



JAPAN AIRLINES

HNZ/C

クルーサポートチーム Wellness活動

睡眠アプリによる睡眠向上企画

2025年7-8月

Wellness担当 庄子

- 1 活動実施の目的と背景
- 2 「睡眠」アンケート結果
- 3 アンケート結果詳細
- 4 「睡眠」取り組み後の感想共有
- 5 まとめ



1.活動実施の目的と背景～「睡眠」アプリ活用～

目的:職場課題の改善

◆シフト勤務で不規則な生活のため、サーカディアンリズムの乱れなど体内時計が崩れやすい職場課題がある。

◆仕事をする上で最高のパフォーマンスを発揮するために、日々の生活で身体の体調を常に整えておく健康管理が重要である。



◆「健康管理＝睡眠管理」の概念から「睡眠」向上に焦点をあてた健康活動を企画。

睡眠アプリ導入の背景

◆睡眠の質・リズム・量が適当であるか自身では把握しづらい。

アプリを活用し自身の睡眠パターンを可視化することで、良質な睡眠に繋げるヒントや改善策を見つけることができると推測した。

睡眠習慣改善に役立つ情報も得ることが出来る。

アンケートの目的

◆自身の睡眠習慣を振り返り、改善できるポイントに気づきを得て、日々の生活に役立てることで健康について意識を高める。

◆個々の課題を把握しつつ、全員で睡眠管理を意識し、睡眠の質や量が仕事やパフォーマンスに与える影響について理解を深める。

1.活動実施の目的と背景～「睡眠」アプリ活用～

- 実施期間
2025年7月1日～8月1日
- 対象者
HNZ/C クルーサポートメンバー
- 回答有効数
24
- 年齢層
40歳代後半～60歳



1.活動実施の目的と背景～「睡眠」アプリ活用～

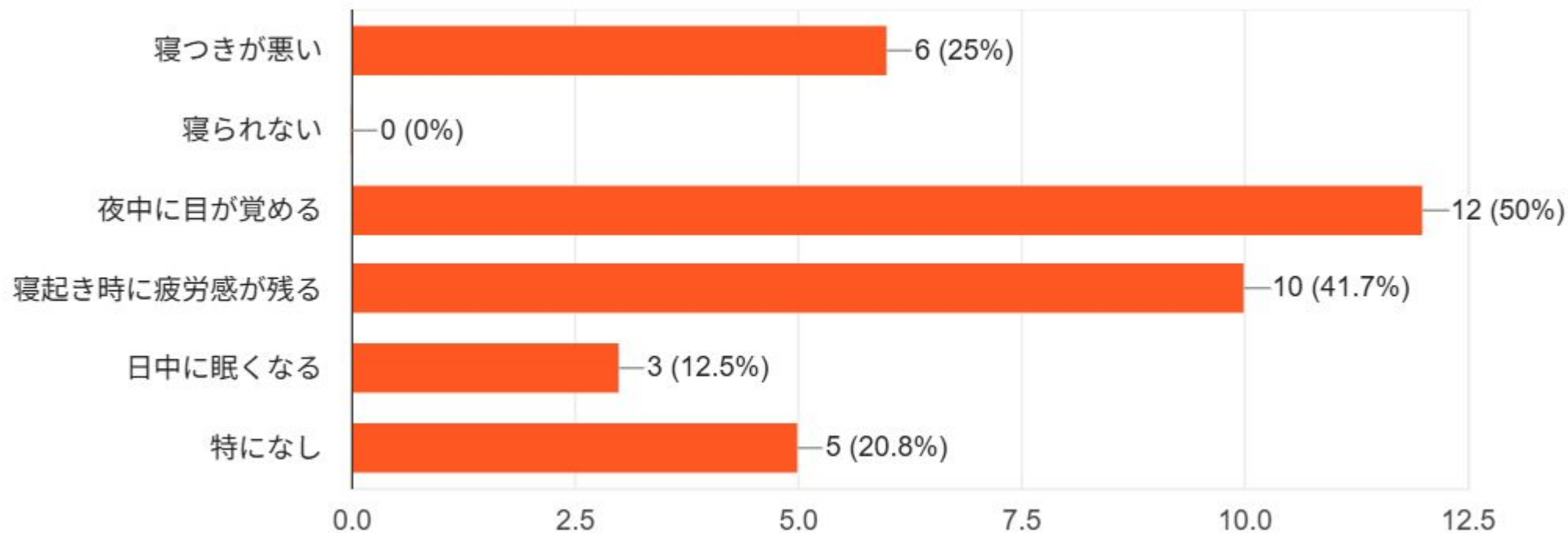
■活動方法

- ①無料の睡眠アプリをスマホにインストール（任意）
- ②就寝前に起動し、睡眠状態の計測を開始
- ③日々、アプリの分析結果を確認
- ④アプリの提案やデータをもとに、睡眠環境や生活習慣の改善策を検討・実施する。
- ⑤期間中チームMTGで、進捗状況や改善策を共有しあう
- ⑥期間終了後、アンケート実施。結果を共有し効果と健康の重要性を確認するMTGを実施

