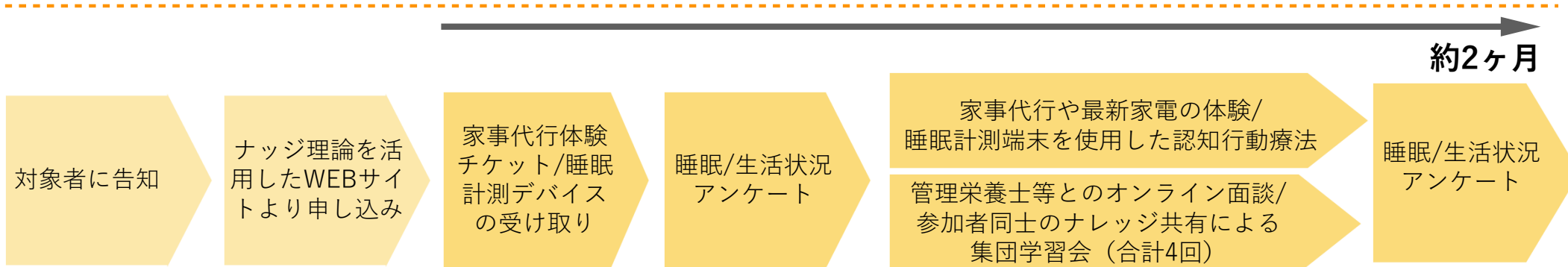


働く女性の睡眠習慣改善サポート事業

野村證券健康保険組合/株式会社ORANGE kitchen

睡眠時間改善を目的とし、家事のアウトソース化体験やライフステージの変化に合わせた健康づくり支援を含めた生活習慣改善プログラムを、医療職がオンラインにて提供

<事業フロー>



行動の置き換え / 生活改善ポイントの発見

家事代行体験チケット



最新便利家電レンタル



睡眠計測デバイス



健康に関する学習

- 1回目：睡眠時間の状態、生活状況の聞き取り
⇒ 2ヶ月の具体的な目標を明確化する
- 2回目：睡眠と生活習慣に関する個別指導学習
⇒ 睡眠の重要性を管理栄養士との指導により学ぶ
- 3回目：同プログラム参加者同士で家事のコツなどを共有
⇒ ナレッジ共有による行動変容の促し
- 4回目：2ヶ月間での睡眠状況の確認
⇒ 2ヶ月の睡眠改善効果の確認、適宜フォロー



働く女性の睡眠習慣改善サポート事業

野村證券健康保険組合/株式会社ORANGE kitchen

睡眠時間改善に結びつく3つの特徴を活用して、サービスを提供
本PFS事業では、睡眠時間改善率、睡眠スコア改善率、ストレス指標改善率にて効果検証

< 事業の特徴 >

ワークライフバランスの可視化と
家事の置き換え

家事代行や最新家電の体験を活用した
ワークライフバランスの改善のきっかけ
づくり

睡眠と生活習慣における
個別学習

睡眠と生活習慣について、美容面や子育て
面など、本人の興味・関心と関連した個別
面談にて、長期的な生活習慣の組み立て

参加者同士のナレッジ共有

ワークライフバランスやキャリアプラン等
の悩みを抱える働く女性同士で、キャリア
プラン上の悩みごとや、家事の効率化ノウ
ハウなどを共有

< 効果検証指標 >

検証項目	検証方法
睡眠時間 改善率	睡眠計測ウェアラブル デバイスにて定量的測定
睡眠スコア 改善率	介入前後のピッツバーグ 睡眠質問票にて実施
ストレス指標 改善率	介入前後のGHQ12質問票 にて実施