

交替制勤務者の 9 割以上が継続意向

睡眠と自律神経に着目した生活習慣改善プログラムで改善傾向を確認

WaaS 共創コンソーシアムの実証実験でオレンジページのプログラムを活用

株式会社オレンジページは、東日本旅客鉄道株式会社（以下、JR 東日本）、株式会社ジェイアール東日本企画（以下、jeki）、パラマウントベッド株式会社（以下、パラマウントベッド）が、JR 東日本主催の「WaaS 共創コンソーシアム（以下、WCC）※」において企画・実施した実証実験で、jeki の参画内容に対し、「自律神経に着目した生活習慣改善プログラム」の提供等を担当しました。

今回の実証実験は、JR 東日本の交替制勤務者（駅勤務、在来線乗務員、新幹線乗務員など）を主な対象として、睡眠課題の改善に向けて実施されたものです。

本取り組みでは、自律神経を整える生活習慣改善プログラム（順天堂大学医学部特任教授・小林弘幸先生監修）と睡眠カウンセリングを組み合わせた結果、参加者の 92.3%が生活習慣改善プログラムを「継続したい」と回答しました。行動変容と睡眠改善の両方において、改善傾向が確認されています。

■背景

交替制勤務者は、勤務時間が不規則になりやすく、生活リズムや睡眠習慣を整えることが難しいという課題があります。この背景を踏まえ、WCC の取り組みにおいて、JR 東日本、jeki、パラマウントベッドの 3 社が、交替制勤務者でも実践しやすい健康改善プログラムのあり方を検証するために、本実証実験を企画・実施しました。オレンジページは、この実証実験で活用された自律神経に着目した生活習慣改善プログラムの提供等を担当しました。

本取り組みは、2024 年度に WCC で実施された、働く女性の健康課題に着目し「睡眠」と「運動」をテーマとしたフェムテック実証実験を前身としています。2025 年度はテーマを「睡眠」と「自律神経・生活習慣」へと発展させ、対象も男女問わず広げたものが本実証実験です。

■実証実験の概要

実施期間:2025 年 11 月～2026 年 2 月

対象者:JR 東日本の運輸関連社員を中心に 40 名

企画・実施:東日本旅客鉄道株式会社(JR 東日本)

株式会社ジェイアール東日本企画(jeki)

パラマウントベッド株式会社(パラマウントベッド)

実施内容:睡眠改善プログラム、および自律神経調整に着目した生活習慣改善プログラム

■実施内容

本実証でオレンジページは、睡眠の質の向上に向けて重要となる「自律神経の安定」に着目し、生活習慣の改善プログラムを提供しました。日々の食事、呼吸、入浴、感情整理など、無理なく実行できる項目で心身のバランスを整えることをめざしたものです。

順天堂大学医学部特任教授・小林弘幸先生の監修のもと、以下の8項目を中心とした生活習慣改善アドバイスを提供しました。なお、各項目はすべて義務ではなく、参加者が無理のない範囲で実践できる内容としました。

本プログラムで使用したハンドブックの一部と、生活習慣改善項目を以下に示します。

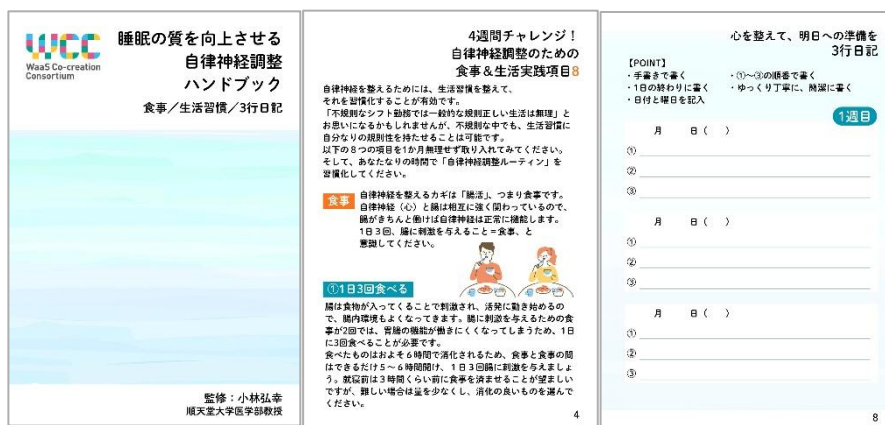


写真:実証実験で配布した、小林弘幸先生監修「睡眠の質を向上させる自律神経調整ハンドブック」より(抜粋)

