  
日本製ビローブランドです。

マットレス・ベッド・寝具

[公式サイトを見る](#)

## サプリなど関連

サプリなど関連



### Wellness Life (ウェルネスライフ)

毎日の健康習慣をサポートする  
サプリメントを開発・販売しています。

サプリメント・健康食品

[公式サイトを見る](#)

サプリなど関連



### AQUA&NATURE

自然の恵みを活かした成分で、  
健やかな毎日を応援します。

サプリメント・健康食品

[公式サイトを見る](#)

サプリなど関連



### ハーバルサポート株式会社

植物のチカラを活かした製品で、  
心身のバランスをサポートします。

ハーブ・サプリメント

[公式サイトを見る](#)

サプリなど関連



### ナイトリズムサポート

睡眠のリズムを整えることを目的とした  
サプリメントを提供しています。

サプリメント・機能性食品

[公式サイトを見る](#)



**「札幌市のウェルネス推進の取組」のご紹介 17:40-17:50**



# さっぽろウェル活! Bizスタート

## 従業員の皆さまの健康のためにウェル活しませんか?

この取組は、従業員の皆さまが自身の健康増進について考えるきっかけとなることを目指し、協力企業が実施するプログラム（ウェル活プログラム）に企業・団体単位でご参加いただくものです。  
プログラムは、セミナーや運動プログラムなど、皆さまが無理なく実施できるものばかり！  
これを機会にウェル活始めてみませんか？



## プログラム提供企業

ウゴク

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

ポッカサッポロ

北海道

SHARE

LOIVE

LOTTE

お口の恋人

Yakult

miru

Otsuka

タベル

トノエル

## 募集要項

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 募集期間 | 令和8年10月31日まで               |
| 申込対象 | 札幌市内に事業所等がある企業・団体様         |
| 申込方法 | 応募フォーム(Googleフォーム)から回答ください |



※応募フォームから回答できない場合には、事務局までメールにてご連絡ください。  
※右の二次元コードからもアクセス可能です。

申込後の流れ  
プログラム提供企業から、申込企業のご担当者様にご連絡いたします。  
実施場所や実施日等の詳細を調整後、プログラムを実施いただきます。

事務局 札幌市保健福祉局ウェルネス推進課企画係  
☎(011) 211-3511  
E-mail:wellness@city.sapporo.jp  
⇒個別のプログラムは次ページから詳しく紹介!!



大塚製薬 株式会社  
Otsuka

職場のための熱中症セミナー  
2025年から義務化された職場の熱中症対策について、制度内容と具体的な実践方法を分かりやすく解説！

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 無料  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

札幌ヤクルト販売 株式会社  
Yakult

選べる3つのコンテンツ!健康セミナー  
園内環境と睡眠・免疫をテーマに、働く人の健康意識向上を目的とした参加型健康セミナー

① 健康セミナー「健康と睡眠の関係について」(約60分)  
② 健康セミナー「睡眠とストレスの関係について」(約60分)  
③ 健康セミナー「免疫と乳酸菌の関係について」(約60分)

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 無料  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

株式会社 LOIVE (ホットヨガスタジオ ロイブ札幌駅前店)  
LOIVE

ヨガで「整う」体験プログラム  
「整ったまなこ、を笑顔」  
肩こり・腰痛をリセットし、仕事のパフォーマンス向上へ!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

株式会社 LOTTE  
LOTTE

“噛むこと”セミナー  
～咀嚼ガムで噛めているかをチェック!～  
“噛むこと”を通じて、自身の健康について考えるきっかけに!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

株式会社 SHARE  
SHARE

AI姿勢分析会 & パーソナルジム利用プログラム  
従業員の皆さまの健康意識向上のため、AIによる姿勢分析会を実施!  
希望者は札幌市内にあるパーソナルジムの体験利用可能!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

株式会社 SHARE  
SHARE

健康診断結果から紐解く、データ活用・実践セミナー  
健康診断結果を読み解き、自身の健康づくりに活用するための実践方法を学ぶオンラインセミナーを実施!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
健康経営サポートプログラム  
～オフィスで健康づくり～  
ご要望に応じたプログラム (講話+実技) で健康づくりのきっかけに!

① 参加可能企業数 3社程度 (応相談)  
② 参加可能人数/企業 20名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

株式会社 ミルウス  
miru

睡眠・ストレスの見える化サービス  
1週間リストバンド継続だけで、AIが睡眠・感情・ストレスを分析します!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

ポッカサッポロ北海道 株式会社  
pokka Sapporo 北海道

レモンが「減塩」に出来ること  
高血圧の対策にレモンは役立ちます。  
レモンを活用して減塩につなげましょう!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

明治安田生命保険 相互会社  
明治安田

最適な「睡眠」を考える  
～「睡眠」と「健康」の知恵袋講座～  
「眠りたくてもなかなか眠れない」と悩むと健康に関するセミナーを実施!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

株式会社 LOIVE (ホットヨガスタジオ ロイブ札幌駅前店)  
LOIVE

ヨガで「整う」体験プログラム  
「整ったまなこ、を笑顔」  
肩こり・腰痛をリセットし、仕事のパフォーマンス向上へ!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。

株式会社 ミルウス  
miru

睡眠・ストレスの見える化サービス  
1週間リストバンド継続だけで、AIが睡眠・感情・ストレスを分析します!

① 参加可能企業数 3社  
② 参加可能人数/企業 10～50名程度 (規模に応じ可)

③ 参加条件 特になし  
④ 実施時期 全1回、5月～8月の平日、日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定  
⑤ 実施場所 実施企業様の会議室等 (オンライン実施も可)

⑥ 費用 20,000円/企業様  
⑦ その他 実施企業様の就業時間内での実施となります。実施企業様の就業時間外の場合は別途費用がかかります。



miruU<sup>s</sup>

## 睡眠・ストレスの見える化サービス

1週間リストバンド装着だけで、AIが睡眠・感情・ストレスを分析します！

## プログラム内容

## ◎ ウェルネス状態の「見える化」

- 専用リストバンドを1週間装着するだけで、日中および夜間のデータを連続取得し、自身のメンタル・バイタル・ライフを可視化します。

## ◎ 多面的なAI解析

- 高度なAIサーバにより、睡眠の質や呼吸乱れ、日中のストレス、感情の変化、歩数を客観的に分析。

## ◎ 個別アドバイスとレポート提供

- 解析結果に基づき、行動変容に向けた具体的なアドバイスをレポート形式で提供します。  
レポートは、自身のスマホ等で確認できます。

「札幌ウェルネスビジネスコンテスト2025（札幌市主催）」で研究開発賞を受賞した先進的なサービス！  
データ活用実証試験の一環として、ぜひ参加協力をお願いします！

- ① 参加可能企業数 上限あり（参加者総数300名まで）
- ② 参加可能人数/企業 20名まで（最低人数5名から実施）
- ③ 参 加 条 件 中小企業
- ④ 実 施 回 数 リストバンド装着期間は1週間、実施企業様と調整の上決定
- ⑤ 実 施 場 所 各自リストバンドを1週間装着
- ⑥ 費 用 無料（データ活用実証試験として、解析結果の匿名提供にご同意をお願いします）
- ⑦ そ の 他 リストバンドはシェアリング形式運用のため、実施時期のご希望に添えない場合があります。  
窓口担当者様は、対象者へのリストバンド配布と、終了後の回収・取りまとめをお願いします。



**北海道ヘルスケア産業振興協議会における  
プロジェクトのご紹介 17:50-18:00**



# 北の1000人快眠プロジェクトへの期待

2026年8月7日

---

北海道ヘルスケア産業振興協議会 事務局  
(株式会社北海道二十一世紀総合研究所)



