

2025 年 7 月 29 日

BHQ 株式会社
一般社団法人 ブレインインパクト
NTT PARAVITA 株式会社

ビジネスパーソンが実践したい脳にいい行動 Top3 は

『睡眠休息』、『健康管理』、『学習・社会生活』

～1 位『睡眠』を活用したビジネスパーソンの脳の健康向上に取り組みたい企業募集～

BHQ 株式会社（埼玉県さいたま市、代表取締役：川森 雅仁、以下 BHQ 社）は、一般社団法人ブレインインパクト（京都府京都市、理事長：山川 義徳、以下 ブレインインパクト）と連携して、脳を健康にする BHQ Actions の 7 つのカテゴリについて、異業種連携を促進するための BHQ エコシステム研究を実施しています。この度、約 70 名のビジネスパーソンを対象に、『実践したいと考える脳にいい行動』についてアンケートを行ったところ、1 位『睡眠休息』、2 位『健康管理』、3 位は同率で『学習』、『社会生活』となりました（図 1）。この結果をうけて、ビジネスパーソンが実践したい脳にいい行動 1 位となった『睡眠』について、NTT PARAVITA 株式会社（大阪府大阪市、代表取締役社長：中野 康司）と連携し、『睡眠』を活用したビジネスパーソンの脳の健康向上研究を開始することになりました。本研究に、ご協力いただける企業とその従業員を募集します。



図 1 ビジネスパーソンが脳の健康向上のために実践したいカテゴリ Top3

BHQ エコシステム研究とは、健康管理、睡眠休息、運動、環境、学習、食事、社会生活といった 7 つの脳にいい行動について、ビジネスパーソンに対する『実践出来ているライフスタイル』や『実践できていないが実践しても良いと考えるカテゴリ』を明らかにし、BHQ エコシステム研究の形成を促進に繋がる知見を蓄積することを目的とした研究です。これによって、『脳を健康にするのは、高齢者にとっては運動よりも睡眠休息であり、女性には食事よりも環境であるか？』、『認知機能に関する脳領域は学習が効果的であり、社会性に関する脳領域には社会生活の充実が大事であるか？』など、個人にとって適した BHQ Actions の探索や、自らが改善したいと思う脳領域に最適な BHQ Actions を明らかにすることを目指しています。研究を進めるにあたって、各カテゴリに関連する製品やサービスを提供している以下の企業や団体に協力を頂いています。

コンテンツ提供ご協力企業・団体一覧

1. 健康管理カテゴリ：NEC 歩行センシングインソール A-RROWG（日本電気株式会社）
2. 運動カテゴリ：脳活性化メソッド「シナプソロジー®」
ルネサンス オンライン ライブストリーム®（株式会社ルネサンス）
3. 学習カテゴリ：定額制動画学習サービス「GLOBIS 学び放題」（株式会社グロービス）
4. 社会生活カテゴリ：THE CAMPUS（コクヨ株式会社）
5. 環境カテゴリ：アートとテクノロジーを融合する ATVK（京都府／（公財）京都産業 21・ATVK）
6. 食事カテゴリ：愛媛 BHQ 弁当（株式会社エフエム愛媛）
7. 睡眠休息カテゴリ：ねむりの応援団（NTT PARAVITA 株式会社）

参考：プレスリリース BHQ Actions における 7 つのカテゴリを網羅した異業種連携による BHQ エコシステム研究を開始（2025 年 2 月 19 日公開）https://www.bi-lab.org/news/20250219_bhqecosystem

今回、BHQ エコシステム研究第 1 弾として、ビジネスパーソン 68 名を対象に、『脳の健康向上のために実践したいカテゴリ』についてアンケートを行いました。具体的には、健康管理、睡眠休息、運動、環境、学習、食事、社会生活の 7 つのカテゴリについて、関連する製品やサービスをあげながら、どの程度実践したいかという質問を行い、7 段階（1:まったく使用したくない～7：とても使用したい）で回答いただきました（睡眠休息カテゴリの場合の質問例：『NTT PARAVITA などの眠りのサポートを、脳の健康向上のために、どの程度使用したいと思いますか？』）。その結果、実践したいと回答した人（7 段階中 5～7 と回答した人）が最も多かったカテゴリが『睡眠休息』であり 73.1%の方が実践したいと回答しました。続いて 2 位は『健康管理』で 68.7%、3 位は同率で『学習』、『社会生活』61.2%となりました（図 2）。

