

睡眠改善に向けたウェアラブル端末「Fitbit」利用のモニタリング実施のお知らせ

平素より当健康保険業務につきましては、格別なるご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、JTBグループの定期健康診断ならびに人間ドックの問診結果にて「睡眠」課題が顕在化しており、その対応として2023年度は睡眠改善を可視化して体感いただくウェアラブル端末「Fitbit」のモニタリングを実施します。

ご参加いただく皆様には77日間（11週間）「Fitbit Inspire2」を無償貸与し、ご自身の睡眠を記録いただき、睡眠の可視化による理解と健康保険組合が提供するアーカイブセミナーの視聴の組み合わせにより、睡眠の質の向上を図っていただきます。

また、モニタリングの実施前後の状況をレポートしていただき、睡眠改善の好事例を同じような睡眠の悩みをお持ちの方々への改善策として健康保険組合ホームページに掲載させていただきます。

上期も同様の取り組みを行い、参加いただきました方々より「睡眠の記録をつけることで生活習慣の良し悪しが分かり、改善の糸口を見つけられた」「睡眠の質が日中のパフォーマンスに影響を与えることが分かった」など、睡眠の質の改善への意識向上が図られた等、様々なご意見をいただいております。

ご興味のある方は以下をご確認いただきお申し込み下さい。

記

1. モニタリング参加対象者

ジェイティービー健康保険組合の被保険者（任意継続被保険者は除く。）

2. モニタリング実施概要

(1) 「Fitbit Inspire2」を77日間（11週間）無償貸与し、Fitbit着用による就寝にて「睡眠スコア」を取得して自らの睡眠を知り、健康保険組合ホームページにて提供している「睡眠改善プログラム」オンラインセミナーからも睡眠改善策を学んでいただき、睡眠の質の向上を図っていただきます。 <https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/hoka/>

※「睡眠スコア」とは、睡眠時間や心拍数、睡眠の深さをFitbitのアプリケーションが自動計算する点数で、80点以上が「良い睡眠」となります。モニタリング開始直後1週間の平均点が80点以下の場合には改善に向け、80点以上の場合には維持向上させるための取り組みを進めていただきます。 <https://www.fitbit.com/global/jp/technology/sleep>

(2) モニタリング開始直後と終了直前の各1週間分の睡眠スコアを「Forms」にてレポートしていただきます。また、モニタリング終了時にもモニタリング参加者が取り組まれた睡眠改善の好事例を「Forms」にてご提供いただきます。（モニタリング参加確定の皆様へ「Forms」への回答URLを送付します）

3. モニタリング参加条件（以下の全てに同意いただける方）

- ・「1.」の参加対象者であること
- ・PepUpの登録がモニタリング申込時に完了していること
- ・他の2023年度無償プログラムへの参加履歴が無いこと（公平性の観点にて）
上期に実施した同モニタリングに参加された方も対象外となります。
- ・「Fitbitアプリ」のダウンロード、アプリ内への記録にご協力いただけること。
（アプリのダウンロード及び操作方法はご自身にてご対応いただきます。健康保険組合ではお問い合わせに回答ができませんのでご了承下さい。）
- ・無償貸与されたFitbitを装着して毎日の睡眠スコアの計測に協力いただけること
- ・開始直後、終了直前の各1週間分の睡眠スコアを「Forms」にてレポートいただけること（重要）
- ・「Forms」の報告項目にある改善策の好事例公開に許諾いただけること（提供者非公開）
- ・Fitbitをレンタルで取り扱う「レンティオ株式会社」への個人情報提供に了承いただけること
- ・Fitbit到着次第使用を開始し、期限厳守で「レンティオ株式会社」へ返却いただくこと（重要）

4. 募集人数

100名（「申込書」到着順受付）

※健康保険組合ホームページへ10月10日（火）に掲載する「お知らせ」から「申込書」を入手いただき10月11日（水）10：00以降に健康保険組合へ「6. 申込方法 手順2」の送付先へ「申込書」を送付下さい。「申込書」の到着日時順にて受付いたします。

5. 実施期間

申込期間： 10月11日（水）10：00以降 ～ 10月18日（水）23：59 到着分迄
※但し、100名に達し次第受付終了となります。
Fitbit 送付： 11月 1日（水）迄に指定住所へお届け予定
モニタリング期間：11月 1日（水）～ 1月16日（火） 77日間（11週間）
開始時報告期間： 11月 8日（水）～ 11月18日（土）※モニタリング開始8日目以降
終了時報告期間： 1月17日（水）～ ※モニタリング終了翌日より
Fitbit 返却期限： 1月31日（水）（レンタル会社へ期限内到着必須）

6. 申込方法

手順1：健康保険組合ホームページ「お知らせ」へ掲載（10月10日）する「申込書」をダウンロードにて入手して下さい。

手順2：上記「申込期間」に「申込書」へ必要事項を記載の上、申込書に記載された指定パスワードを設定して健康保険組合担当者（以下、健保担当者）宛に送信下さい。

メールのタイトルは「Fitbit モニタリング申し込み」で統一下さい。

健保担当者 E-mail：m_akazawa323@jtb.com

なお、モニタリング希望者が100名を超えた場合には申込書の到着順となることから、ご参加いただけない場合もありますのでご了承下さい。

モニタリングへの参加確定者にのみ10月31日（火）期限にてメールでご連絡をいたします。この期限までに参加確定の連絡が無い場合には残念ながら申込枠が上限に達した後の申込書メール到着とご理解下さい。

7. Fitbit の無償貸与

モニタリングが確定した参加者の皆様へ健康保険組合が法人契約にてレンタルする「Fitbit Inspire2」を無償貸与します。申込書に記載いただくお届け先へ「レンティオ株式会社」から「Fitbit Inspire2」を送付します。返却は開催期間終了（1月16日）後、1月31日迄の必着厳守にて「レンティオ株式会社」へ参加者の皆様よりへ直接返却いただきます。

レンタル契約になりますので返却遅延による延滞料ならびにご自身の過失による故障の賠償費用（最大2,000円）は健康保険組合より参加者の皆様へ請求となりますので充分ご注意下さい。

8. 「Fitbit」を所持している方々へアンケート回答へのご協力をお願い

ご自身で既に「Fitbit」を所持している方々で、今回の取り組みにご賛同いただける方は申込期間中に上記健康保険組合担当者メールアドレスまでご連絡ください。

アンケート回答用の URL をご案内いたしますので、アンケート回答期間中に睡眠改善の好事例を是非ご提供下さい。回答をいただきました睡眠改善の好事例を公開させていただきます。

なお、上期に取り組みされた方の回答を健康保険組合ホームページにて公開しておりますので、ご参照ください。

睡眠改善に向けたウェアラブル端末「Fitbit」利用のモニタリング「第1弾」報告

https://jtbkenpo.or.jp/suimin_hokoku/

9. 問い合わせ先

<本企画に関すること>

ジェイティービー健康保険組合 担当：赤澤

E-mail：jtb_kenpo@jtb.com TEL：03-5796-5902（内線300-4003）