# 会社概要

- 創業50年を超える北海道に根差したシンクタンクとして、地域の皆さまへ各種調査、コンサルティング業務を提供。

|      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 企業名  | 株式会社北海道二十一世紀総合研究所（略称：21総研）                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |
| 代表者名 | 代表取締役社長 進藤 智                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |
| 所在地  | 札幌市中央区大通西3丁目11番地 北洋ビル6階                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |
| 資本金  | 5,000万円                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |
| 電話番号 | 011-231-3053                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |
| 従業員数 | 38名(2024年3月時点)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
| 株主構成 | 株式会社北洋銀行、交洋不動産株式会社、ノースパシフィック株式会社、北洋システム開発株式会社、北海道電力株式会社、北海道ガス株式会社、株式会社ドーコン、株式会社ジェーシービー、苫小牧港開発株式会社、北栄保険サービス株式会社、 など                                      |                                                                                                                                                                                         |
| 組織概要 | 調査研究部                                                                                                                                                   | ・地域活性化、関係人口創出にかかる各種企画・運営<br>・ヘルスケア分野における事業創出支援<br>・企業、自治体向けオープンイノベーションにかかる各種企画・運営<br>・総合計画、介護、子育て、観光、環境、障がい等 地域の各種計画策定・関連調査<br>・道内産業振興、事業化支援にかかる各種企画・運営<br>・経済波及効果分析、産業連関表作成・関連分析<br>など |
|      | 経営コンサルティング部                                                                                                                                             | ・経営コンサルティング ・ビジネス情報提供<br>・経営、法律・税務相談 ・能力開発・研修 など                                                                                                                                        |
|      | 調査部                                                                                                                                                     | ・経済調査 ・業況調査 ・金融リテラシー開発 など                                                                                                                                                               |
|      | 総務部                                                                                                                                                     | ・各種調査業務の経理処理等                                                                                                                                                                           |
| 沿革   | -1973年(昭和48年):株式会社北海道環境保全エンジニアリングセンターとして設立<br>-1982年(昭和57年):株式会社エセックへ社名変更<br>-1985年(昭和60年):株式会社たくぎん総合研究所へと社名変更<br>-1998年(平成10年):株式会社北海道二十一世紀総合研究所へと社名変更 |                                                                                                                                                                                         |

## 目的

北海道において、医療・介護機関と民間サービス事業者等との連携を促進することで、**地域特性を踏まえたヘルスケア産業を創出・育成**し、地域における住民の健康寿命延伸、新産業・雇用創出、医療・介護費の適正化に貢献することを目的としている。

## 設立

平成27年4月1日

## 会長

大見 英明 氏(生活協同組合コープさっぽろ理事長)

## 会員数(2026年4月末現在)

144者(企業・団体・自治体他)

## 理事

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 大見 英明  | 生活協同組合コープさっぽろ 理事長 (会長) |
| 徳田 禎久  | 社会医療法人禎心会 理事長 (副会長)    |
| 細田 高   | 社会福祉法人湊仁会 法人本部事業推進部 部長 |
| 大場 隆志  | 株式会社ソプラティコ 代表取締役       |
| 新宮 賢治  | 株式会社ポロワッカ 代表取締役        |
| 中屋 真智子 | 個人                     |

## 事務局

(株)北海道二十一世紀総合研究所  
TEL:011-231-3053 E-mail:[health@htri.co.jp](mailto:health@htri.co.jp)

## HP

<http://www.hcs-hokkaido.net/>

## 取組内容

- ✓ ヘルスケア産業の創出に寄与する研究会(勉強会)の開催
- ✓ ルスケア産業に関する情報収集・情報発信等
- ✓ 会員とのマッチング、専門的人材の紹介等、ビジネス化に向けた個別支援
- ✓ 地域における公的保険外サービスモデルの実践





## 【プロフィール】

### 河原 岳郎 株式会社北海道二十一世紀総合研究所 取締役調査研究部長

- ・小樽商科大学大学院卒業後、1999年に弊社入社。北海道をフィールドとした医療・介護、ヘルスケア分野の産業振興、ビジネスの創出に係る調査研究や実証プロジェクトのプロジェクトマネージャーとして多数参画。
- ・北海道ヘルスケア産業振興協議会の事務局を担当し、官民連携、異業種連携を切り口とした、地域内外のヘルスケアコンテンツを組み合わせたヘルスケアビジネス創出に向けて活動している。



#### ◆主な実績

##### 【ヘルスケア産業創出】

- ・ヘルスケア関連サービス創出・販路拡大推進事業委託業務【北海道】
- ・「サッポロ・ヘルスケアビジネス・サポートプログラム2023」運営業務【札幌市】
- ・地域ヘルスケアビジネス水平展開等推進事業【経済産業省委託事業】
- ・令和3年度地域・企業共生型ビジネス導入・創業促進事業【北海道経済産業局】
- ・デジタルデバイス等の先端技術を活用した医療・ヘルスケア融合の非対面・予防モデルの構築事業【北海道経済産業局】
- ・北海道発「官民連携」「大学連携」によるヘルスケア産業創出支援事業【北海道経済産業局】
- ・「過疎地の広域連携健康支援拠点を核とした公的保険外健康増進モデル」【経済産業省】
- ・「地域のスーパーを活用した札幌市内の現役世代向けのヘルスケアサービス創出モデルの実証」【経済産業省】 ほか

##### 【地域の医療・介護・ヘルスケア基盤整備】

- ・北海道のリハビリテーション専門職を活かした高齢者の介護予防推進に係る調査研究事業(厚生労働省補助事業)
- ・運動習慣化プログラム委託業務(鷹栖町)
- ・令和4年度人生100年時代を見据えた小規模自治体型予防・医療・介護DX推進事業委託業務(喜茂別町)
- ・第9期後志広域連合介護保険事業計画等推進支援業務委託(後志広域連合)
- ・令和6年度喜茂別町在宅医療介護連携委託業務・生活支援コーディネーター委託業務(喜茂別町) ほか

## Mission 北海道のヘルスケア課題解決と産業振興の両立

医療・介護サービス基盤の維持が困難となることを踏まえ、「医療・介護需要を減らす」＋「新たな事業機会創出」の同時実現を目指す

### 【重点課題】

- ✓ 地域包括ケアシステムの構築に貢献するヘルスケアサービス創出
- ✓ 現役世代などの健康保持・増進に貢献するヘルスケアサービス創出

## Vision 「学びと連携・共創」のサイクルを確立し、地域に必要とされる事業を生み育てるプラットフォーム

## Values 「学びと共創」を支える価値観

- ✓ 現場の課題に徹底的に向き合うことで、事業機会を見出す
- ✓ 異業種連携、官民共創で新たな事業にチャレンジする
- ✓ 常に最新の情報に触れることで、事業をアップデートする
- ✓ 会員の主体性を生かし育む
- ✓ 地域からの信頼・求心力のある企業との連携を模索しながら



