

# 健康経営×睡眠

- 石田陽子について
- 株式会社心陽 企業情報
- SAS検査から始まる睡眠解決コラボヘルス

本資料はこちらから  
ダウンロードできます



株式会社心陽  Shiny● Healthy Companies Corp.

東京都文京区本郷2-29-3-3F

Tel. 03-6801-6160

CEO ★ 心陽クリニック院長

石田陽子 Yoko Ishida, MD, DrPH

公衆衛生学博士・麻酔科標榜医・労働衛生コンサルタント・睡眠専門家  
久留米大学公衆衛生学講座助教・みずほ銀行東京本部専属産業医

yoko@shiny-o.co.jp

ホームページはこちらから  
<https://www.shiny-o.co.jp>



株式会社心陽

2024年2月

# 石田 陽子 (Yoko Ishida) 経歴

慶應義塾大学病院、都立清瀬小児病院、  
国立独立行政法人東京医療センター、  
JR東京総合病院、がん研究会有明病院、  
日大病院など主に都内大規模病院に勤務  
【麻酔科標榜医】【麻酔科専門医】

- お茶の水女子大学付属高等学校卒業
- 1999年 ● 北海道大学卒業医学部卒業、慶應義塾大学医学部麻酔科入局、医師、保険医取得、急性期臨床(手術麻酔・ICU管理等)業務開始
- 2008年 ● 産業医業務開始【医師会認定産業医】 公衆衛生の第一歩  
ニトリ・ホールディングス東京本社、みずほ銀行東京本部などで専属産業医、日本電気、ハウス食品工業、日産自動車、日本放送協会など大企業本・支部、企業内診療所や多数の中小企業で嘱託産業医  
【労働衛生コンサルタント】【産業衛生学会専攻医】
- 2011年 ● 株式会社心陽設立 社会科学に興味を持ち、東大H-PAC、藝大DOORS、帝京SPHに参加  
ハーバード公衆衛生大学院 Ichiro Kawachi先生/ Stephanos Kales先生に師事
- 2015年 ● 心陽クリニック開設 【公衆衛生学博士(DrPH)】【Business Leadership for Physician (ACOEM)】
- 2017年 ● 原著論文「職場の生活習慣病対策(データヘルスと健康経営)」生活習慣病学会誌
- 2018年 ● 睡眠診療開始:成井浩司先生/磯野史朗先生に師事  
● 事前SAS検査とセミナー「日本人は知らない生産性向上健康経営」【SAS検査×健康経営】
- 2019年 ● →「はかる・わかる・かわる」スキームによる行動変容率の高さを第92回産業衛生学会発表
- 2020年 ● ストレスチェック結果を利用し、残業環境と上司支援の文脈効果と、生活習慣病におけるオンライン診療の非劣性を世界で初めて証明
- 2022年 ● 日本経済団体連合会 科学技術本部 講演「企業がヘルスケアDXでリードする心理社会的集団免疫の獲得」  
● 「自覚および他覚所見による睡眠診断と行動変容で叶えるBPSヘルスプログラム」第29回行動医学会発表  
● 「SAS治療者のFGIによる、診断機会とアドヒアランスの向上に関する検討」第47回日本睡眠学会発表
- 2023年 ● 「自覚および他覚検査と行動変容支援による睡眠プログラムの健康経営企業への提案」第96回産業衛生学会発表  
● 企業セミナー×睡眠健診×睡眠面談 みずほグループ「自己投資としての睡眠マネジメント」



【健康経営×睡眠(診療)】の第一人者として、SAS健診や睡眠相談、セミナーのお問合せをお待ちしております。

# 株式会社心陽 (Shiny-O Healthy Companies Corporation)

医療と公衆衛生という専門性の二刀流で、企業の人的資本投資という経営戦略を支援するため株式会社心陽を設立しました。当社が掲げる「人的資本」や「集団免疫」、「社会的価値」など、設立当時は一般的とは言えなかった単語が、時代とともに注目されてきました。

臨床医の真価は、その医療知識や経験、技術という専門性を駆使して、徹底的に症例を分析し、たった一人の目の前の相手に、オーダーメイドでベストを尽くしてこそ、発揮されます。医学的な根拠だけでなく、患者の多様な価値観や社会的な事情などに応じて、診療方針を決定します。

