

YG健康保険組合は若年の男性社員が多く、若年層に対する生活習慣病改善が継続課題となっている。また、睡眠障害を含むメンタルヘルス疾患の医療費が増加している。

本事業では新たな保健事業として若年層の睡眠習慣改善に取り組み、長期的には特定保健指導の対象者削減につなげることを目的とする。

YG健康保険組合特有の課題

効果検証指標

若年男性加入者が多い

IT企業特有の平均年齢の若さにより、
本人が睡眠の重要性を軽視している

睡眠障害を含むメンタルヘルス疾患の
医療費が増加している

毎年の医療費分析・受療行動分析の結果、
コロナ禍以降、メンタルヘルス疾患の医療費
が増加している

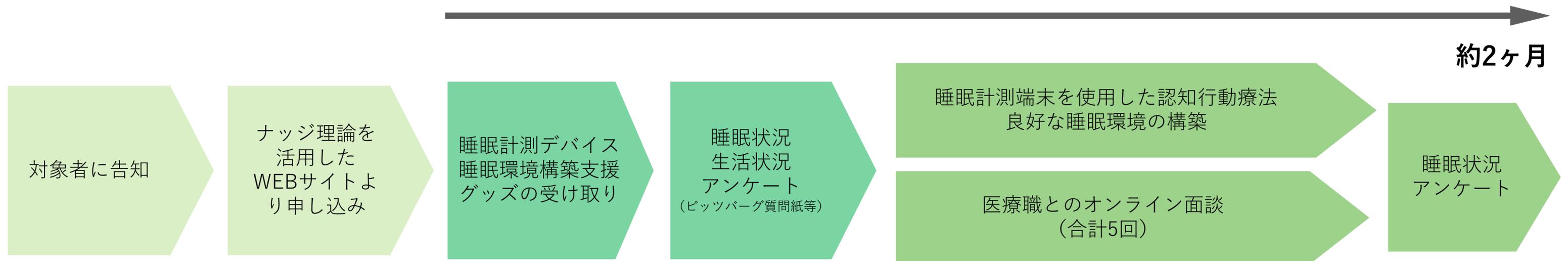
2025年から在宅勤務と出社勤務を織り交ぜた
ハイブリッドワークを行う社員が大半となる

在宅勤務と出社勤務を踏まえ、
自身で生活習慣を適切に管理する必要がある

検証項目	検証方法
睡眠時間 改善率	介入前後のアンケートにて実施 (睡眠計測ウェアラブルデバイス も併用予定)
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

40歳未満の男性社員で睡眠習慣が乱れている者に対して睡眠習慣改善を目的とし、認知行動療法や環境構築支援を取り入れながら個別具体的なコーチングを行う睡眠習慣改善プログラムをオンラインにて提供

プログラムの内容と流れ



認知行動療法と環境構築

睡眠計測デバイス



睡眠時間と質を評価

睡眠の質改善等に 寄与する物品



睡眠環境の改善

睡眠に関する学習

- 1回目：睡眠習慣、就労状態、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～4回目
：睡眠と生活習慣に関する個別指導学習
⇒ 睡眠の重要性を医療職との指導により学ぶ
：睡眠習慣改善のためのワークショップ
⇒ 客観的に自分の睡眠状況を認知・改善する
- 5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