# 【ご参考】重点課題について

## 地域包括ケアシステムの構築に貢献する ヘルスケアサービス創出

- ・患者や要支援・要介護者の生活を支援
- ・家族の負担軽減や介護離職を防止

## 地域の未病や健康保持・増進に貢献する ヘルスケアサービス創出

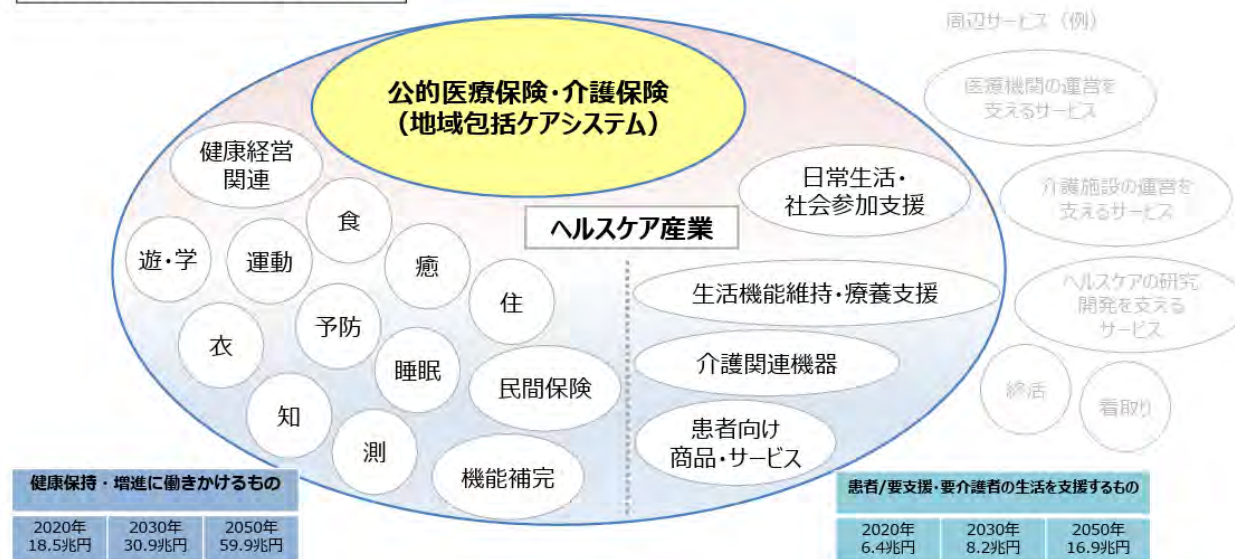
子ども・現役世代・アクティブシニアの疾病予防、  
健康管理、健康保持・増進

将来の医療・介護需要を減らし、医療・介護給付費の削減に貢献  
住民の健康行動変容により新たな市場の顕在化

### 参考 経産省によるヘルスケア産業の定義

健康や医療、介護に関わる産業のうち、  
個人が利用・享受するサービスであり、  
健康保持や増進を目的とするもの、また  
は公的医療保険・介護保険の外にあって  
患者や要支援・要介護者の生活を支援  
することを目的とするものを指します

### ヘルスケア産業市場規模推計



## 【2】 2026年度 運営方針

### 【運営方針】

### 主体性の高い会員への活動支援と新規会員獲得を重点的に取り組む

- ・ 協議会活動に主体的に参加・活用し、自社の事業拡大や新たなプロジェクト創出や事業化等に繋げる意欲の高い会員への支援を重点化 → 会員提案のプロジェクトに対して重点支援
- ・ 勉強会は廃止し、会員への学びの場＋新規会員獲得につながるセミナーに重点化

#### ① 会員の主体的な活動への重点支援

- ・ **会員による「プロジェクト」の提案・実施支援(新規)**  
事務局は上記プロジェクトの活動を支援(提案内容によっては、費用補助も予定)
- ・ その他、個別相談や情報発信支援などにも柔軟に対応

#### ② セミナー(3回)

最新の業界や施策に関する情報提供を通じたヘルスケア産業のすそ野拡大、新規会員の獲得につなげる

#### ③ イベント

会員の商品サービスや活動のPR、プロモーションの場の提供(いきいきウェルネスフェアへの出展)  
※ 昨年度実施した「食べるたいせつフェスティバル」等のイベントは、①の提案があった場合に検討



## 【2】 2026年度 活動内容

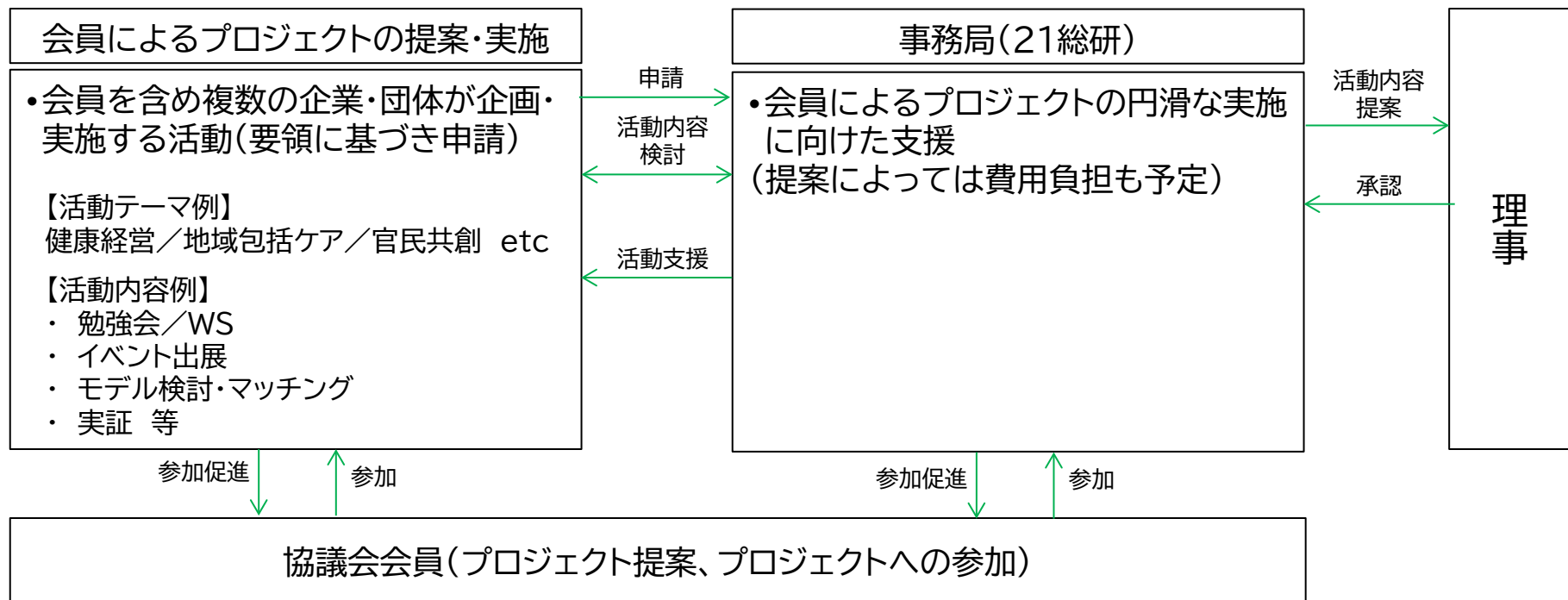
### ① 会員の主体的な活動への重点支援

#### 【会員提案型プロジェクトの実施支援】

事務局が中心となった企画・運営型の活動→会員主導型の活動を促進

(会 員) 協議会の活動目的・事業内容に合致した「プロジェクト」提案・実施

(事務局) 上記プロジェクトの活動支援



## 「会員提案型プロジェクト支援事業」募集要項

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 応募資格           | 北海道ヘルスケア産業振興協議会の正会員であること<br>(官公庁、自治体などの特別会員は除く)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 支援対象<br>プロジェクト | <p>① 北海道ヘルスケア産業振興協議会の正会員が主体となり実施する取組であること</p> <p>② 北海道内におけるヘルスケア分野の課題解決や、ヘルスケア事業の創出・拡大、協議会活動の活性化などにつながる取組であること(会員自身の商品・サービスの売上拡大など、自社利益のみを目的とするものは除く)</p> <p>③ 令和8年度中に実施し、同年度中に完了するものであること</p> <p>&lt;プロジェクト(例)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ヘルスケア分野の最新トレンドやテーマを学ぶための、専門家を招聘した勉強会、ワークショップ、セミナー等イベント開催</li> <li>● ヘルスケア分野のテーマに関し、業種、業界の異なる会員等による分野横断的な検討、議論を行う検討会の開催</li> <li>● ヘルスケア分野の課題解決を目指した調査や実証事業      など</li> </ul> |
| 支援件数           | 3件程度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 支援内容           | <p>① 事務局による実施協力(周知、運営支援など)</p> <p>② プロジェクトの実現に有益な事業者の紹介、マッチングの支援</p> <p>③ 費用補助(1件当たり5～20万円)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 費用補助<br>対象経費   | <p>プロジェクトの実施により生じる諸経費のうち、事務局が適当と認めるもの(会場費/謝金(講師、専門家等)/交通費/印刷製本費/委託費など)。</p> <p>※次の費用は原則対象外(従業員給与/飲食・接待費/本事業以外の用途に併用できる汎用物品等購入費/領収書等支出証憑により確認できない経費)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