集団の性質を評価するには、集団内の各症例データの「分布」の把握が必要で、そのためには医学ではなく、**統計学(データサイエンス)**が不可欠です。公衆衛生は、統計学はもちろん、医学、経済学、行動経済学等社会科学を駆使し、法令、政策、コスト等の社会因子を分析して、集団内の人間の健康を増進し、疾病リスクを低減し、生活を支援するための施策提案及び実行支援を、管理者に一气通貫で提供します。

企業という集団の各メンバーは多様です。その人的資本に投資して、組織の生産性を高め、業績を向上させるためには、メンバーを取り巻く心理社会的環境、すなわち企業文化の醸成が重要で、その実現には、医学はもちろん社会全体を広く包括する公衆衛生の視点が欠かせません。

|    | 公衆衛生    | 医療      |
|----|---------|---------|
| 対象 | 集団      | 個人      |
| 目的 | 健康の増進   | 疾病の治療   |
| 方法 | 最大幸福の追求 | オーダーメイド |
| 資格 | 不要      | 医療専門職   |

2011年 株式会社心陽設立  
2012年 労働衛生コンサルタント事務所登録  
2019年 ユネス・ソーシャルビジネスカンパニー登録  
2020年 ISMS(情報セキュリティ規格)適合認定

所在地:東京都文京区本郷 2-29-3-3F

## 実績紹介①

**【森平舞台機構株式会社】** 1906年創業 建設業 社員数 115人 国内7拠点

2016年 健康経営コンサルタントおよび産業医として顧問開始し、現在継続中  
社内に「健康経営」という単語をはじめて持ち込む  
協会けんぽ健康経営宣言、2018年には東京都初「金の認定」取得し継続中  
ストレスチェック初年度100%受検、連続記録更新中  
インフルエンザワクチン接種100%、継続中

2017年 中小企業部門開始から健康経営優良法人、初回から「ブライツ500」継続中  
健診受診率100% 及び 健診コスト約200万円削減 受診率100%は継続中

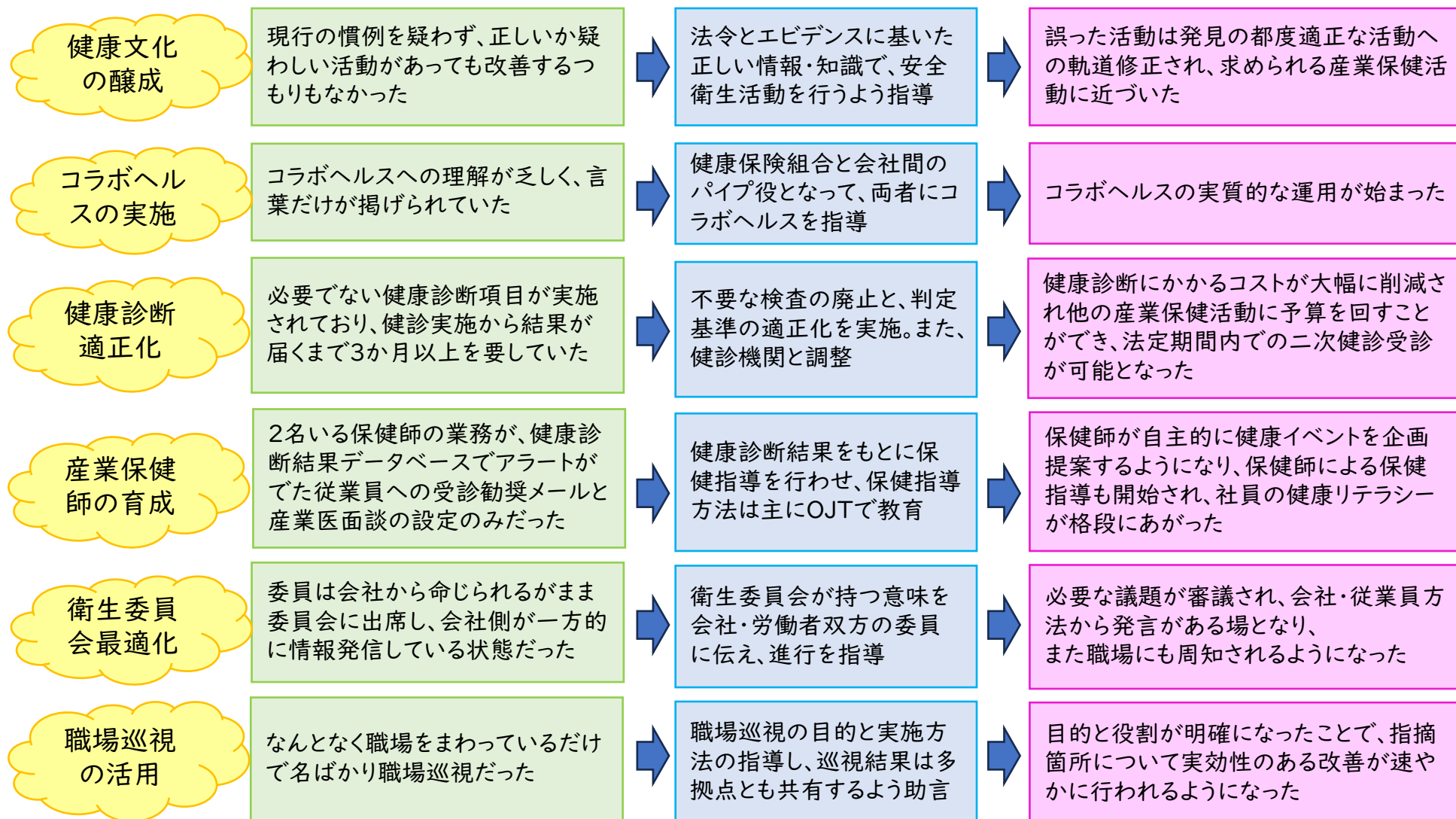
2018年 東京福祉保健局から「がん患者の仕事と治療の両立推進企業」として表彰  
東京都産業労働局「TOKYO働き方改革宣言企業」として承認

