

北海道発、見えない睡眠リスクを「見える化」

— 北の1000人快眠プロジェクト始動！AI×ウェルネスで社会・企業の健康経営を革新 —

「900万人に迫る見えない睡眠リスク」北海道発ベンチャーが“行動変容に繋げる”解析技術を始動します！

厚生労働省の調査によると、「この1か月間に週3回以上、日中に眠気を感じた」と回答した人は34.8%に達しています。

さらに、株式会社西川「睡眠白書2024」では、全国の47.2%が“不眠症の可能性あり”と報告。

日本人の約900万人が睡眠時無呼吸症候群（SAS）の潜在リスクを持つといわれています。

こうしたデータからも、日本人の睡眠課題は潜在的な健康リスクとして社会全体に広がっていることが明らかです。

現在、かつてないほど睡眠の質の重要性が注目されています。

この大きな社会的問題に挑むため北海道大学認定スタートアップ（株）ミルウスは、軽量リストバンド型デバイスによる週間測定と独自プログラム、AI解析を活用し、医療検査に迫る精度で睡眠・感情・ストレス指標を可視化・行動変容に繋げるできるウェルネス解析サービス--名称「ミルウスウィーク」をスタートさせました。また、この技術は、職場の健康管理を図り、健康リスクを減らす企業の健康経営だけでなく、企業の製品評価・マーケティング・製品改善など多彩で幅広い活用が可能です。

■ 実証プロジェクト：「北の1000人快眠プロジェクト」モニタリング

ミルウスは(株)北海道二十一世紀総合研究所と共同で「北の1000人快眠プロジェクト実行委員会」を設立。

札幌市、公益財団法人北海道科学技術総合振興センターの後援を得て、札幌市を中心に道民1,000人を対象とする快眠モニタリングプロジェクトを展開します。

この実証を通じて、

✓地域レベルでの睡眠傾向・健康指標構造の把握

※“睡眠傾向・健康指標構造”---睡眠時間・深睡眠比率・覚醒回数などの『睡眠傾向』データをベースに、ストレス・感情・血流・血圧などの『健康指標』を関連付けて可視化する全体構造を指します。

✓デバイス・プログラム、AIアルゴリズムの精度検証および改善

✓サステナブルな事業モデルの創出

などを目指します。

■ 北の1000人快眠プロジェクト概要

対象：札幌市を中心に道民1,000人

期間：2025年10月～2026年3月（予定）

使用機器：A&D社製リストバンド型活動量計（非医療機器）

内容：1週間装着していただき、睡眠・血流解析・感情・ストレスAI解析

協力：札幌市、公益財団法人北海道科学技術総合振興センター ほか

■ 感情も視覚化！ミルウス独自技術：軽量デバイス×大学研究室との共同プログラム・AI解析

✓装着感の軽いリストバンド型デバイスを採用。日常生活を妨げず、無意識計測を意識した設計。

✓1週間の連続測定を通じて、一晩では捉えきれない生体リズムや変化傾向を捉える。

✓独自プログラム、AIによる統合解析により、

・睡眠の質（睡眠効率・覚醒回数・深睡眠比率等）

・無呼吸リスク（呼吸停止回数・低呼吸時間比率）

・感情・ストレス変化（喜怒哀楽・副交感神経活動指標）

・運動量（歩数）

を一つのレポートで可視化。総合的評価を提供します。

パソコン、スマホで自身のデータを閲覧取得可能です。

✓医療検査に匹敵する精度を維持しながら、日常に溶け込む軽さと使いやすさを実現。

あなたのメンタル&フィジカル1週間を可視化

MIRUWS WEEAK

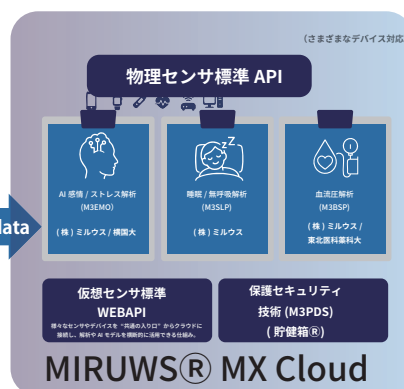
快眠サービス / 睡眠の質 可視化
1週間

普段の生活で一週間

1 week

月曜 火曜 水曜 木曜 金曜 土曜 日曜

リストバンドを装着



ミルウスは、この技術を通じて、企業や自治体の健康経営を支援します。
また睡眠医療の推進、睡眠改善サプリや寝具などの「製品効果検証」において科学的に可視化します。
企業にとっては、エビデンスマーケティングの新しい選択肢となります。

■ 今後の展望

- 未診断眠りのリスクと市場の期待として
- ✓無呼吸症候群（SAS）は、高血圧、心血管疾患、糖尿病、認知機能低下など多くの健康リスクを引き起こす可能性があります。そのため職場における事故リスクを発生させます。
 - ✓しかし、診断には専門機器を使った検査（ポリソムノグラフィー等）が必要で、コストや施設・環境の制約が大きい。
 - ✓ミルウスのこの日常生活での長期データ取得と、そこから得られる変化傾向データが、これまで製品やサービスの“効果”を証明する強い味方になり得ます。