3.アンケート結果

Q 取り組み前の睡眠について悩みはありましたか？

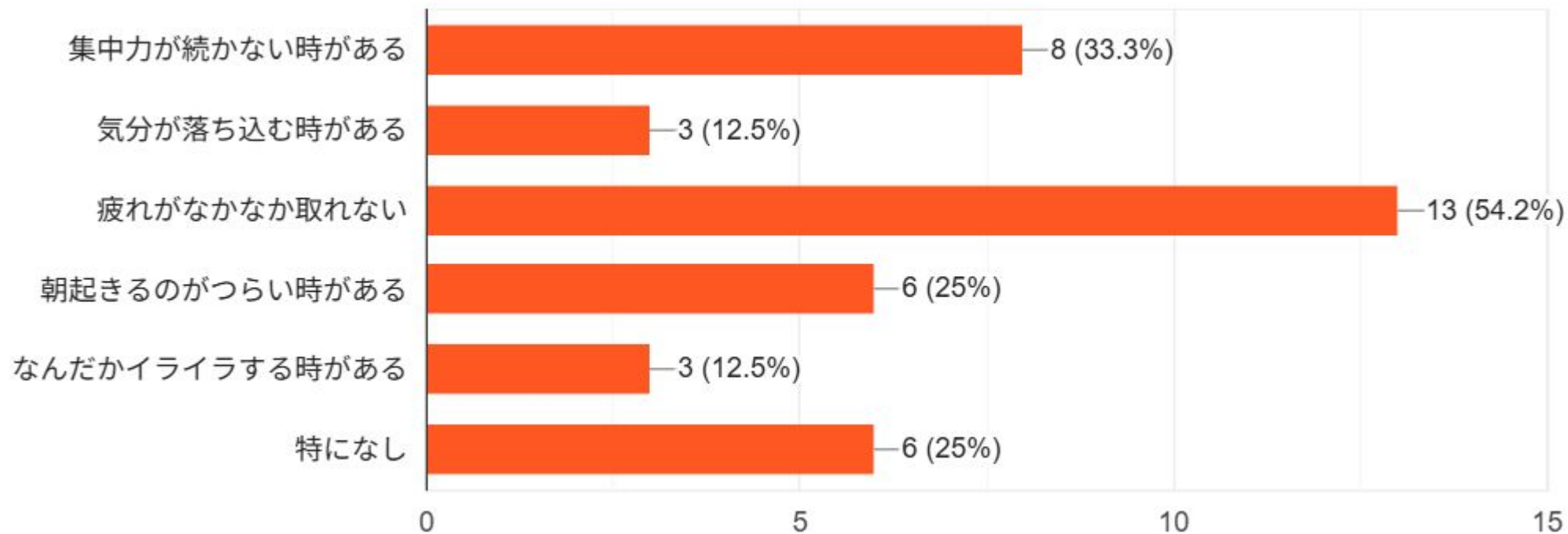
◆第1位は「夜中に目が覚める」次いで「寝起きに疲労感が残る」



3.アンケート結果

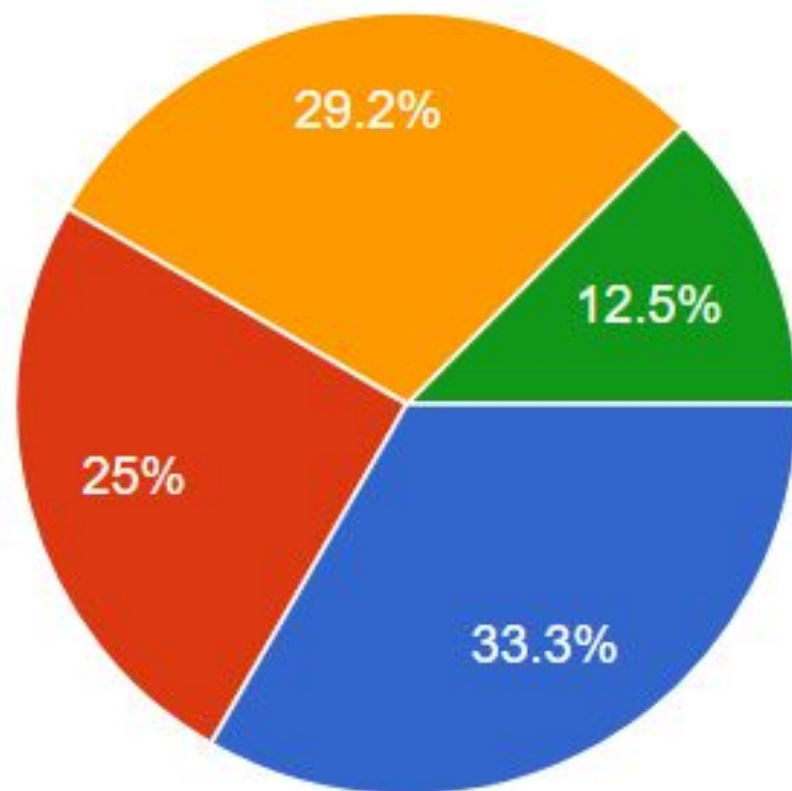
Q 取り組み前、睡眠の悩みで日々の生活に影響はありますか？

◆第1位は「疲れがなかなか取れない」次いで「集中力が続かないことがある」



3.アンケート結果

アプリの利用状況・・・87.5%

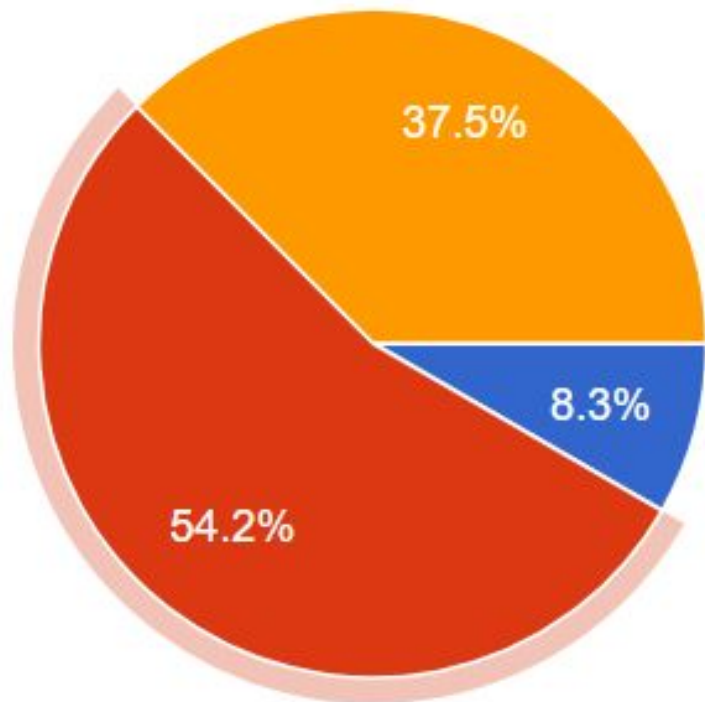


- アプリを使用した5日以上
- アプリを使用した10日以上
- アプリを使用した20日以上
- アプリを使用しなかった

3.アンケート結果

Q 睡眠アプリを使用し対策したことで睡眠は改善されましたか？
 (アプリ未使用の方も体調変化を回答ください)

◆約6割の方が「改善した」「やや改善した」と体感しています。



- 改善した (仕事のパフォーマンスが向上した、生活の質が向上した、体調が良くなった等)
- やや改善した (仕事のパフォーマンスが向上した、生活の質が向上した、体調が良くなった等)
- あまり変化はなかった
- 悪くなった

