２０２６年１１月１０日
損害保険ジャパン株式会社

社員と家族で快眠習慣をつくる「睡眠学校 Summer ２０２６」を初開催
～データで“見える化”する睡眠改善が、日中のパフォーマンス向上と夏休みの自由研究を両立～

損害保険ジャパン株式会社（代表取締役社長：石川 耕治、以下「損保ジャパン」）は、社員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと活躍できる環境づくりを推進する「健康経営」の一環として、社員およびその家族を対象に初開催した睡眠改善プログラム「睡眠学校 Summer ２０２６」の実施結果と今後の展望をお知らせします。

１．背景と損保ジャパンの健康課題

損保ジャパンは、お客さまへ「安心・安全・健康」をお届けするには社員自身の健康が不可欠と考え、健康経営を戦略的に推進しています。一連の取り組みとして、社員の生活習慣の傾向を可視化する目的で開発した健康経営ダッシュボードを活用し、テクノロジーによる社員の「自己管理」と「予防支援」の両立を図っています。国民の４人に１人が、睡眠不足が蓄積してパフォーマンス低下や健康リスクを招く「睡眠負債」を抱えていることが社会課題となる中、損保ジャパンにおいても健康診断の問診結果から同様の課題が明らかになりました。男女ともに年齢が上がるにつれて睡眠不足の自覚が増加し、特に４０代以降の女性で課題が顕著であることが判明しました。こうした状況に加え、健康イベントには「仲間や家族と参加したい」という社員の高いニーズを受け、本プログラムを企画しました。生活リズムが乱れやすい夏季に睡眠データを「見える化」することで、社有車運転中の事故防止や日常業務の品質・生産性向上、ひいてはお客さま対応のさらなる充実につなげることを目指しています。

２．「睡眠学校 Summer ２０２６」の概要

開校式（オンラインセミナー）では、専門家の講義を通じて、睡眠の効果や体内時計の整え方、効果的な昼寝の取り方などの基礎知識について、家族で楽しく理解を深めました。その後、睡眠の「見える化」と快眠行動の実験として、７月～８月の約４週間にわたり自身の睡眠を「測定・記録・比較」することで最適な快眠行動を見つけ出すプログラムを実施しました。ＳＯＭＰＯグループ合算で９２０名、損保ジャパン単体で７３８名（大人４３５名、子ども３０３名）が参加しました。なお、本プログラムは子どもの「夏休みの自由研究」としてもそのまま学校へ提出できる設計としました。



３．主な成果　約６割が睡眠改善を実感、９７%がセルフケア継続に意欲

大人・子どもともに約６割に改善の自覚があり、全体の３５%が「平均睡眠時間が３０分以上増加した」と回答しました。「起床後に朝の光を浴びる」「就寝前のスマホ・ＰＣ利用の抑制」などの行動変容が進み、寝つきや夜間の中途覚醒の改善、朝の目覚めのすっきり感につながりました。事後アンケートでは、全体の７５%が「満足」と回答し、９７%が今後のセルフケア継続に意欲を示しました。

４．今後の展望

健康経営において「睡眠」は、在職中の生産性向上だけでなく、退職後の健康寿命延伸にも関わる重要なテーマです。今回の取り組みで９７%という非常に高いセルフケア継続意向が得られたことを受け、今後は参加者の声を踏まえてプログラムを進化させ、来年度以降の継続開催を目指します。また、睡眠課題の早期ケアにつながる多角的なサポートを併せて検討していきます。

損保ジャパンは、「“安心・安全・健康”であふれる未来へ」というパーパスのもと、今後も社員が家族とともに健康を育み、より一層いきいきと活躍できるよう、実効性の高い健康増進施策を推進してまいります。

以上