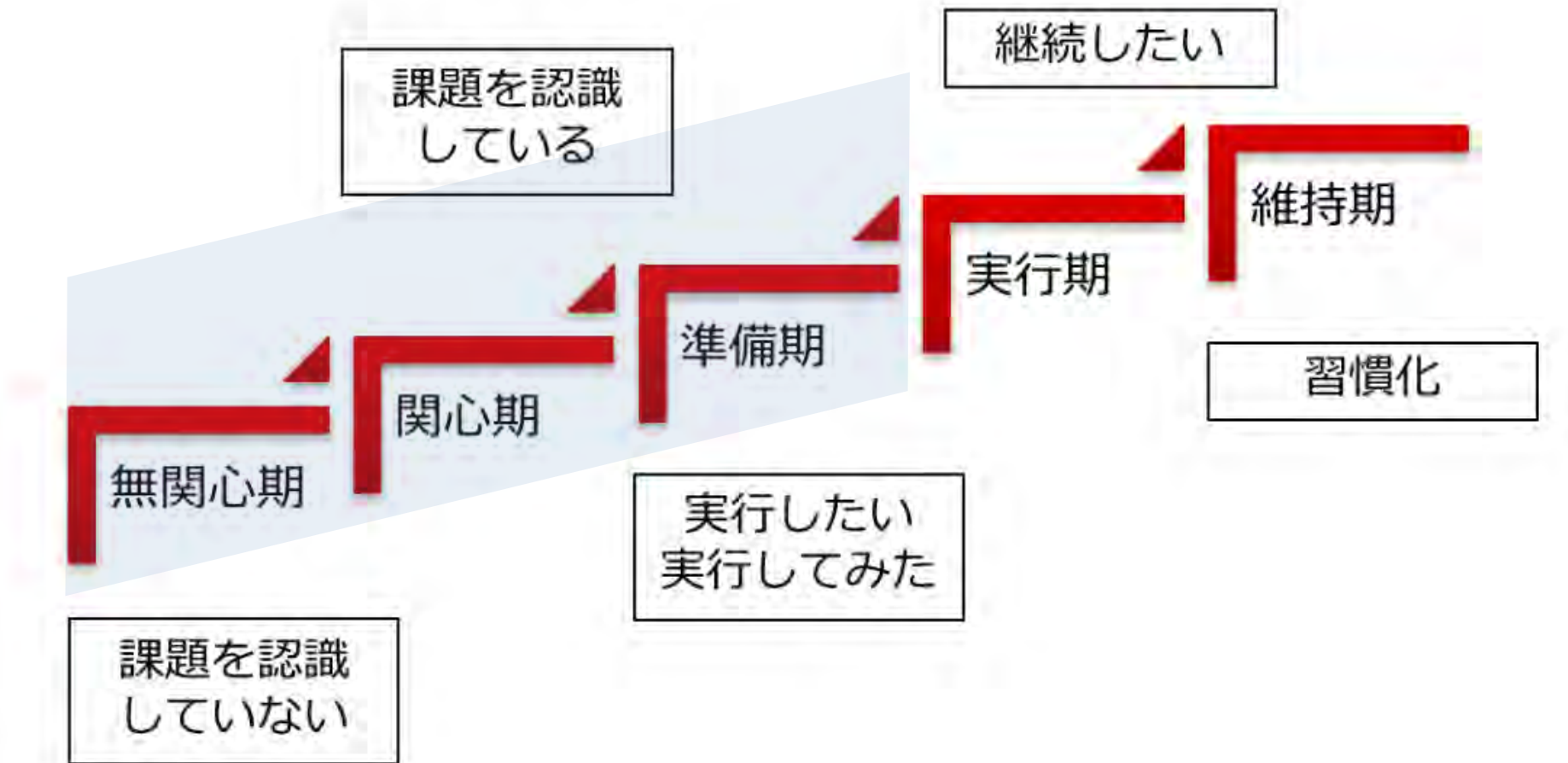
# 北の1000人快眠プロジェクトPhase2への期待

1. 「快眠」に向けたナッジ理論の活用した行動変容モデルの確立
2. コメディカルによる介入モデルの確立
3. 企業の福利厚生メニューへの導入促進
4. 潜在顧客とのタッチポイントを有する施設との連携モデルの確立

# 1. 「快眠」に向けたナッジ理論の活用した行動変容モデルの確立

## ■ 目指したいのは産業創出と課題解決の両立

健康寿命延伸 → 医療・介護給付費の削減、医療・介護の社会システムの維持  
重点すべきターゲットは？



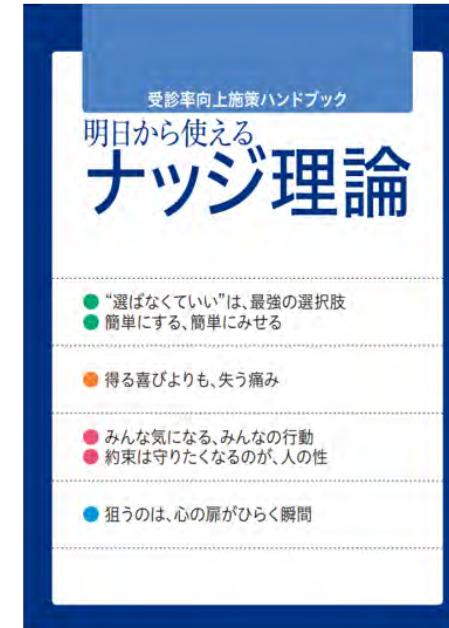


# 1. 「快眠」に向けたナッジ理論の活用した行動変容モデルの確立

## ■潜在顧客にいかに動機づけできるか？ナッジの活用はマスト

リスク回避的な人ほど積極的な医療・健康行動を取りやすいこと、一方で、時間割引率の大きい人・現在バイアスの強い人ほど取りにくいことがさまざまな医療・健康分野で観察されている。もう一つは、患者の行動経済学的な特性を逆に利用して、積極的な医療・健康行動を促進しようとする、ナッジの介入研究であり、実際に、**ナッジが患者の行動変容を促すことが、多くの研究で報告されている**

出典：行動経済学第11巻(2018)医療現場の行動経済学：意思決定のバイアスとナッジ



### ナッジとは

ナッジとは、人間の性質や行動原理に基づき自発的に行動するきっかけを提供する手法であり、2008年に米国の経済学者リチャード・セイラー教授と法学者であるキャス・サンスティーン教授らの書籍「NUDGE 実践 行動経済学 完全版」により一躍有名になった理論です。

本来は、「相手をひじで突く/そっと押す」という意味を表しますが、比喩的に「相手の行動に関してそっと変更を促す」ことを表すようになりました。ナッジのより明確な定義としては「選択を禁じることも、経済的なインセンティブを大きく変えることもなく、人々の行動を予測可能な形で変える選択アーキテクチャのあらゆる要素」とされています

出典：e-ヘルスネット(厚生労働省)