離職率低下(2023年度離職ゼロ)・採用率向上(特に、女性、大・院卒、キャリア採用)  
建設現場巡視による労災防止教育・改善提案・実施支援  
法定項目100%連続遵守記録更新中、学会発表等学術貢献多数

## 実績紹介② 【株式会社ニトリ・ホールディングス】



～本社統括産業医、産業保健法務主任者として～



# 健康経営×睡眠 健康経営度調査項目

経営度調査(2023年度)

3.制度・施策実行 ③従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策

## II. 具体的な健康保持・増進施策

Q55. 従業員の生産性低下防止施策

a. 睡眠障害や、業務中の眠気による生産性の低下予防

- 3 睡眠に関するセミナーを実施している
- 4 SAS検査を実施している(費用補助を含む)
- 5 睡眠改善に関連するアプリ等を利用できるようにしている
- 6 産業医等による睡眠関連指導を実施している
- 7 その他

◎ Q55. 従業員の生産性低下防止のために、どのような取り組みを行っ  
◆生活習慣改善やメンタルヘルス等、他の設問で回答した施策については除

### <a. 睡眠障害や、業務中の眠気による生産性の低下予防>

- 1 リフレッシュルームや仮眠室を設置している
- 2 パワーナップ等仮眠制度を導入している
- 3 睡眠に関するセミナーを実施している
- 4 SAS検査を実施している(費用補助を含む)
- 5 睡眠改善に関連するアプリ等を利用できるようにしている
- 6 産業医等による睡眠関連指導を実施している
- 7 その他
- 8 特に行っていない

まとめてやるのが効果大  
人的資本↑ コスト↓ 生産性↑

### SAS とは?

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠不足と循環器負荷により、心身社会的な健康(寿命、生産性.....)を大きく奪うが、適切な治療(保険診療)で管理でき、見た目も若返る。アジア人は解剖学的にリスクが高く、日本には治療の必要な潜在患者が少なくとも2200万人は存在する。

### SAS検査 とは?

SAS検査でのみ、SASが診断できる。症状やスクリーニング有所見があれば、医療機関で保険利用で受診できる。簡単な機器を装着し、自宅で普段通りに眠るだけで、無呼吸低呼吸イベントだけでなく、睡眠相や寝相など、睡眠のリアルを可視化して、その他の睡眠障害改善や睡眠衛生向上に、間違いなく役に立つ体験となる。

### 【働く人に必要な睡眠マネジメント】

生産性と睡眠には、科学的に確実な関係がある

生産性を高めるには、睡眠時間を増やす  
睡眠時間を増やすには、臥床時間を増やす  
8時間睡眠を5日間連続してみる  
疲労感や眠気が残る場合、睡眠障害を疑う  
最も多い睡眠障害が睡眠時無呼吸症候群



