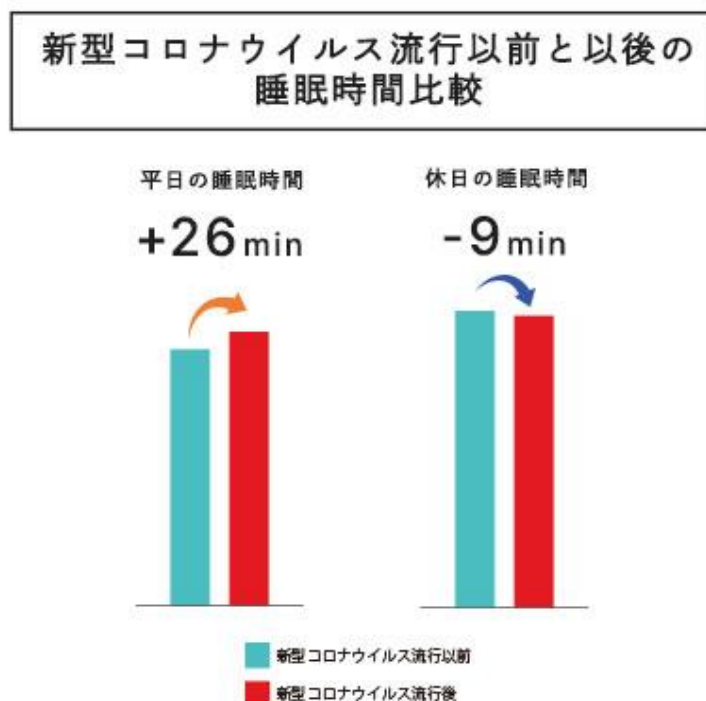


**20 秒で睡眠不足の原因となるソーシャルジェットラグが分かる
「ソーシャルジェットラグチェックツール」を無料公開
～新型コロナウイルス対策が睡眠に与えたプラスとマイナス～**

株式会社エムール（東京都立川市 代表取締役 高橋 幸司）は、2021 年 2 月 1 日、運営する睡眠コンディショニングサービスの総合サイト「EMOOR TOKYO」に、睡眠不足の原因となるソーシャルジェットラグを手軽にチェックできる「ソーシャルジェットラグチェックツール」を公開しました。「ソーシャルジェットラグチェックツール」は、スマートフォンやパソコン上で、誰でも簡単に自分の睡眠を改善するアドバイスを受けることができる Web アプリです。「ソーシャルジェットラグチェックツール」は、新型コロナウイルス対策が睡眠に与えた影響を世界規模で調査した GCCS※1（Global Chrono Corona Survey）の結果を踏まえ、さらなるソーシャルジェットラグ緩和に向けたアドバイスを提供する目的から開発されました。



【サービス概要】

■入力たったの 2 ステップ、無料で利用できます

STEP.1 平日の寝る時刻と起きる時刻を入力する

プレスリリース

STEP.2 休日の寝る時刻と起きる時刻を入力する

	寝る時間	起きる時間
平日	0 : 00	6 : 30
休日	1 : 00	9 : 30

▼

あなたのソーシャルジェットラグは

2時間15分

あなたに合わせた
ワンポイントアドバイスがもらえる！

■結果に応じた改善アドバイス

(1) ソーシャルジェットラグ

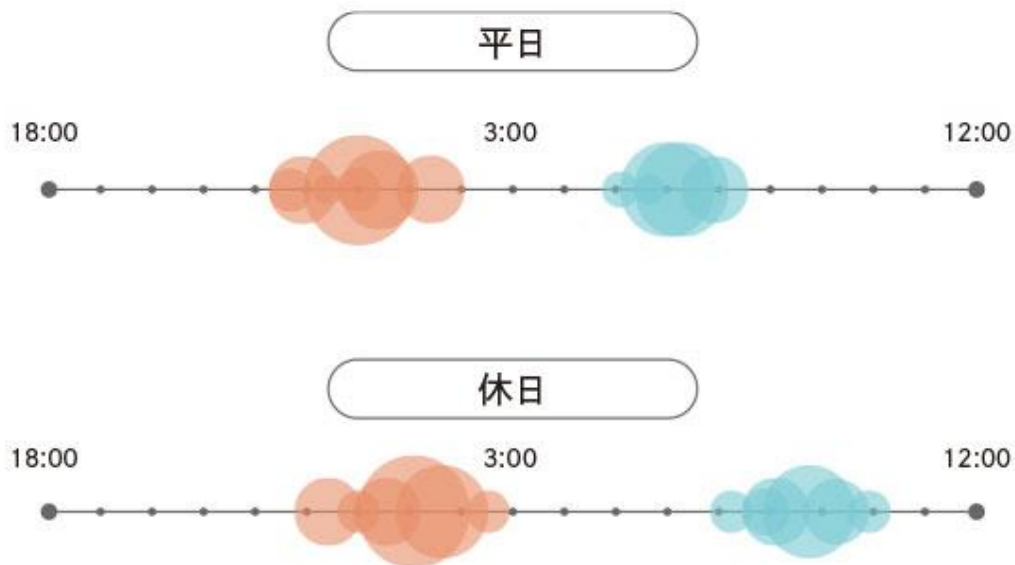
「ソーシャルジェットラグ」とは、Marc Wittmann 氏らが 2006 年に提唱した概念（※2）で、体内時計と社会的行動時刻（実生活時刻）とのズレで、現代型の睡眠の問題を引き起こす典型的な要因の一つと考えられています。