# 1. 「快眠」に向けたナッジ理論の活用した行動変容モデルの確立

## ■ナッジの理論のフレームワーク「EAST」

### Make it Easy ～行動をしやすくする～

- E-1**  デフォルト状態からの選択は簡単。採用される可能性が高い。  
デフォルト機能を活用する  
➢ 食産業と連携し、パンの塩分量を少ない状態で販売し、脳卒中等が減少  
➢ 家庭訪問をすることをデフォルトにし、拒否の場合連絡をもらう（オプトアウト）
- E-2**  行動に必要な労力を減らすと、行動実施率の上昇が期待される  
面倒な要因を減少させる  
➢ 自由記載でなく、チェック方式にすることで、返答率が向上  
➢ 一度に手にできる錠数制限とシート（プリスターパック）販売を導入したところ、アセトアミノフェン中毒死が11年で43%減少
- E-3**  メッセージを明確にすると応答率が向上  
メッセージを単純化する  
✓ 複雑な目標を単純な行動に因数分解し、行動変容を促す。理解しやすく、達成可能に見える。  
➢ 健診受診を勧奨する際には、単に「受診してください」ではなく  
STEP 1：医療機関を選ぶ⇒STEP 2：医療機関へ予約する  
✓ 簡素化の5つの教訓：①重要な内容は件名が最初の文で②言葉をシンプルに③動作指示を具体的に④問合せ先を一元化⑤真に必要な情報に限定
- Copyright 2023 PolicyGarage & YBIT 12

### Make it Attractive ～注意をひく～

- A-1**  関心が向けられたことについて、行動する可能性は高い。  
関心をひく  
✓ 画像、色、個別化されたものを使用し魅力的なデザインにする  
✓ コストと利益を際立たせる（健診無料⇒「1万円相当」の健診が無料）  
✓ 感情と人間関係に訴える  
➢ 手書きのポストイットを封筒に入れたことで、調査回答率が19.2%→36.0%
- A-2**  インセンティブは非常に効果的  
動機付け設計を行う  
✓ 金銭的なインセンティブは効果的であり、税金や罰金等がある。  
✓ 宝くじ等の抽選による賞金（品）は、費用対効果の高いインセンティブ（賞金等が当たることを期待値より高く評価する傾向がある）  
【金銭以外のインセンティブ等】  
✓ 目標を小分けにし、達成感を得やすくする  
✓ 製品やサービスの希少性を訴える（「先着10名」等）  
✓ 損失回避性に訴える（人は損をすることを嫌う傾向がある）  
✓ ゲームで目標を達成するというインセンティブもある（ゲーミフィケーション）
- Copyright 2023 PolicyGarage & YBIT 13

### Make it Social ～周囲の影響を受ける～

- S-1**  多くの人がしていることを提示すると、他の人も同じことをするようになる。  
社会規範を示す  
✓ 周囲の人がしていることを認識させる社会的規範（社会やグループの価値観、行動、期待等）は、行動変容を促進する（しばしば暗黙のうちに）  
➢ 「8割の人が検診を受診した」「9割の人が実施した」等
- S-2**  社会的ネットワークの中で、自らの行動が形成される  
つながりを活用する  
✓ 個人だけに焦点を当てるのではなく、コミュニティも考慮に入れるべき  
✓ ネットワークは、人間の相互作用や互惠関係などに訴え人々の行動に影響  
➢ 健保組合ごとに禁煙達成率を見える化し、競争心をくすぐる
- S-3**  公言（コミットメント）することで、将来必ず行動するように自ら仕向ける  
コミットメントを促す  
✓ 公の場や他人（理想的には、尊重してほしい人）へ公言すると特に効果的。  
✓ 罰則（掛金等）を設定すると効果的（コミットメントデバイス）  
➢ 予防接種予約日時を書き留めるよう奨励すると接種率が4.2ポイント上昇  
➢ 失職者の就労支援、「来週何をするか」を具体的に書かせる
- Copyright 2023 PolicyGarage & YBIT 14

### Make it Timely ～タイムリーに介入～

- T-1**  同じ内容でも、タイミング次第で結果が変わる  
タイミングを見極める  
✓ ライフイベント（就職、結婚、新居、出産、還暦等）の際は、行政と何らかの接点を持つため、変化を促進する機会であり、行動を比較的に変えやすい  
➢ 転居者へシェアバイクのDMを送付や配偶者喪失後の孤立予防  
✓ 禁煙エリアの標示（ステッカー）をタイムリーな場所に設置し、効果的に誘導
- T-2**  長期的よりも短期的な利益・コストを過大評価する「現在バイアス」を考慮  
現在バイアスを踏まえる  
✓ 直ぐに結果のみえる費用・便益に影響されやすい習性を考慮する  
➢ 今すぐに本人が得られるメリットや楽しさを強調  
➢ 適正体重へ減量すれば、将来の生活習慣病の発症リスクを減少できる  
⇒減量して、「美ボディを作ろう」（目的の二重性の視点）
- T-3**  特定のイベントに直面した際の対応方針を具体的に計画するよう促す  
事前に対処行動を決めるよう促す  
✓ ダイエット中の人がつい、帰り道にあるケーキ屋に寄ってしまう  
➢ ケーキ屋を通らないルートで帰宅するようにする  
✓ 合図（キュー）付きの計画：食事の準備⇒薬を置く（X⇒Y）
- Copyright 2023 PolicyGarage & YBIT 15



# 1. 「快眠」に向けたナッジ理論の活用した行動変容モデルの確立

## ヘルスケアDXの本質

使ってもらってなんぼ。使いたくなる「仕掛け」がないと基本的に皆さん離脱します。  
(自分なら家族なら使う???を常に自問自答)

【現場がPHRを活用する上での留意点(利用者目線)】

### ■ヘルスケアアプリの継続率



継続率:アプリをインストールした日を0日目と起算してからの経過日数

### ■継続率を上げるためのポイント

【インストール後0日目】

- ① ゴールセッティング(ゴールや達成イメージの設定)
- ② パーソナライズ(対象者に合わせた知識や情報をカスタマイズし、提供・介入)

【インストール後3～7日目】

- ③ 変化へのアプローチ(成果や変化に対する働きかけ)
- ④ 寄り添い感、サポート感

▶ PHRの活用意義

# 1. 「快眠」に向けたナッジ理論の活用した行動変容モデルの確立

## PHR活用浸透によって実現される新たなライフスタイル

思いやりが循環し、誰しもが自分らしく、安心して暮らす  
ことで自然に健康になる暮らし

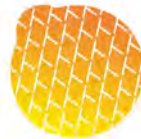
|                         | 思いやりが循環し                                                                                                             | 誰しもが自分らしく                                                                                                                       | 安心して暮らせる                                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PHRの<br>特性              | <ul style="list-style-type: none"><li>体調・行動の精緻な可視化</li><li>快適な空間づくり</li></ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>パーソナライズされた提案</li><li>積極的な介入による行動変容</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>体調異常時の早期検出</li></ul>                                                                                          |
| 現代<br>社会が<br>抱える<br>ペイン | <ul style="list-style-type: none"><li>家族間間のコミュニケーション・つながりの希薄化</li><li>ストレス・肉体的疲労の蓄積</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>多忙で時間に追われる毎日。大量の情報・選択肢は有れど自分に最適なものが分からない</li><li>健康的な生活習慣は辛い・大変</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>人命に係わる事故の多発<br/>(高齢者の孤独死、高齢者ドライバー事故、園児の熱中症事故等)</li><li>介護費の高騰</li><li>医療費の高騰</li></ul>                        |
| 新たな<br>ライフ<br>スタイル      | <ol style="list-style-type: none"><li>① 家族の感情・体調の理解を通じた、思いやりコミュニケーションの強化</li><li>② 自宅等で最も疲れが取れ快適に過ごせる環境づくり</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>③ 自分に最適な提案により、日々の生活における効率性(時短)・効果向上</li><li>④ ゲーミフィケーションによる、楽しみながら自然と健康になる状態の実現</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>⑤ 体調異常時の早期検出・シームレスな救助の提供</li><li>⑥ 疾患、認知機能低下を早期に発見、共生(金銭的・身体的負担の軽減)</li><li>⑦ 簡易問診、遠隔診療によるコスト・時間の短縮</li></ol> |
| マネタイズ<br>の出口            | <ul style="list-style-type: none"><li>つながりが強固になることによる消費機会の増加・広告収入<br/>(外食、買い物、旅行、映画、カラオケ等)</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>自分に最適なもの・コトへの消費機会の増加・広告収入<br/>(コトベースでの提案含め、多様な産業に広がる)</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>サービス利用費(ユーザから直接徴収)</li><li>遠隔診療等病院への受診費用</li></ul>                                                            |
| 健康との<br>つながり            | <ul style="list-style-type: none"><li>上記による活動量(運動量)の増加</li><li>体調への配慮による疾患の早期発見</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>ヘルスケア(食事、運動、美容等)周辺での提案による健康促進</li></ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>早期発見・管理による医療費・介護費の圧縮</li></ul>                                                                                |

