

**業界初、IoTを活用した快眠システム(※)を賃貸マンションに導入
～『クレヴィアリグゼ』にパナソニックの「おやすみナビ」システム一式を採用～
対象住戸「ねむれる一む」のモニター実証調査を開始**

伊藤忠都市開発株式会社(東京都港区、代表取締役社長:寺坂 晴男)は、業界初の試みとして、所有・運営中の賃貸マンション『クレヴィアリグゼ』の一部住戸を、IoTを活用して快適な睡眠環境をサポートするパナソニック株式会社の「おやすみナビ」システム一式を導入した「ねむれる一む」に改装し、モニター実証調査を開始致しました。

■快眠システム導入の背景(快眠ニーズの高まり)

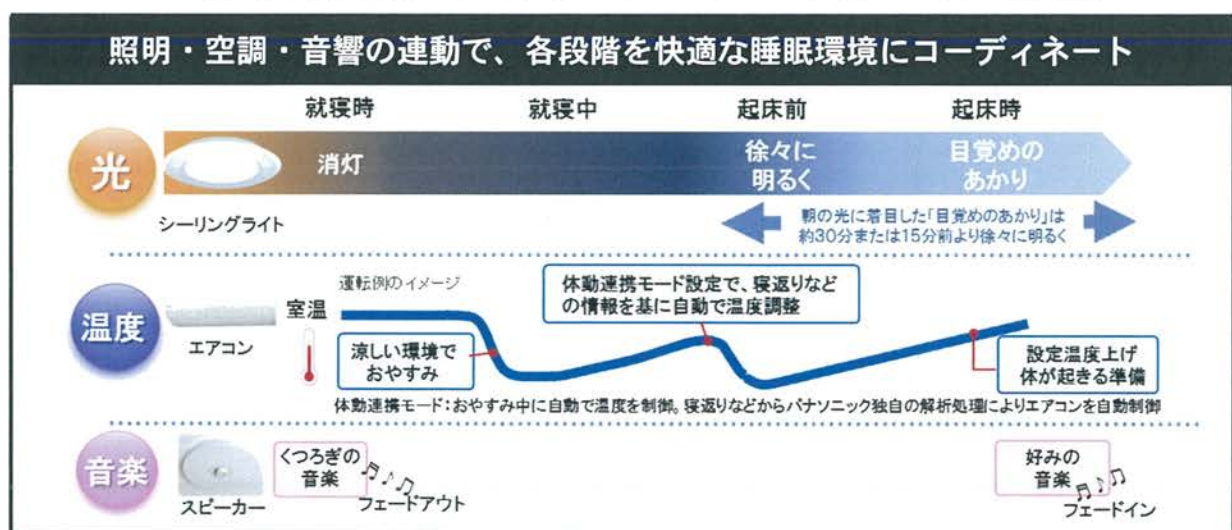
厚生労働省が2014年3月に発表した「健康づくりのための睡眠指針2014」では、心身の疲労を回復させる働きがある睡眠の「量的な不足」や「質的な悪化」は、生活習慣病のリスクを高め、不眠はうつ病などの心の病に、睡眠不足や睡眠障害による眠気はヒューマンエラーに基づく事故につながるなど健康上の問題や生活への支障が生じるため、適切な睡眠量の確保や睡眠の質の改善を促しています。

元より日本人の睡眠時間は各国に比し短く、かつ都市部では通勤通学時間が長いため「睡眠の量」は容易に改善できませんが、「睡眠の質」は寝具や寝室の環境(温湿度・明るさ・静けさ等)などで改善できることから、最近では高機能の布団や枕、入浴剤や音楽や香り等の入眠を誘う「快眠グッズ」が相次ぎ発売され、健康志向の消費者の購買意欲を喚起し、いわゆる「快眠ブーム」が起きています。

弊社独自の調査でも、睡眠の満足度が低く睡眠環境を改善したいという回答が7割を超え、快眠ニーズの高まりが確認されたことから、住空間における「快眠環境の提供」がマンションの付加価値に成り得ると仮説を立て、快眠空間を提供する設備として、IoTを活用するパナソニック株式会社の「おやすみナビ」システム一式を選定、保有運営中の賃貸マンションの空室に実証導入し、モニターとして協力頂ける入居者を募集して、1年間快眠効果の効果検証に取り組むこととしました。

■快眠空間「ねむれる一む」の概要

- 1.対象物件: 「クレヴィアリグゼ西新宿」、「クレヴィアリグゼ荻窪」
- 2.導入設備: 就寝から起床まで、アプリにてシーリングライト、エアコン、スピーカーを一括制御し、快適な睡眠環境をサポートするシステム一式(2017年2月17日パナソニック発表済)



■パナソニック株式会社との共同調査

弊社とパナソニック株式会社の共同によるモニター実証調査では、「ねむれる一む」の実際の入居者から快眠システムの効果や使い勝手などを直接聞き取る面談インタビューを、季節毎に年4回実施します。弊社はこの調査を通じて、「IoT活用」や「快眠環境」がマンションの付加価値を高める可能性を探り、弊社が開発する『クレヴィア』マンションの更なる進化を追求してまいります。