【生活習慣改善プログラム(8 項目)】

1. 1 日 3 回の食事
2. 1 日 1 回発酵食品をとる
3. よく噛んで食べる

4. こまめに水分補給をする
5. 1日1回は、吸う・吐くのを長さを1:2にする深い呼吸法を行う
6. 胸郭ストレッチ
7. 入浴は湯船につかる
8. 1日の終わりに3行日記で感情を整理する

なお、8項目目の「3行日記」は、「今日できたこと／できなかったこと／明日やりたいこと」を記録するもので、感情の整理を促し、自律神経を整えやすくする手法です。



写真: 小林弘幸先生講演

【検証結果および医学的評価】

本実証では、これらの生活習慣改善の取り組みに加え、自律神経測定・インドール検査・POMS(気分プロフィール)検査の3種の医学的検査も実施しました。インドール検査(腸内環境の指標)では、生活習慣の改善が腸内環境にも影響を及ぼす可能性が示されました。POMS検査では、「緊張-不安」「疲労」「混乱」といったネガティブ指標の低下と、活気などポジティブ指標の向上が確認されました。

加えて、睡眠についてはパラマウントベッド主導による睡眠カウンセリングと睡眠計測デバイスを用いた客観データを取得し、アテネ不眠尺度、SRQ-D、自律神経バランス、睡眠効率といった複数指標で改善傾向が確認されました。

参加者アンケートでは、92.3%が生活習慣改善プログラムについて「継続したい」と回答しており、日常生活に取り入れやすい取り組みであることが確認できました。



写真: 小林弘幸先生による胸郭ストレッチ指導

■順天堂大学医学部特任教授 自律神経研究の第一人者 小林弘幸先生コメント



今回の取り組みで大きな意義があったのは、参加者が自分の心身の状態を知り、シンプルな行動によって睡眠における課題の改善を目指せることが実感できた点です。睡眠の質を高めるためには自律神経を整えることが重要であり、食事、呼吸、入浴といった日常の生活習慣を改めることで、不規則な勤務環境でも、睡眠の質を高め、健康の維持につながる可能性が示されたと考えています。

■オレンジページについて

株式会社オレンジページは、食と健康に関する長年の知見を活かし、医師の監修のもとに自律神経調整に着目した生活習慣改善プログラムの開発・提供を行っています。

■参考: 前年度(2024 年度)の取り組み

～働く女性の健康をテクノロジーで支える「フェムテック」実証実験～

本実証実験は、2024 年度に WCC 内で実施された「働く女性の健康をテクノロジーで支えるフェムテック実証実験」を前身としています。JR 東日本グループの女性社員を対象に、「睡眠」と「運動・体調」をテーマにした実証実験を実施し、日本電気(株) (NEC)、(株)日立製作所、(株)ポーラ・オルビスホールディングス、パラマウントベッド(株)のテクノロジーを活用して、健康課題解決への効果が確認されました。オレンジページは最終段階「フェムテックカフェ」の企画・運営を担当し、産婦人科医・高尾美穂先生らによる講演とワークショップを通じて、着実に成果の実現に取り組みしました。

※WCC(WaaS 共創コンソーシアム)は、JR 東日本が 2023 年 4 月に設立し、「Well-being な社会」の実現を目指すオープンイノベーションの挑戦です。企業、大学、自治体、研究機関など 100 以上の団体が判断し、協働で社会課題の解決に向けて取り組んでいます。

※掲載のニュースリリース情報は、発表日現在のもので、その後予告なしに変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、本ニュースリリースは当社の取り組みを報道関係者をはじめとするステークホルダーの方々へお伝えすることを目的としたものであり、一般の方への医療情報の提供や顧客誘引を目的としたものではありません。

報道関係者 お問い合わせ先

株式会社オレンジページ ウェルビーイング 100 編集部

Mail: WB100@orangepage.co.jp