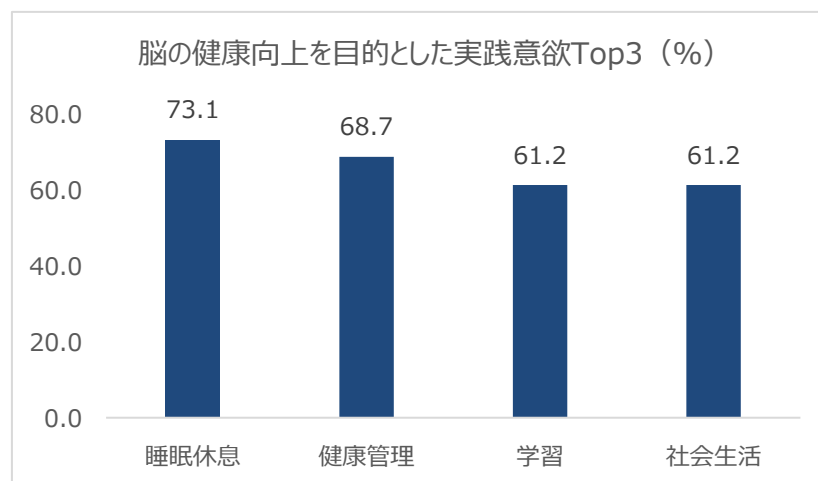


図 2：ビジネスパーソンが脳の健康向上のために実践したいカテゴリ結果

今回の結果を踏まえ、最も実践意欲が高かった『睡眠休息』について、NTT PARAVITA 株式会社と連携し、睡眠を活用したビジネスパーソン脳の健康向上研究を開始いたします。研究では、脳を健康にする睡眠の実践状況と、脳の健康状態との関係を明らかにするため、パナソニックホールディングス プロダクト解析センターからアルゴリズムを提供され、BHQ 社がサービス展開をしている簡易に脳の健康状態が測れるクイック BHQ ドックを利用します（図 3）。