# 健康経営×睡眠 事例① SAS検査 → セミナー → 行動変容の成功事例

集团全員



はかる



わかる



かわる

集团内のメンバーができるだけ多く、願わくば全員が、最高の健康行動をしてくれるのは理想。

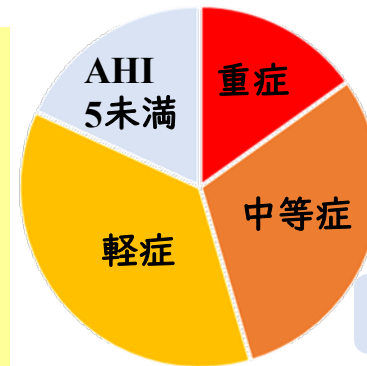
それでも、たとえば、【はかる】「検査」の希望者を募る、【わかる】「検査結果説明と健康相談、受診勧奨」の希望者を募る、そして【かわる】「受診」をした人のうち、ゴールに到達するのは、適切な診療により、処方固定し幸運な人のみというように、プロセスごとの脱落者を最小にするのが鍵。

ゴールするメンバー数を最大化するための試みが、2018年のセミナーで、その成果は第92回産業衛生学会「ポピュレーションアプローチによる、集团SAS検査と睡眠向上セミナーの意義と効果」で発表した。

企業や健保で健康経営を担当する22組織40名が参加した。  
【味の素、電通、キリン、ニッポン放送健保、オリックスなど】  
事前にSAS検査を受検し、検査結果の見方、治療方法、健康経営のセミナーを受講し、実際に治療器具に触れた。

受講者の82%が睡眠時無呼吸症候群と診断され、全体の半数以上が、CPAP療法、OA療法、体位療法などを開始した。

セミナー等のリテラシー向上による行動変容率は6.9% (Choiら、2002)とされるが、検査をデフォルトにし、その検査金額を示すことで、金銭的なインセンティブ効果を強め、実際に自宅で検査をするのは容易だった、自分の検査結果を手元に見る、更に息ごらえによる酸素飽和度の低下を確かめる、治療器具を手に取り、装着してみるなどのプロセスで自分ごと化できたことが勝因だと考えている。



【介入のはしご】

消す

すごいたいへんにする

罰を与える 損をさせる

選ばないと得する

デフォルトに設定する

教育・啓発・情報

傍観 何もしない

## 自己投資としての睡眠マネジメント

### セミナー内容

- 生産性と睡眠
  - 生産性と睡眠の関係と原因と対策
- 睡眠マネジメント
  - 理想の睡眠(質&時間)
  - 日本、そしてみずほGの現実の睡眠傾向と課題
  - 理想と現実をつなげる睡眠マネジメント

### 講師

石田陽子

みずほ銀行東京本部産業医、  
心陽クリニック院長、株式会社心陽CEO、  
麻酔科標榜医、公衆衛生学博士、  
労働衛生コンサルタント、  
久留米大学医学部公衆衛生学講座助教



### 視聴期間

10月11日(水)18:00~19:00

### 開催方法

Zoom (ウェビナー)  
ID: 862 6370 8444



タブレット端末等でZoomを起動し上記IDを入力ください

### 事前特典

【特典:先着順】  
睡眠衛生面談(30分):先着20名  
スリープコンパス\*:先着50名  
事前アンケート:無制限  
\*ウェアラブルデバイスによる8日間睡眠健診

↓詳しくは、こちらから



### その他

参加費:無料 定員:1,000人  
事前申し込みは不要ですが、1,000人を超えた場合はログインができなくなります

### セミナー

医学的なりテラシーではなく、生産性に特化し、経済学エビデンスを交えて説明。理想や正解の列挙ではなく、現在の業務を継続しながら、取り入れられる睡眠習慣の「コツ」を、わかりやすい例で案内した。「酔っぱらい」と同じは嫌だな〜などと、理解してもらいやすかった。