「北の 1000 人快眠プロジェクト」は、地域発の社会実験として全国的な「ミルウスウィーク」の展開を目指します。
地方自治体や企業単位での「ミルウスウィーク」展開や、健康データを活用した次世代型のまちづくり・産業振興にもつなげます。

■ 企業導入のメリット

利用用途	得られる価値
健康経営支援	従業員の睡眠やストレス傾向をデータで把握し、職場施策につなげる
製品効果の実証	寝具・サプリ・健康食品・飲料などを使用前後で比較し、違いを明確化
マーケティング / 広報	客観的な数値データを素材に、「信頼性ある効果訴求」が可能
開発改善 / R&D	被験者別データに基づき、どの層に、どのように効くかの傾向を把握

解析結果は、図・グラフ・スコア形式でわかりやすく提供。初心の担当者でもすぐ理解できるデザインを前提としています。

■ 注意事項・免責

本サービスは医療機器ではなく、診断を目的とするものではありません。
本解析結果は「自身の健康状態の把握」や「傾向把握」の材料として提供するもので、最終的な診断や治療判断は専門医による検査と判断が必要です。
ただし、日常生活データをもとに、信頼できる傾向把握を行うよう高度設計しています。

お問い合わせ先：株式会社ミルウス Mail: info@miruws.com
本社所在地：001-0021 札幌市北区北 21 条西 12 丁目 2 北大ビジネスプリング 2F-209
事業内容：センサ解析サービスおよびプライバシー保護技術の研究・提供
代表取締役：南 重信
公式サイト：<https://www.miruws.com>

快眠

K A I M I N

2025-2026
北の1000人快眠プロジェクト

後援

札幌市 / 公益財団法人 北海道科学技術総合振興センター

キックオフイベント!!



会場

選べます



オンライン

参加
無料

職場の睡眠やメンタルヘルス対策に向けた
企業や産業医・産業保健師等の役割

～MIRUWS WEEAK 活用～



講演者 田中克俊氏

北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学教授。
1990年産業医科大学医学部卒業。(株)東芝本社産業医、
昭和大学医学部精神科講師、北里大学大学院医療系研
究科産業精神保健学准教授を経て2010年より現職。
厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」「健
康づくりのための睡眠ガイド2023」作成委員。

「北の1000人快眠プロジェクト」オープニングに相応しい基調
となる重要な講演です。

睡眠障害や睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、職場での集中力低下や事
故リスクを高め、生産性と安全性を脅かします。本講演では、産業
医として長年にわたり企業の保健指導に携わる田中克俊教授が、SAS
を中心に、睡眠とストレスが労働環境に及ぼす影響をわかりやすく
解説し、行動変容につなげる実践的な健康経営の視点を提示します。

14:30 受付開始

15:00 講演開始

16:00 北の1000人
快眠プロジェクト紹介

17:00 終了

10月30日(木)

15:00-17:15(受付開始 14:30)

IKEUCHI GATE 4F IKEUCHI LAB 内

札幌市中央区南1条西2丁目18



miruWS

お問い合わせ先

MAIL:info@miruws.com

お申込みは
こちらから





2025-2026

北の1000人快眠プロジェクトキックオフ

主旨

国内 900 万人いるといわれる無呼吸症候群潜在患者や5人に一人と言われている睡眠障害を抱える人々。

道内にも多くの睡眠に悩みを抱えている人がいます。

このような背景から、この度、株式会社ミルウスが提供する一週間貸出しウェアラブルセンサを用いて約1年間で道民1000名の無呼吸症候群・睡眠障害・ストレス・血流を可視化し行動変容に繋げるプロジェクトを本年11月より開始します。



「北の1000人快眠プロジェクト」は本年度下期より1年間かけて札幌市を中心に道民1,000人の睡眠時無呼吸症候群・睡眠障害・ストレスを可視化し行動変容に繋げる社会実装実証試験です。今回は同プロジェクトのキックオフイベントとして、同プロジェクトの紹介をするとともに、道内企業で健康経営を推進する企業や支援する企業を対象に多くの企業の保健指導の顧問を歴任し経験豊かな北里大学田中教授に産業医・保健指導のポイントを解説していただきます。

日時

2025年10月30日 14:30-17:15

参加申し込み

会費無料 / 事前申し込み（表ページQRコードから）ハイブリッド開催（会場・オンライン選択）

会場

IKEUCHI GATE 4F IKEUCHI LAB 内 札幌市中央区南1条西2丁目18

アジェンダ

- | | |
|-------------|--|
| 14:30-15:00 | 受付 |
| 15:00-15:40 | 「職場の睡眠やメンタルヘルス対策に向けた企業や産業医・産業保健師等の役割」
北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学教授 田中克俊先生 |
| 15:40-15:55 | Q&A |
| 15:55-16:00 | 休憩 |
| 16:00-16:30 | 「北の1000人快眠プロジェクト」の紹介
[実行委員会] 株式会社ミルウス 代表取締役 南 重信
北海道21総合研究所 取締役調査研究部長 河原岳朗
株式会社アイデザイン 社長 島田和美
テラス 斎藤康裕 |
| 16:30-17:00 | MIRUWS WEEAK 快眠サービスの紹介（デモ）
株式会社ミルウス 取締役 田村正文・執行役員 池田敏雄 |
| 17:00-17:15 | 名刺交換会 |