TOKYO 眠り方改革キャンペーンの具体的な内容

別紙

1　「7 days チャレンジ」について

東京都では、「東京都健康推進プラン２１（第三次）」に基づき、「休養・睡眠」に関する指標の改善に取り組んでいます。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、健康な状態を保つためには「適切な睡眠時間」と「睡眠休養感」が必要です。また、睡眠時間の不足や睡眠の質の低下により、様々な生活習慣病の発症リスクを高める恐れがあります。

都の「令和 6 年健康に関する世論調査」※1によると、「睡眠時間が足りている」と回答した人の割合は約 58%で、平成 19 年の約 74%と比べて約 16 ポイント低くなっており、また、「睡眠で休養が取れていない」と感じている人の割合は約 29%となっています。さらに、総務省が実施した「令和 3 年社会生活基本調査」※2によると、都民の睡眠時間は全国で最も短い水準にあることが分かっています。このように、都民の睡眠を取り巻く状況は、依然として課題が見られます。

こうした状況を踏まえ、都民の皆さまに睡眠の重要性について理解を深めていただき、睡眠改善に向けた行動変容を後押しするため、12 月 1 日（火）から「7 days チャレンジ」を実施します。ご家族や職場、学校の仲間など、身近な方々と一緒に、ぜひご参加ください。

※1　「令和 6 年健康に関する世論調査」東京都政策企画局
https://www.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/tosei/01_02-5-1

※2　「令和 3 年社会生活基本調査結果　47 都道府県ランキング」総務省統計局
https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/rank/index.html

■実施期間

エントリー：令和 8 年 12 月 1 日 9 時 00 分から令和 9 年 2 月 7 日 23 時 59 分まで
実 績 報 告：令和 8 年 12 月 8 日 9 時 00 分から令和 9 年 2 月 14 日 23 時 59 分まで
景 品 発 送：令和 9 年 3 月中

■対象者

都内在住、在勤または在学の方（※）
個　人：16 歳以上の方が参加可能
チーム（2～5 名）：小学生以上の方が参加可能
（※）小学生以上 16 歳未満の方が参加する場合は、保護者等の法定代理人と同じチームで参加してください。

■参加方法

1．個人または 2～5 名のチームで、特設ページ内のキャンペーンページからエントリーします。
2．「快眠 10 のコツ」から実践する項目を 3 つ選び、1 週間継続して取り組みます。
3．取組終了後、アンケート及び必要事項を入力して達成報告します。
4．達成報告を行った方を対象に抽選を行い、合計 1,318 名様に睡眠に関連した景品をプレゼントします。

■景品（企業名順）

<table>
<tr><td>株式会社アテックス</td><td>エステー株式会社</td><td>株式会社エムール</td></tr>
<tr><td>めめホット（AX-HX130）：5 名様</td><td>消臭力 Premium Aroma(プレミアムアロマ)For Sleep 寝室用：100 名様</td><td>エムールプレミアムマットレス シングルサイズ：10 点</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>株式会社エムール</td><td>岡本株式会社</td><td>キリンホールディングス株式会社</td></tr>
<tr><td>作って遊ぶ、睡眠と脳を育てるボードゲーム「脳とすいみんはともだち」：10 名様</td><td>おやすみスイッチ：150 名様
※色はお選びいただけません</td><td>キリン オルニチンPRO疲労感&気持ちケア+睡眠の質：1,000 名様</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>
機能性表示食品
※健康な成人を対象とした商品です。</td></tr>
<tr><td>シャープ株式会社</td><td>株式会社 TENTIAL</td><td>西川株式会社</td></tr>
<tr><td>プラズマクラスター空気清浄機 FU-W40(ホワイト系/グレー系)：各 5 点
※色はお選びいただけません</td><td>BAKUNE スウェット上下セット（ネイビー・L サイズ）：10 名様
製品販売届出番号 13B2X10608000001</td><td>#005 punitoro まくら：10 名様</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">パナソニック株式会社</td></tr>
<tr><td>パルック LED シーリングライト パネルシリーズ 丸型タイプ HH-CL0892A：2 点</td><td>体調ナビゲーションサービス「RizMo（リズモ）」：ウェアラブルデバイス 3 名様</td><td>エアーマッサージャー ねるまえほっとリフレ EW-RA152：3 点
医療機器認証番号 306AKBZX00035000</td></tr>
<tr><td></td><td>
※景品は「RizMo」専用ウェアラブルデバイスです。専用アプリのご利用には別途サービス利用契約が必要です（税込 500 円/月）。契約月の翌月までは無料でご利用いいただけます。</td><td></td></tr>
<tr><td>ムーンムーン株式会社</td><td rowspan="2">さらに、当選された方には、
1 景品につき 1 枚、
「バクのねむすけ」オリジナルパフシール
をプレゼントいたします。</td><td rowspan="2">
</td></tr>
<tr><td>光目覚まし時計 トトノエライトプレーン：5 名様
</td></tr>
</table>