(2) 自身へのアドバイス

改善のためのワンポイントアドバイスを提示します。

(3) 他の人の傾向が確認できる

統計処理された他の人の生活リズムを表示します。客観的に自身のソーシャルジェットラグを確認することができます。



■公開サイト

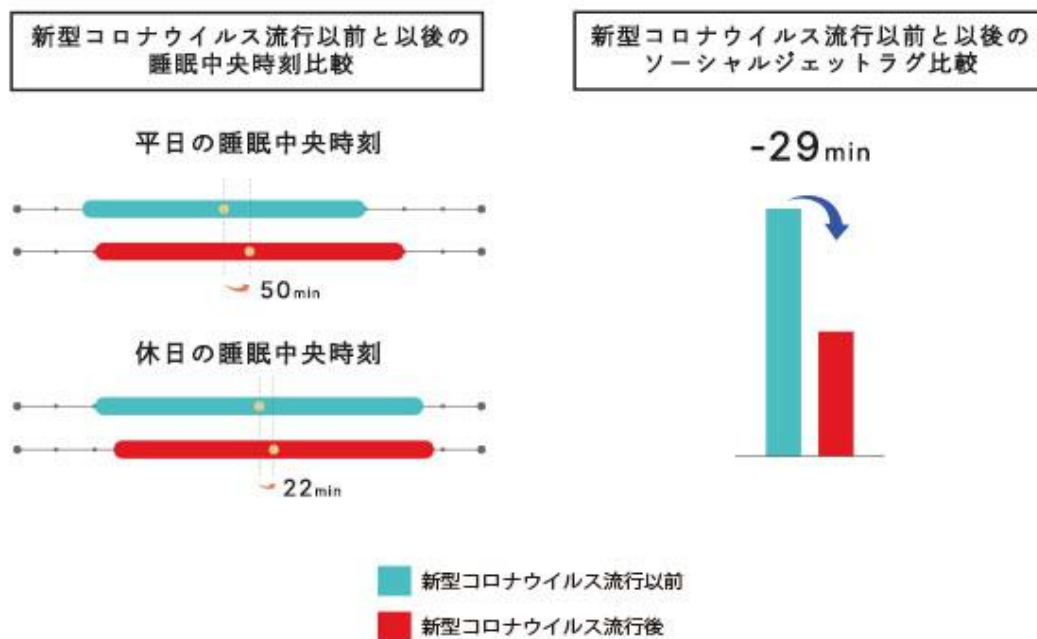
<https://shop.emoor.co.jp/pages/sjl>

【開発背景】

新型コロナウイルスによって世界各地で義務付けられた行動制限が睡眠にどのような影響を及ぼすかについて 世界規模で行われたオンライン調査 GCCS※1（Global Chrono Corona Survey）の結果から、下記の点がわかっています。

- ・遅寝、遅起きの人が増えた
- ・平日の睡眠時間が増えた
- ・ソーシャルジェットラグが小さくなった

コロナ禍における生活リズムの変化により、結果としてソーシャルジェットラグの緩和が認められました。



一方で、当社が2019年から2020年までに行った睡眠習慣調査では、ソーシャルジェットラグを抱えている人の割合(※3)は調査対象387名のうち79%に上ります。

※3 ソーシャルジェットラグ(平日休日の睡眠中央時刻の差異)が21分以上の人数割合

アフターコロナにおいても、生活リズムの安定が維持継続できるよう、ソーシャルジェットラグに関する啓発と生活習慣改善を目的に本ツールを開発しました。

■出典元

参考文献：

※1 (Maria Korman et al, "COVID-19-mandated social restrictions unveil the impact of social time pressure on sleep and body clock", Scientific Reports, vol10, 22225, 2020, pp1pp3)

<https://www.nature.com/articles/s41598-020-79299-7>

※2 (Wittmann M, Dinich J, Meroow M, Roenneberg T, "Social jetlag: misalignment of biological and social time", Chronobiol Int, 23 (1-2) , 2006, pp504)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16687322/>

プレスリリース

■会社概要

会社名：株式会社エムール

代表取締役：高橋 幸司

所在地：〒190-0012 東京都立川市曙町 1-25-12 オリピック曙町ビル 9F

TEL：042-595-6251 FAX：042-595-6253

URL：<https://emoor.co.jp/>

事業内容：寝具家具インテリアの企画開発・インターネット販売・睡眠改善サービスの企画開発

■本件に関するお問い合わせ先

株式会社エムール 経営企画室 沢田

電話番号：042-595-6251

問い合わせ：<https://emoor.co.jp/inquiry/>

Email:press@emoor.co.jp



EMOOR TOKYO
Sleep is awesome!