



2019年12月24日
東日本旅客鉄道株式会社
JR東日本メカトロニクス株式会社

乗務員の睡眠改善サポートの取組みについて

- 東日本旅客鉄道株式会社（代表取締役社長：深澤祐二、以下「JR東日本」）では、乗務員のパフォーマンス向上やエラー防止を目的とし、睡眠に対する意識向上を目指した教育や環境整備などを実施しております。このたび、JR東日本メカトロニクス株式会社（代表取締役社長：川野邊修、以下「JR東日本メカトロニクス」）と（株）NTTドコモ、ドコモ・ヘルスケア（株）が共同で企画・開発した睡眠改善を実現させる支援ツール「睡眠改善システム」を一部乗務員区所に導入しました。
- JR東日本は、今後導入箇所を拡大し全乗務員区所への導入を目指してまいります。また、JR東日本メカトロニクスは、他事業者への本システムの展開に取り組んでまいります。

1. 睡眠改善システムの概要

「睡眠改善システム」は8週間のプログラムであり、使用者がウェアラブルデバイスを装着して生活することにより、睡眠時間や睡眠の状態のデータを自動で取得し、日々の睡眠状態を記録・可視化することができます。そのデータを解析することで、使用者ごとに個別の睡眠改善アドバイスをリアルタイムに配信し、睡眠習慣の振り返りをサポートすることで、乗務員の睡眠状態の改善をサポートします。

2. 睡眠改善システムの流れ

別紙のとおり

3. 今後の展開

2019年12月現在、JR東日本では首都圏の一部乗務員区所を中心に先行導入を行っていません（17箇所）。2020年4月以降、対象となる乗務員区所の拡大を予定しており、将来的には全ての乗務員区所（84箇所）への展開を検討しております。

また、JR東日本メカトロニクスでは今後、他事業者への本システムの展開に取り組んでまいります。

◆「睡眠改善システム」の流れ

1. WEBセミナー タブレットやスマートフォン上で、睡眠マネジメントの考え方を習得します。(所要時間は10分程度)

2. プログラム開始前準備 『眠気チェック』と『休日・勤務日設定』を行います。「休日・勤務日設定」は、夜勤などの変則的な勤務日を設定することで、生活パターンに合わせたアドバイスが届きます。



3. 睡眠データの取得と分析 リストバンド型のデバイスを装着して睡眠をとることで睡眠状態を計測し、アプリケーションで可視化します。



4. 睡眠アドバイス 日々の睡眠状態を解析し、睡眠の傾向や睡眠アドバイスを配信することで、睡眠習慣の振り返りをサポートします。



5. プログラム完了 8週間継続後、プログラムを完了します。