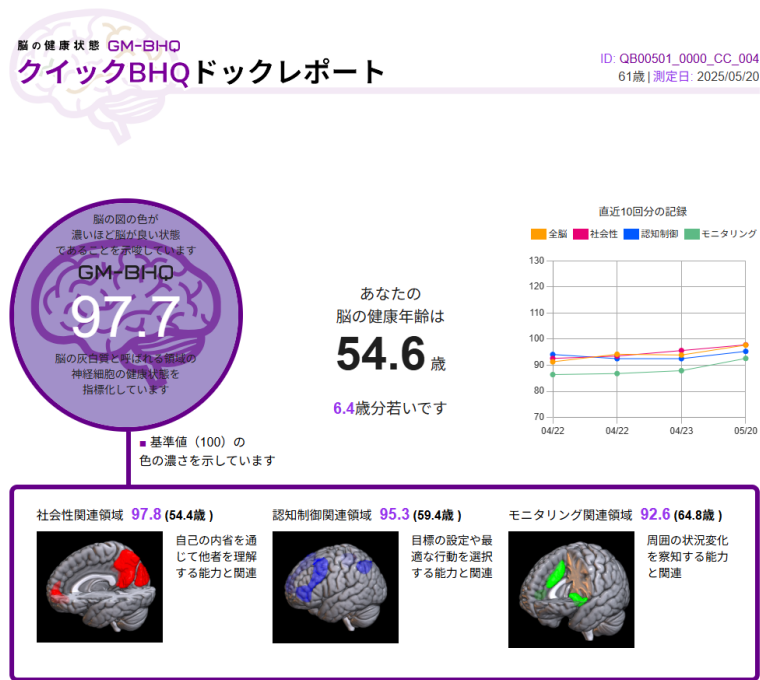


図 3 クイック BHQ ドック イメージ

つきましては、本研究に協力いただき、自社の従業員の脳の健康向上に『睡眠』を活用して取り組みたい企業を募集します。協力企業の参画要件は、①20 名以上のビジネスパーソンの協力を得られること、②パソコンやスマホなどのネット環境を準備できること、③オンラインアンケートに協力できることです。研究では、2 週間 NTT PARAVITA の『ねむりの応援団』を実践頂くと共に、寝る前と起床後に BHQ 社の『クイック BHQ ドック』を通じた脳の健康状態の計測に協力頂きます。これによって、従業員への睡眠サポートによって、脳の健康がどの程度向上するか、また日々の睡眠と脳の健康状態の関係性を明らかにします。参加希望企業は、以下の問い合わせ先より申し込み下さい。

<ねむりの応援団×BHQ 研究概要>

対象人数	20 名
期間	1 ヶ月間（4 週間）
内容	クイック BHQ ドック測定：20 回/人 1 日 2 回（始業前・終業後）×2 週間（1・4 週目の就業日）
ねむりの応援団	睡眠センサ、ねむりのセルフチェックレポート
研究費用（税抜）	41 万円 （クイック BHQ ドック 18 万円＋ねむりの応援団 23 万円）
備考	クイック BHQ サンプリング 20 名×1 回 400 円×20 回＋レポート費用 2 万円＝18 万円 ねむりの応援団 20 名×1 人 1 万円×＋基本料 3 万円＝23 万円 学術研究費用を適用、人数に応じて調整可能、ボリュームディスカウント有

ねむりの応援団とは

「ねむりの応援団」は、メンタルヘルスや生産性等の健康経営における企業の課題を支援する、睡眠改善サービスです。認知行動療法と ICT を活用した睡眠改善で、一人ひとりに合ったサポートを実施。利用者には睡眠の専門家がパーソナルトレーナーとして伴走し、従業員の疾病予防、生産性向上、メンタルリスクの低減につながる睡眠改善アドバイスを行います。豊富な睡眠改善実績から企業の課題にあった運用をご提案しています。

URL : <https://nemuri-supporters.nttparavita.com/>

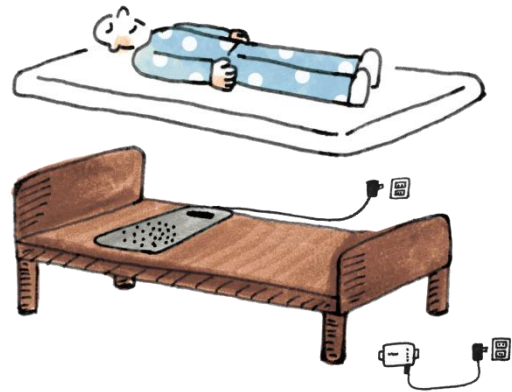


図 4 ねむりの応援団イメージ

<お問い合わせ先>

BHQ プロジェクト事務局

E-mail : bhq_contact@bi-lab.org

【関連情報】

◇BHQ 株式会社 (<https://www.bhq.co.jp/>)

脳の健康管理指標である BHQ を誰もが簡単に使えるためのプラットフォームを提供すると共に、BHQ Actions に基づいて、様々なライフスタイルによって楽しみながら脳の健康維持増進ができることを目指しています。

◇一般社団法人ブレインインパクト (<https://www.bi-lab.org/>)

脳の健康管理指標 BHQ に関連する各種取り組みについての国際標準化活動を推進すると共に、脳情報のデータベースを公的共用リソースとして提供しています。今回の研究成果を活用し、脳科学研究の振興及び研究成果の社会への還元をより一層進めていく予定です。

◇NTT PARAVITA 株式会社 (<https://www.nttparavita.com/>)

企業の健康経営向けの睡眠サービス「ねむりの応援団」を通じて、従業員のメンタルヘルス対策やパフォーマンス低下を睡眠からサポートします。ホワイト 500 健康経営企業や企業健康保険組合を中心にご利用いただいております。