※「名様」と記載の景品は、チームで当選した場合、チームの人数分をプレゼントします。
「点」と記載の景品は、個人・チームを問わず、当選１件につき１点をプレゼントします。
※チームで参加した場合は、チームの人数分を抽選口数として取り扱うため、個人（一口）で参加した場合よりも当選の機会が増えます。

■協賛企業について

本キャンペーンでは、本事業の趣旨に賛同いただいた協賛企業から、睡眠に関する様々な商品を提供いただいています。提供いただいた協賛商品は、本キャンペーンにおいて快眠につながる生活習慣の実践・継続に取り組まれた方への景品としてお届けします。

当選された皆様におかれましては、景品をご活用いただき、より良い睡眠の実現にお役立てください。

【協賛企業一覧（50 音順）】

■注意事項

- 当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。なお、マットレスや空気清浄機など大型商品の当選者には、応募時に入力いただいたメールアドレスまたはその他の連絡先に、景品発送に必要な事項をご案内します。登録内容に不備がある場合や連絡がつかない場合、応募の取消または当選の辞退とみなし、当選を無効とする場合があります。
- 本チャレンジへの応募は個人参加・チーム参加を問わず、お一人様１回限りとします。
- 16 歳未満の方は法定代理人（親権者等）と一緒にチームでご参加ください。
- 当選の権利を第三者へ譲渡または換金することはできません。
- 景品の発送先は日本国内に限ります。
- 景品の返品・交換はお受けできません。
- 本キャンペーンへの応募にかかる通信費等は、応募者のご負担となります。
- 抽選結果に関するお問い合わせにはお答えできません。
- ご登録いただく個人情報は、本チャレンジの景品発送に関する諸連絡に使用させていただきます。
- その他、本キャンペーンの運営上必要と判断した場合には、応募条件等を変更する場合があります。

【キャンペーン事務局】

TOKYO 眠り方改革キャンペーン事務局

電話：0120-075-194

■受付期間：令和 8 年 12 月 1 日（火）～令和 9 年 3 月 31 日（水）

■受付時間：平日 9 時～17 時（土・日・祝・年末年始を除く）

2　特設ページについて

「TOKYO 眠り方改革キャンペーン」の特設ページでは、睡眠に関する基礎知識や啓発アニメーション、キャンペーンの概要などを紹介しています。

■特設ページリンク

https://kenko-station.metro.tokyo.lg.jp/nemurikata-campaign/index.html

＜サイトイメージ＞





3　啓発アニメーション及びキャンペーン動画について

特設ページのほか、YouTube や SNS、デジタルサイネージでも発信しています。

■啓発アニメーション

東京都睡眠啓発キャラクター「快眠案内係　バクのねむすけ」が、睡眠の基礎知識や快眠につながる実践的なコツを紹介します。



東京都睡眠啓発キャラクター
快眠案内係　バクのねむすけ

■キャンペーン用動画

本キャンペーンのアンバサダーとして、タレントの 川平 慈英 氏を起用し、キャンペーンの参加方法などを分かりやすく紹介します。



川平慈英 氏

■動画リンク

【啓発アニメーション（約 2 分）】

https://tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp/ppqqeoyuoy8.html



【キャンペーン動画（30 秒）】

https://tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp/u8w7afhqabs.html



4　広報展開について

特設ページやキャンペーンに関する動画やデジタルサイネージについて、新宿駅西口デジタルサイネージ（4 号街路デジタルサイネージ）や都営地下鉄車内の「チカッ都ビジョン」等で放映します。また、ワイドコラボ協定を活用し、FC 東京のホームゲーム（12 月 4 日）及び東京ヴェルディのホームゲーム（12 月 5 日）にて、キャンペーン動画のスタジアム放映を実施します。



5　専門家による睡眠に関する解説動画について

世代ごとの睡眠課題への理解促進を目的として、専門家による睡眠に関する解説動画を公開します（12 月以降順次公開）。今年 9 月に米国最高の医学賞「ラスカー賞」を受賞した筑波大学の柳沢教授をはじめとした睡眠の専門家が、「働く世代」「高齢世代」「子供世代」それぞれに見られる特徴的な睡眠課題や、より良い睡眠のためのポイントについて、分かりやすく解説しています。

ぜひご覧ください。

■出演者

＜働く世代＞

柳沢 正史　氏（筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）機構長・教授）

＜高齢世代＞

尾﨑 章子　氏（東北大学 大学院医学系研究科保健学専攻老年・在宅看護学分野 教授）

＜子供世代＞

小保内 俊雅　氏（東京都立多摩北部医療センター 小児科医師）







【動画リンク（12 月公開予定）】

https://kenko-station.metro.tokyo.lg.jp/nemurikata-campaign/professional.html