### 産業医

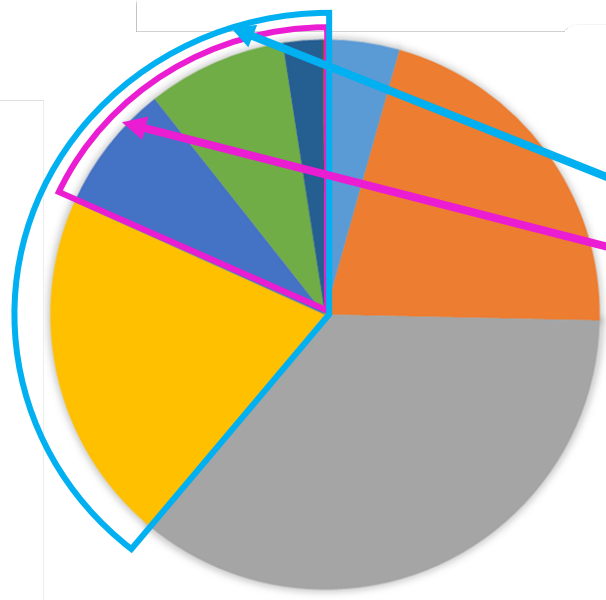
いつも過重労働面談している産業医なら、気楽に聞いて、質問もしいい。

### 特典

睡眠リズムとメンタルヘルスを健診できるSLEEP COMPASSを特典として、セミナー資料にも結果データを使用した。健康セミナーの反応は通常、数人だったが、告知直後に50名が埋まった。企業のイントラ経由で告知すると、通常のヘルスケアサービスより信頼性が高まる。睡眠相談もすぐに埋まり、うち、5名はSAS検査に進み、2名はCPAPを開始、3名はOA(口腔内装置)を作製し、全員が睡眠衛生を増進した。

セミナーは現在も社内でオンデマンド公開中。  
カンパニー長が訓示で引用していたとの情報もある。  
一連の成果は第48回睡眠学会総会で発表予定。

## 健康経営×睡眠 3) 運送業【JPロジスティクス株式会社】のSAS健診計画事例



これまでのSASスクリーニングフロー（スクリーニングが国土交通省の努力義務）

1. 終夜酸素飽和度モニタリングによるハイリスク群抽出スクリーニング
2. ハイリスク群（判定DまたはD以上）に精密検査受診勧奨

結果

- 有所見者はスクリーニング受検者の約39%
- 受診勧奨を受け、実際に受診したのは、約18%
- 受診して、何らかの治療を開始したのは、10%未満

費用

- 単純計算では1人あたりの費用は、10,148.1円（助成金含）
- 1人あたり治療導入にかかる費用は、その10倍以上の、102,656.5円

これまでの課題を踏まえて現在始めたSASスクリーニングフロー

1. 終夜睡眠ポリグラフィー（保険収載簡易SAS検査）によるスクリーニング（診断基準となるAHIを測定）
2. SAS検査（他覚検査）と自覚検査を実施後、医師による診察（受診勧奨・医療機関紹介・治療導入）

期待する効果、結果、課題等

- 課題であった、各支店管理職の事務作業の簡略化による負担、検査不良や再検査（費用別負担）を低減
- 検査方法を変えることで、ハイリスクから要治療群の抽出に変わり、段階ごとの脱落者を低減※
- ※の結果、1人あたり費用は12,100円に増額するが、1人あたり治療導入にかかる費用を削減
- 最終的に治療開始するドライバーの数の増加、全ドライバーへの睡眠教育、安全性の向上
- これまでに治療開始したドライバーを対象から外すため、治療開始者数だけで、効果判定できない可能性
- 上記同様に、これまでに開始した治療中断者や治療効果の不十分なドライバーを後追いでできない



# 健康経営×睡眠 SAS検査から始まる睡眠解決コラボヘルスプロジェクト

## SAS検査

- 自覚検査  
(自記式アンケート:睡眠時無呼吸症候群やその他の睡眠障害のリスクを判定)
- 他覚検査  
(精密検査のうち、通称「簡易検査」機器を使用:睡眠時無呼吸症候群の重症度をAHI、ODIなどで判定)

睡眠評価は、  
自覚所見と  
他覚所見で  
はじめて完成

| AHI    | 5以上       | 15以上    | 20以上 | 30以上  | 40以上 |
|--------|-----------|---------|------|-------|------|
| SAS    | 軽症        | 中等症     |      | 重症    |      |
| OA治療   | 即保険治療開始可能 |         |      |       |      |
| CPAP治療 |           | 精密検査の結果 |      | 即保険治療 |      |

コラボヘルスで、【OA(口腔内装置)】や【CPAP】、【体位療法】をどんどん導入すれば、生産性向上、医療費削減、従業員満足度向上のすべてが期待できる。