(出典) 令和4年度ヘルスケアサービス社会実装事業(民間PHRサービスの利活用促進等に向けた調査) 最終報告書



## 2. コメディカルによる介入モデルの確立(職域・自治体のヘルスケア)

- 睡眠を対象とした保健指導(睡眠衛生指導・睡眠習慣の改善支援)は、国内外のガイドラインで明確に推奨(健康づくりのための睡眠ガイド2023など)
- 協議会会員を含めて道内には、保健師・看護師・理学療法士・作業療法士等による起業者やフリーランス等が多く存在
- 従来型の保健指導→ メタボ対策。実施率が低い。指導内容もありきたり??  
→ 「快眠」に向けた保健指導を通じて、実施率向上、生活習慣改善を促せないか?



トキエノ



太田労働衛生コンサルタント事務所  
Wellness and Safe work

N)) Nウェルネス合同会社



食と栄養のサポート colan

### 3. 企業の福利厚生メニューへの導入促進

#### なぜ「福利厚生」を入り口とするのか？

- ✓ 「健康経営」に関心がある企業はごく一部。「福利厚生の充実」はほとんどの企業の関心ごと  
福利厚生の充実の一つとして、従業員の健康を支える施策を考える方が広がりやすいのでは？
- ✓ 企業に賃上げが求められる中、「定期昇給」「ベースアップ」に続く「第3の賃上げ」として福利厚生の充実を推進する動きがみられている。
- ✓ 「健康経営」は経営方針であり、「福利厚生」は従業員の生活や働きやすさを支える「制度」や「サービス」。  
制度・サービスの検討には外部を活用する視点が生まれやすい

#### 健康経営＝経営方針・目的

従業員の健康を経営課題として捉え、生産性向上、離職防止、採用力向上につなげる考え方

#### 福利厚生＝制度・サービス

従業員の生活や働きやすさを支える制度やサービス。

#### 健康経営(目的) → 福利厚生(施策) → 従業員の行動変容 → 経営成果

福利厚生は、健康経営の“実行装置”として位置づけることで、最終的に外部サービスの導入促進に繋げる



### 3. 企業の福利厚生メニューへの導入促進

福利厚生メニュー化の肝は「公平性」。睡眠は公平性を確保しやすい領域では？

→ 「睡眠の質を高めたい」は、性別年代問わず多くの働く世代のニーズが高いことが想定。

→ 「睡眠の質を高める改善策は多種多様→本人にあった取組にチャレンジ

北の1000人快眠プロジェクトに関わる企業の商品・サービスをラインナップし、福利厚生メニューとして企業に提案できないか



### 3. 企業の福利厚生メニューへの導入促進

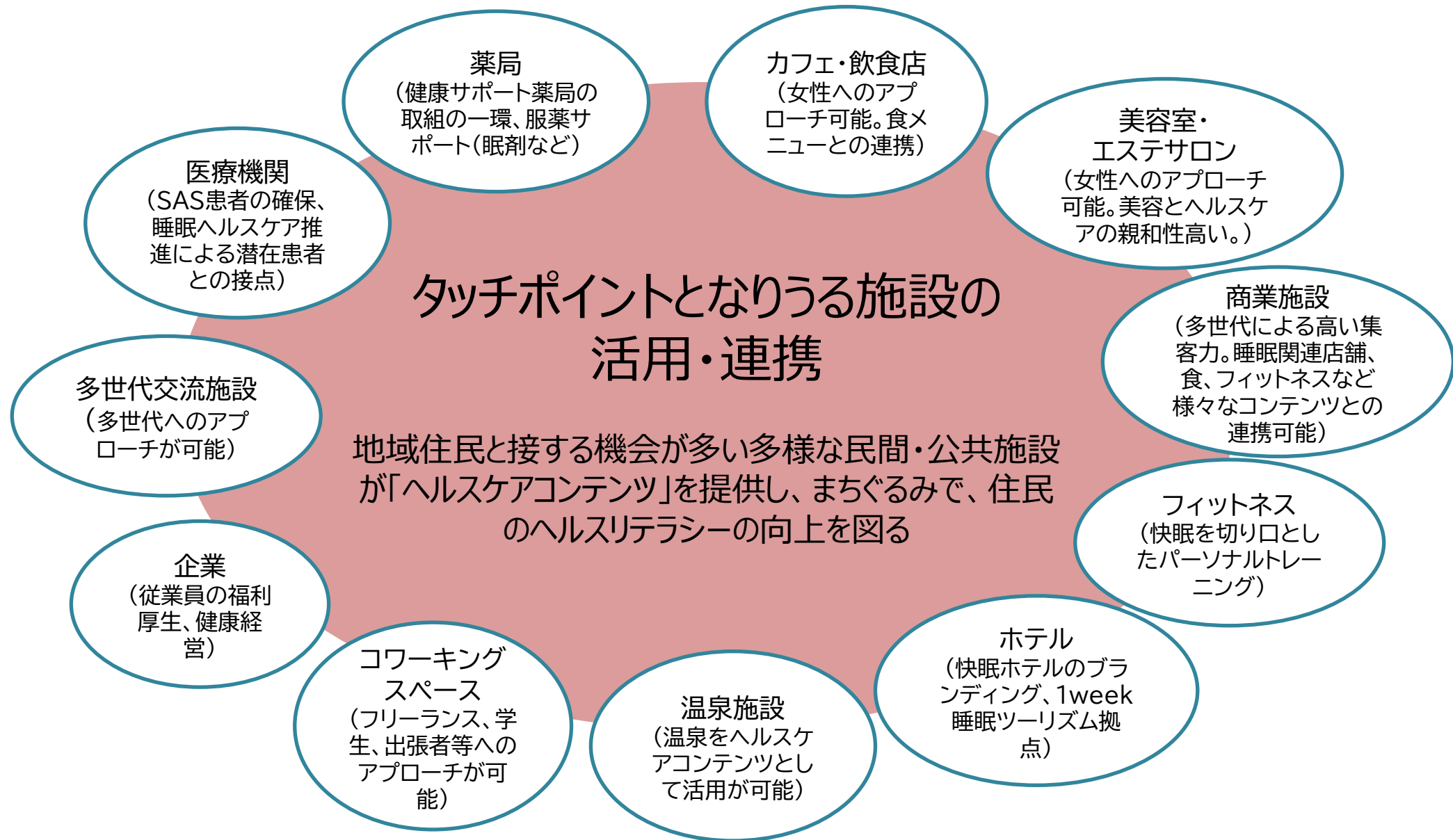
#### 【参考事例】日本ナレッジスペース(株)

- 2014年4月1日に設立されたシステム開発企業(従業員数は189名)
- 「社員とその家族の健康を考慮した経営」をビジョンに掲げ、ITエンジニアが真に活躍できる環境を整備するため、70種類以上の福利厚生、徹底した労働時間管理、透明性の高い情報開示を行っている。