3.アンケート結果

「改善した」「やや改善した」方 改善したことTOP2

質

- ①睡眠時の覚醒回数・時間が減った
- ②睡眠時の深い眠りの時間が増えた

リズム

- ①就寝前にリラックスする時間を取り入れた結果、体調が良くなった（音楽を聴く・入浴等）
- ②起床規則性（前日の起床時刻とのズレ）の時間が短くなった

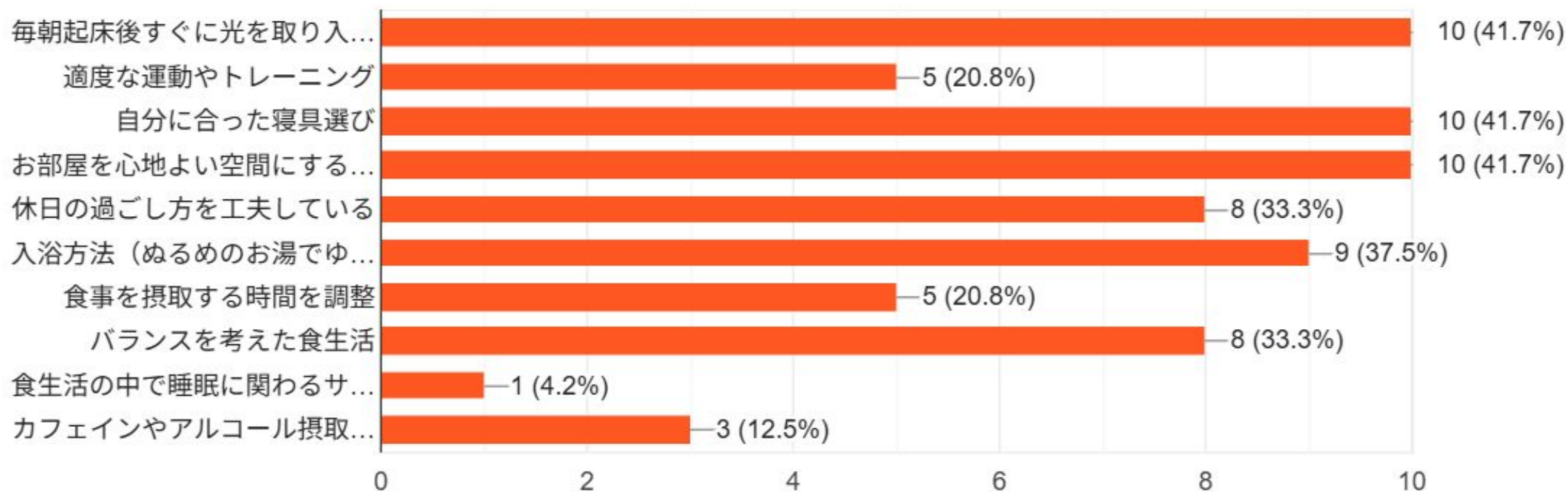
量

- ①自身に合った睡眠時間を確保することができた
- ②睡眠不足日の回数が減った

3.アンケート結果

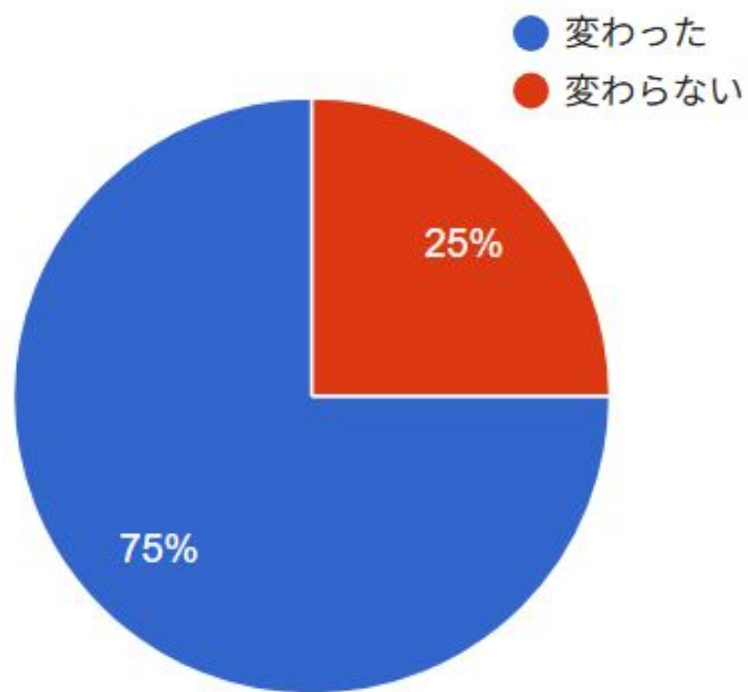
Q 期間中に取り入れてみた改善策は何ですか？

◆ すぐにできることを実践し改善に繋がっていました！！

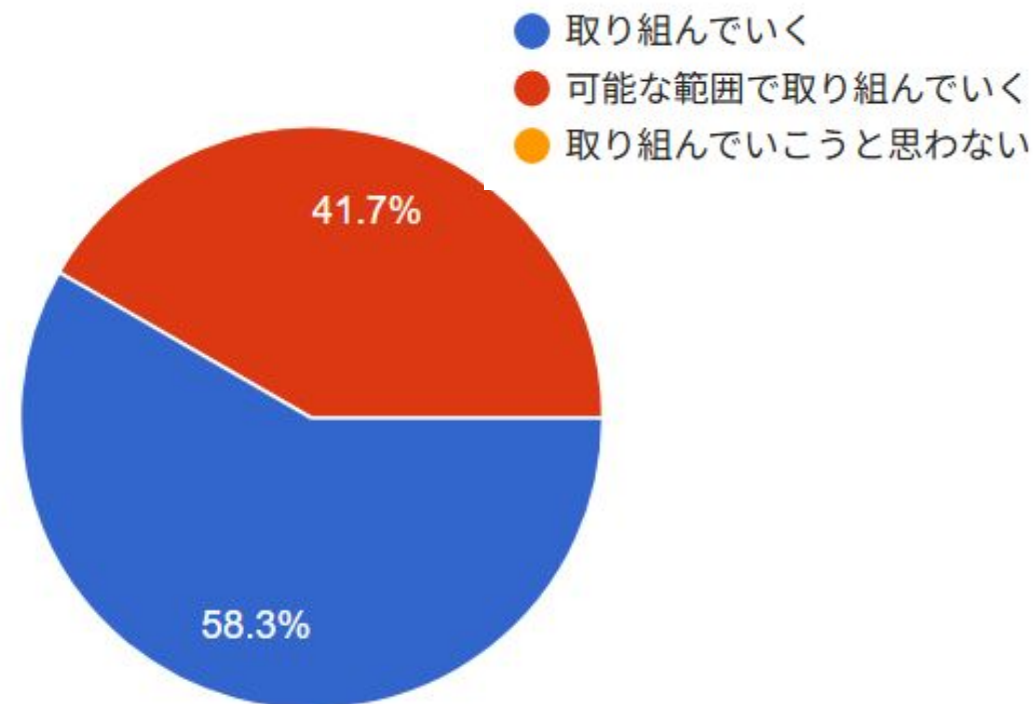


3.アンケート結果

Q 睡眠アプリを使用して睡眠に対する向き合い方が変わりましたか？



Q 今後も継続して「睡眠」を意識し取り組んでいこうと思いますか。



睡眠を可視化し意識したことで、多くの方が「睡眠」に向き合うきっかけにすることができました。

4. 「睡眠」取り組み後の感想

- ◆ アプリを使用して睡眠の質があまり良くない事に気がついた。できることを進めてアプリで結果をモニターしていきたい
- ◆ 平均睡眠時間が思ってるより短いことに気づいた。睡眠時間を確保していきたい。
- ◆ アプリがうまく睡眠を検知しなかったこともあり、十分な傾向が見て取れなかったのが残念。元々フライトをしていた頃に寝つきが悪かったという悩みがあったこともあり、以前より良質な睡眠については意識をしていたために大きな変化を感じることはなかったが、自身の取り組みは継続していきたい。
