

【ヘルスケア DX・健康経営・PHR の標準化まで】 スリープテックの今と未来 ～感性×科学、快眠が導くウェルビーイング～

講師

西川株式会社 日本睡眠科学研究所 所長 野々村 琢人 氏
積水ハウス株式会社 総合住宅研究所 環境技術研究開発グループ
スペシャリスト 近藤 雅之 氏

日 時 2025 年 9 月 17 日（水） 午後 2 時～ 5 時
受講方法 会場受講／ライブ配信／アーカイブ配信（2 週間、何度でもご視聴可）
会 場 SSK セミナールーム 東京都港区西新橋2-6-2 ザイマックス西新橋ビル4F

I. ヘルスケア DX としてのスリープテック ～睡眠市場から骨太方針 2025 まで～

野々村 琢人 氏【14:00～15:25】

睡眠は国民的課題であり、ヘルスケア事業・DX 推進などビジネス面と、企業や個人の健康向上の両面で、その技術や対策が日々進歩しています。本講演では睡眠の質がカラダにどのような影響を与えるかを概観し、そのソリューションとして、昼のオフィス環境から夜の寝室環境や寝具まで、睡眠の質を改善するスリープテックについてエビデンスを交えて紹介します。また、スリープテックと密接な関係の、健康経営、睡眠マネジメント、PHR（パーソナルヘルスレコード）標準化など最新情報もご紹介します。さらにドライバーと睡眠時無呼吸症候群、「内閣府骨太方針 2025」と睡眠課題など、新規事業推進の事例や実施時の課題を含む、ヘルスケア DX の最新動向をご紹介します。

1. 睡眠とは、その影響、パフォーマンスとの関係

- ・睡眠の難しさ
- ・睡眠は免疫・認知症・循環器にどう影響するか
- ・睡眠とプレゼンティズム（従業員視点）

2. よい睡眠のためのソリューションの 24 時間

- ・睡眠の量と質はどちら大切か
- ・若者の悩みとシニアの悩み

3. スリープテック技術（測定と対策）の最前線とエビデンス

- ・睡眠測定技術の最前線
- ・睡眠ソリューションの最前線

4. B2B 睡眠市場（睡眠マネジメント、健康経営）

- ・企業の健康経営における睡眠
- ・ドライバーの最重要課題、「睡眠時無呼吸症候群」

5. ヘルスケア DX としての睡眠

- ・PHR 標準化の中の睡眠
- ・睡眠サービスのガイドライン（経産省、2 団体）

6. 質疑応答／名刺交換

II. 暮らしと眠りをつなぐ寝室のちから

近藤 雅之 氏【15:35～17:00】

私たちは人生の約 3 分の 1 を眠って過ごし、その舞台となる寝室は、住まいの中で最も長く滞在する空間とも言えます。しかし「どこで、誰と眠るか」は、ライフステージや季節、暮らし方の変化によって常に移ろいます。

本講演では、積水ハウスが行ってきた調査データをもとに、「五感」や「快適性」、「住まいとの関係性」といった視点から、今の暮らしに合った寝室のあり方を読み解きます。

感性と科学の両面から眠りを見つめ、快眠環境を住まいの中でどう実現していくか、そのヒントをお話します。

1. 暮らしと眠りをつなぐ寝室のちから

- ・なぜ今、「寝室」が問われているのか
- ・人生で最も長く過ごす空間への新しい視点

2. 住まいにおける眠りの位置づけ

- ・「どこで、誰と眠るか」が変わる暮らしの中で
- ・寝室の構成・使われ方の変化と文化的背景

3. 眠りの質をとらえる感覚と観点

- ・「朝のすっきり感」「眠った感じ」はどう生まれるか
- ・主観と客観のバランスと、データとのつき合い方

4. 「睡眠五感」で読み解く、心地よい寝室の設計

- ・視覚、聴覚、嗅覚、温熱感覚、触覚それぞれの工夫

5. 季節とともに移ろう寝室のあり方

- ・夏と冬、それぞれの寝室設計の工夫
- ・気候風土や地域性（温暖地／寒冷地）とのつき合い方

6. ライフステージに寄り添う寝室のあり方

- ・乳幼児期、夫婦、シニアなど各段階での特徴とニーズ
- ・「理想の寝室」ではなく、「今に合った寝室」という考え方

7. 質疑応答／名刺交換

PROFILE 野々村 琢人(ののむら たくと)氏

理学修士、技術士(情報工学、総合技術監理)。東芝入社後、ソフトウェア工学、IoT技術などの研究開発に従事。2018年に西川(株)の研究所長に就任し、睡眠生理や寝具、SLEEP TECH®の研究開発を行う。睡眠サービスガイドラインやPHRデータ(睡眠)標準化の策定にも従事。睡眠研究とヘルスケアDXの専門家としてメディアやセミナーに多数出演。早大グローバルSWエンジニアリング研究所招聘研究員。情報処理学会・日本睡眠学会・産業衛生学会・日本技術士会(情報工学部会長)等に所属。