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>定期健康診断制度</b><br/>法令の定めに準じ、毎年1回、定期健康診断を実施しています。</p>                                                              |  <p><b>ストレスチェック制度</b><br/>社員個々人のストレスへの気づきを促し、メンタル不調者の発生を未然に防ぐため、毎年1回、全社員を対象としたストレスチェックを実施しています。</p> |  <p><b>女性疾病の健康診断補助制度</b><br/>定期健康診断に加え、女性社員の希望者全員に乳がん検査(マンモグラフィ)を実施しています。</p>                                       |  <p><b>遺伝子検査制度(体質分析・食事分析・運動分析)</b><br/>科学的な視点より、体質、食事、運動分析を実施する為、社員の希望者全員に遺伝子検査を実施しています。</p>                       |
|  <p><b>インフルエンザ予防接種制度</b><br/>インフルエンザの予防接種費用を補助します。</p>                                                                 |  <p><b>感染症予防グッズ給付制度</b><br/>主としてインフルエンザ予防を目的に感染予防グッズを社員にプレゼントしています。</p>                             |  <p><b>あなたに最適な栄養素補助制度</b><br/>遺伝子検査の結果をもとに、不足しがちな栄養素(サプリメント)を社員の希望者全員に毎月プレゼントしています。</p>                             |  <p><b>フードバランス分析アプリ</b><br/>食事分析をいつでも、どこでも！今の自分に必要な食事改善ポイントが分かります。</p>                                             |
|  <p><b>禁煙促進補助制度</b><br/>社員の健康増進を目的に「禁煙」の取り組みとして、禁煙外来への通院費用を補助します。</p>                                                  |  <p><b>睡眠改善補助制度</b><br/>社員の健康増進を目的に「睡眠」の取組について、睡眠外来への通院費用を補助します。</p>                                |  <p><b>心の健康診断(年1回実施)</b><br/>社員のメンタルサポートを目的とし、専門家(公認心理士)による全社員対象のカウンセリングを毎年1回実施しています。</p>                           |  <p><b>線虫がん検査制度</b><br/>定期健康診断に加え、「がん」に特化した検査として「線虫がん検査」を社員の希望者全員に実施しています。</p>                                     |
|  <p><b>安眠促進(オーダーメイド枕プレゼント)制度</b><br/>社員に質の高い睡眠をとっていただく為に、希望者全員に個人毎に最適化されたオーダーメイド枕(38,000円相当)をプレゼントしています。</p>          |  <p><b>頭痛改善補助制度</b><br/>社員の健康増進を目的に「頭痛」の取組について、頭痛外来への通院費用を補助します。</p>                               |  <p><b>MAMORU(がん予防メディカルクラブ)</b><br/>定期健康診断に加え、「がん」のリスク評価を社員の希望者全員に実施。もしリスクが高いと評価された場合は、全国の医療機関で「がんドック」を受診できます。</p> |  <p><b>新型コロナウイルス対策手当</b><br/>新型コロナウイルス手当として全社員に毎月手当を支給しています。</p>                                                  |
|  <p><b>視力ケア補助制度</b><br/>社員の健康増進を目的に「視力」の取組について、眼鏡(ブルーライトカット眼鏡含む)・コンタクトレンズ・消耗品(コンタクトレンズ洗浄液)・目薬等の購入及び眼科通院費用を補助します。</p> |  <p><b>マッサージ手当制度</b><br/>社員の健康維持・増進を目的に「フィジカル」「メンタル」両面のリラックスケアの為、マッサージ費用を補助します。</p>               |  <p><b>健康増進出張セミナー</b><br/>全体会議等、社員集会の場に各分野の専門家を招聘し講習会を実施しています。</p>                                                |  <p><b>業務災害総合保険制度</b><br/>社員の万が一へ備えています。病気、ケガ入院・通院費用の補助します(例:病気入院で上限100万円まで補助)</p>                               |
|  <p><b>花粉症予防対策補助制度</b><br/>社員の健康維持を目的に花粉症外来での診察・お薬の費用を補助します。</p>                                                     |  <p><b>配偶者の健康診断補助制度</b><br/>社員の配偶者(扶養家族)の健康維持を目的に、健康診断の費用を補助します。</p>                              |  <p><b>GLTD(長期障害所得補償保険)制度</b><br/>社員の万が一へ備えています。病気やケガにより働けなくなり「所得喪失」状態となった場合、最長65歳までGLTDによる所得補償が受けられます。</p>       |  <p><b>【週単位】残業時間チェック体制</b><br/>当社は、全社員の残業時間を(週単位)でチェックする体制を確立し、その結果は即座に管理職に共有され、稼働過多にならないよう社員の残業管理を実施しております。</p> |



## 4. 潜在顧客とのタッチポイントを有する施設等との連携モデルの確立





## 北海道ヘルスケア産業振興協議会

＜会員募集中です！＞

協議会の会員を募集しています。

（正会員 年会費 10,000円／口、1口以上）

詳しくはホームページをご確認ください。

<https://hcs-hokkaido.net/>



北海道ヘルスケア産業振興協議会

検索





## 快眠関連ミニ展示・交流会

**MIRUWS WEEAK<sup>®</sup> サービス内容ご紹介**  
**18:00-18:30**

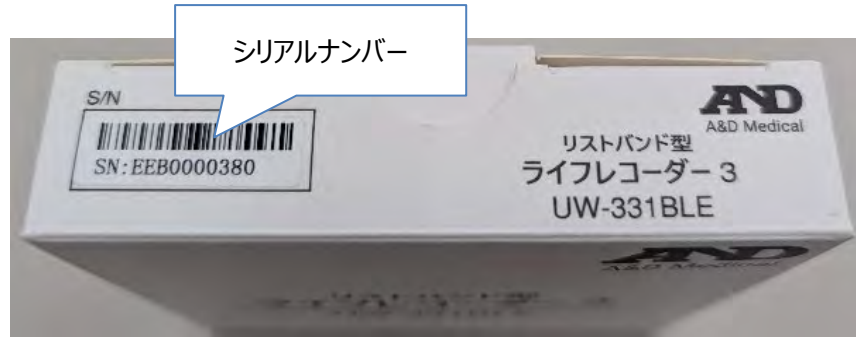


# Miruws Weeak サービス内容ご説明

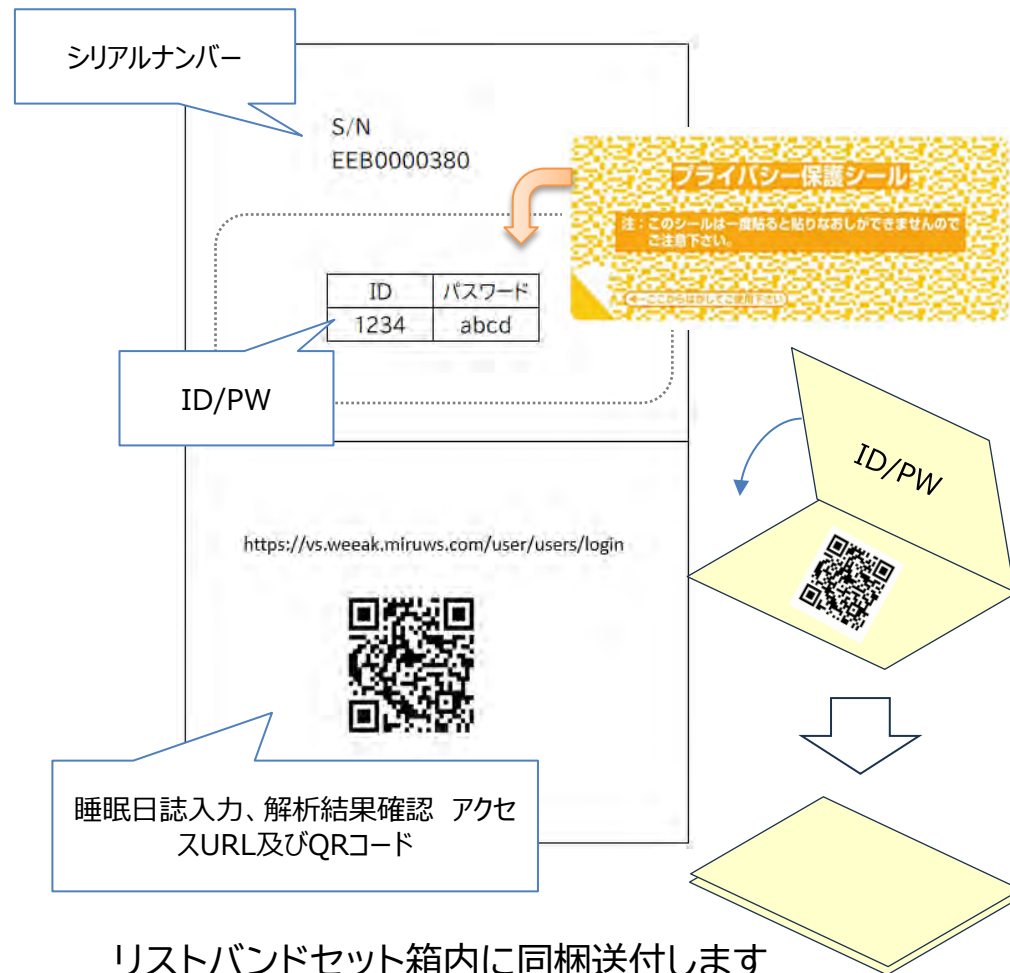
- ・Miruws Weeakサービス 送付品
- ・最初のログイン時 エントリー、睡眠日誌記入アプリケーション説明
- ・解析結果確認方法（リストバンド返送・解析終了後）