※ IoTを活用して快適な睡眠環境をサポートするパナソニック株式会社の「おやすみナビ」のシステム一式を、弊社が独自に“快眠システム”と定義しました。

(参考資料) 睡眠の現状

社会動向

厚生労働省

「健康づくりのための睡眠指針 2014」

～睡眠 12 箇条～

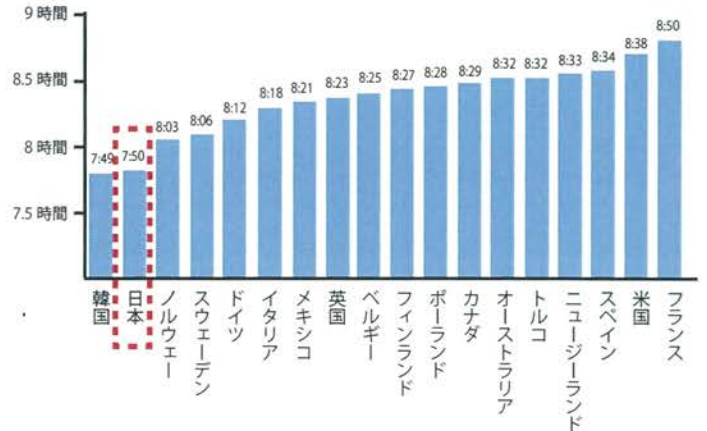
1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

統計データ

日本人の睡眠時間

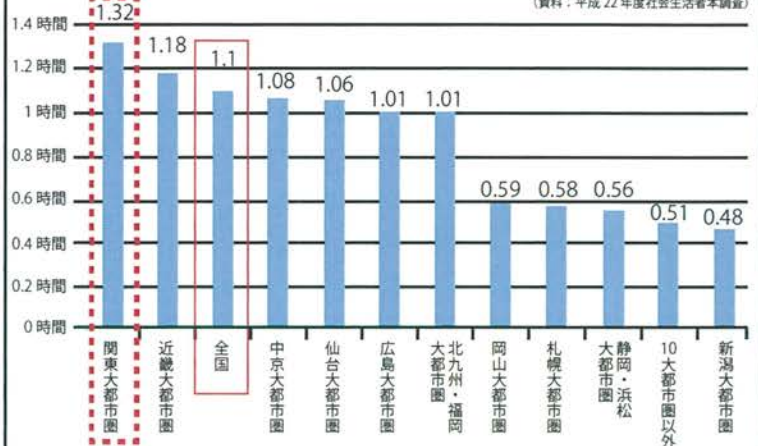
(資料：OECD Society at Glance 2009)

OECD 加盟の 18 개국中、韓国と並んで睡眠時間（1 日当たり）が短い



男性の通勤・通学時間の大都市圏比較

(資料：平成 22 年度社会生活者本調査)

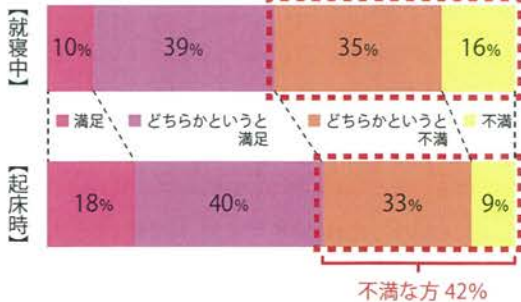


弊社調査

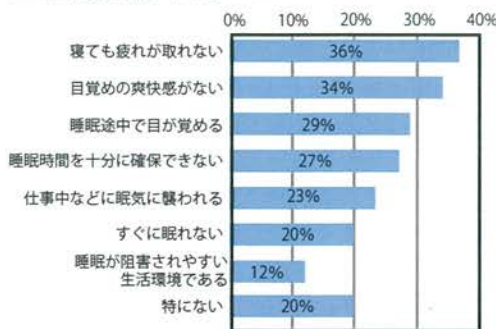
(資料：n 値=200、20～50 歳代、男女各 100)

睡眠に満足か？

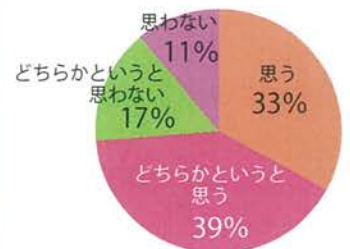
不満な方 51%



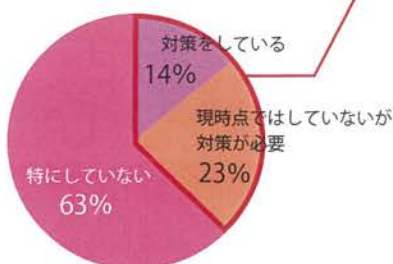
睡眠の悩みは？ (複数回答)



睡眠を改善したい？



睡眠対策をしているか？



有効な睡眠対策は？ (複数回答)