PROFILE 近藤 雅之(こんどう まさゆき)氏

博士(理学)、一級建築士、インテリアコーディネーター。名古屋出身。京都大学工学部建築学科卒業後、1991年に積水ハウス入社。入社後は住宅の性能技術開発に取り組み、住まいの安全性・快適性の向上に携わる。その後、「子どもの生きる力を育む住まい」「親子近居」「健やかな住まいのあり方」など、暮らしの質や家族関係に寄り添う研究・提案に従事し、現在は「睡眠環境の研究開発」を推進。生理的指標を活用して眠りを評価できる一級建築士として、「睡眠五感でとらえる寝室」の快適性や価値を探りながら、暮らしへの提案を行っている。日本インテリア学会評議員。日本睡眠学会、日本建築学会などの会員。

- 受講料 各受講方法 1名につき **33,660円(税込)**
同一のお申込フォームよりお申込の場合、2人目以降 **27,500円(税込)**
※会場又はライブ配信受講者様で、アーカイブ配信もご希望の場合は追加料金**11,000円(税込)**で承ります。
- お申込方法 二次元バーコード、又はFAXにてお申し込み下さい。
折り返し受講証、請求書、会場地図(会場受講のみ)をメール(PDF)にてお送りいたします。
お申込み後、3営業日以内にお手元に届かない場合は必ずご一報下さい。
(セミナー会場にて受講される方は受講証画面を提示、もしくはプリントアウトしてご持参ください)
※お客様の都合でキャンセルされる場合は、「**開催1週間前まで**」にお申し出下さい。
その後のキャンセルは、お申し受けできませんのでご了承下さい。
- お支払方法 請求書を発行いたしますので、開催日までに銀行振込でお願いします。(遅れる場合はご相談下さい)

事前に、セミナー講師へのご期待、ご要望、ご質問をお受けしております。
可能な限り講義に盛り込んでいただきますので、お申し込み後、弊社からご連絡するメールにご返信ください。

■ライブ配信について

- <1>Zoomにてライブ配信致します。
- <2>お申込時にご登録いただいたメールアドレスへ視聴用URLとID・PASSを開催前日までに送り致しますので、開催日時にZoomへご参加ください。

■アーカイブ配信について

- <1>開催日より3～5営業日後を目安にVimeoにて配信致します。
- <2>お申込時にご登録いただいたメールアドレスへ収録動画配信のご用意ができ次第、視聴用URLをお送り致します。
- <3>動画は配信日より2週間、何度でもご都合の良い時間にご視聴頂けます。

9月17日(水)		「スリープテックの今と未来」		申込日	月	日
貴社名						
所在地	〒 ○印をお付けください(ご自宅・お勤め先)					
いずれかの□に必ず✓をお入れ下さい。(アーカイブ配信の追加受講をご希望の場合は、2つ☑をお入れ下さい。)						
☐ 会場受講		☐ ライブ配信		☐ アーカイブ配信		
フリカ・ナ氏名			所属部署・役職			
TEL	() -		FAX	() -		
E-mail	ブロック体でのご記入をお願いいたします。					
※複数名様お申込の場合は下記にご記入をお願いいたします						
いずれかの□に必ず✓をお入れ下さい。(アーカイブ配信の追加受講をご希望の場合は、2つ☑をお入れ下さい。)						
☐ 会場受講		☐ ライブ配信		☐ アーカイブ配信		
フリカ・ナ氏名			所属部署・役職			
TEL	() -		FAX	() -		
E-mail	ブロック体でのご記入をお願いいたします。					

※「受講証」等の送付先が上記と異なる場合は下記にご記入下さい。

通信欄	
-----	--

詳細・お申込はこちら↓ ■主催(お申込み・お問い合わせ先) 株式会社 新社会システム総合研究所

お申込み受付 FAX 03-5532-8851

〒105-0003 東京都港区西新橋2-6-2 ザイマックス西新橋ビル4階
Tel:03-5532-8850/E-mail:info@ssk21.co.jp/URL:https://www.ssk21.co.jp

※配信停止、宛先変更、個人情報の苦情及び相談・開示は上記までご連絡下さい。

25401-S