# Miruw's Weeakサービス 送付品

## リストバンドセット一式



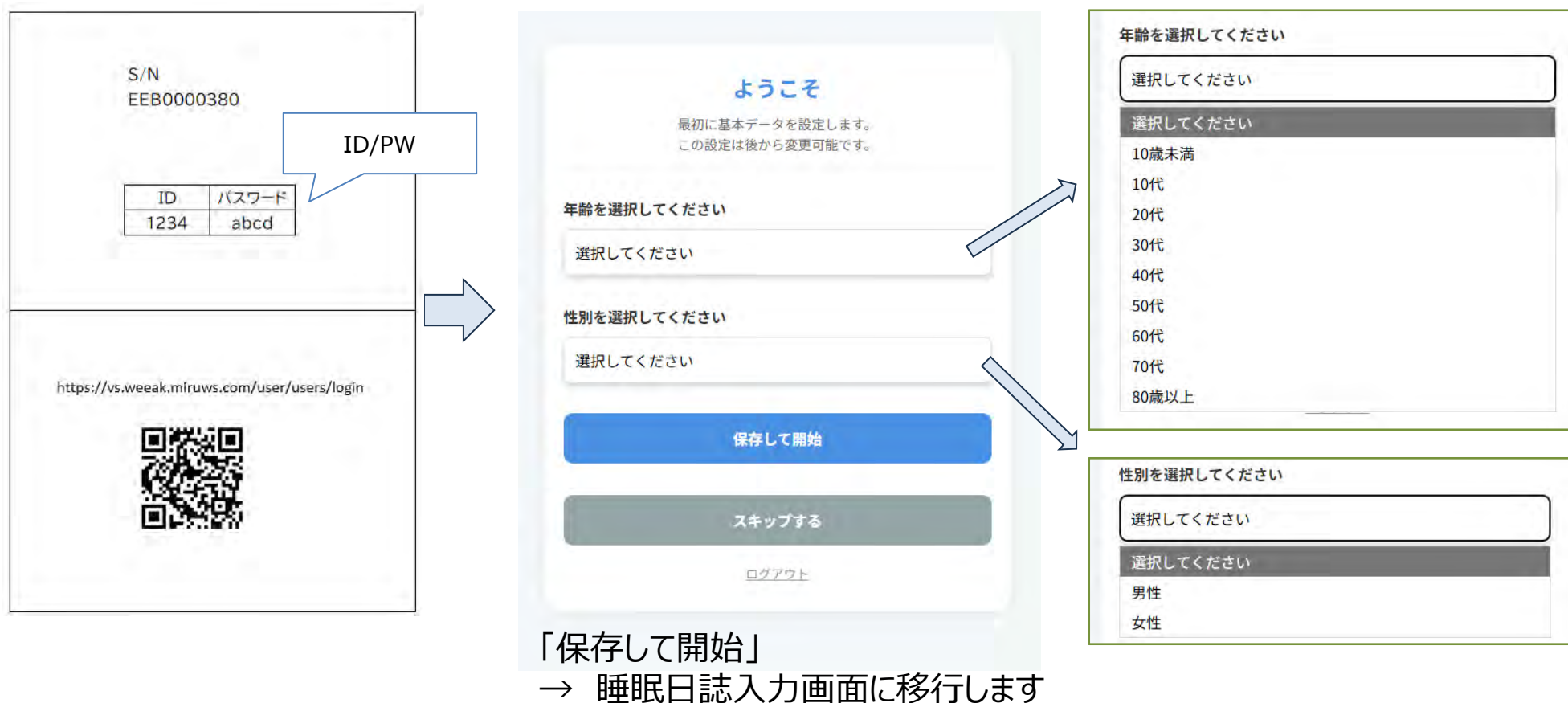
## ID/PW(パスワード)、アクセスURL(QRコード)シート





# 最初のログイン時 エントリー、睡眠日誌記入アプリケーション説明

- ・「ID/PW」による計測開始前の事前エントリー  
年齢（年代）、性別 情報を入力（年代を反映させた計測データ解析に利用）
- ・睡眠日誌：解析結果レビュー時の参照情報としての活用を想定  
なお睡眠日誌利用は任意です。毎日の「記入無し」でも解析結果には影響無く、サービス利用は可能



## 睡眠日誌

基本データ

睡眠日誌は測定した睡眠データの前後の活動をご自身で記録いただき解析に役立てるためのものです。

測定開始後は毎日1回、起床時に以下の当日・前日情報をそれぞれ入力し保存してください。

◀

2026年 7月

▶

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

※カレンダーは現在の日付が自動で選択されますので、毎日起床時の入力の際はそのまま情報入力にお進みください。尚、別日を選択して後から入力することも可能です。

### 起床当日(7月14日)の情報入力

勤務／休み

選択してください

### 起床前日(7月13日)の情報入力

勤務／休み

選択してください

日中の活動量（歩数）

選択してください

夕方以降のカフェイン摂取

なし

飲酒

なし

就寝前スマホ・PCの利用（分）

000-999

夕食をとった時間

例: 18:30

昼寝やうたた寝（分）

000-999

その他（睡眠環境や心身の状況など）

夜勤明け、ストレス、室温など

データを保存する

選択してください

休み

勤務

選択してください

少（5000歩未満）

中（5000-8000歩）

多（8000歩以上）

なし

少量（コーヒー1杯程度）

中等量（コーヒー2杯程度）

大量（コーヒー3杯程度以上）

なし

少量（ビール1缶程度）

中等量（ビール2缶程度）

大量（ビール3缶以上程度以上）

就寝前スマホ・PCの利用（分）

10

夕食をとった時間

例: 18:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

### 起床当日(7月14日)の情報入力

入力例

勤務／休み

勤務

### 起床前日(7月13日)の情報入力

勤務／休み

勤務

日中の活動量（歩数）

中（5000-8000歩）

夕方以降のカフェイン摂取

少量（コーヒー1杯程度）

飲酒

中等量（ビール2缶程度）

就寝前スマホ・PCの利用（分）

10

夕食をとった時間

21:00

昼寝やうたた寝（分）

20

その他（睡眠環境や心身の状況など）

（記入例）

顧客折衝の外出で帰宅時間遅く疲れがたまっている感あり



# 解析結果確認方法（リストバンド返送・解析終了後）

S/N  
EEB0000380

| ID   | パスワード |
|------|-------|
| 1234 | abcd  |

<https://vs.weeak.miruws.com/user/users/login>



ID/PW

**MIRUWS®WEEAK**

ID  
ID

パスワード  
パスワード

ログイン

“リストバンド返送・解析終了後”は、上記URL（QRコード）アクセスで「解析結果」の確認ができます。

返送後、データ解析終了までの間は睡眠日誌入力画面が表示されます。