- ◆ 今後も適宜アプリのデータを活用して、ナイト後の休日などの就寝時間が遅くなりがちなど時に睡眠のリズムを戻すよう取り組んでいきたい。
- ◆ 睡眠アプリを活用することで、質の良い睡眠を意識するようになり、以前よりメリハリのある生活を実践することができた。引き続き、アプリを活用していきたい。
- ◆ 疲労を回復するために睡眠が重要と言うことをアプリを使うことで客観的に認識することができた。
- ◆ 睡眠アプリは自分の睡眠について知ることができ日常生活の助けになった。家族も使うようになった。

5.まとめ 「健康管理＝睡眠管理」

活動とアンケート結果を通じて、これまで無意識に過ごしてきた睡眠に意識的に向き合う機会となりましたでしょうか。

睡眠の質や時間が自身の健康や日常のパフォーマンスに大きく影響することを改めて認識でき、その重要性に気づくきっかけとなっていれば幸いです。

2か月間という比較的短い期間でありながら、わずかでも改善傾向が見られたことは非常に素晴らしい成果です。今後も継続して取り組むことで、さらに健康の向上に寄与していくことが期待されます。

今回、睡眠状況を可視化し意識化できるツールとして睡眠アプリを紹介しました。生活スタイルは一人ひとり異なりますが、これを機にご自身に最適な「睡眠活動」を見つけ、パフォーマンス向上につながる健康的な生活習慣を築いていただければ幸いです。

WELLNESS・健康活動「睡眠」のご参加ありがとうございました！



肩背中 胸のストレッチ

首のストレッチ・背骨ツイストと背伸び.mp4

ふくらはぎと全身ストレッチ.mp4

体を前後にストレッチ.mp4





楽しく Wellness活動に取り組んでいきましょう