



2025 年 7 月 7 日

株式会社 JMDC

JMDC、AI を活用して睡眠の質を可視化し、医療費削減に貢献する 「Pep Up スリープ」をリリース ～ 独自のデータ分析に基づき、睡眠における行動変容を促進 ～

株式会社 JMDC（本社：東京都港区、代表取締役社長兼 CEO：野口亮、以下「JMDC」）は、PHR サービス「Pep Up」において、睡眠の質を可視化し、改善を促す機能「Pep Up スリープ」を 2025 年 7 月 7 日にリリースいたしました。

近年、働く世代における睡眠の質の低下は、うつ病や高血圧などの慢性疾患リスクを上げ、医療費の増加にも影響する重要な健康課題となっています。

「Pep Up スリープ」は、ウェアラブルデバイスから取得した睡眠データに加え、健診問診票を活用することで、主観的休養感 に基づく睡眠スコアと行動改善アドバイスを提供いたします。

1. Pep Up とは

「Pep Up（ペップアップ）」は、JMDC が健康保険組合向けに開発・提供している PHR サービスで、約 740 万人にユーザーID を発行しております。健康保険組合加入者であるユーザーが「健康状態の見える化により健康に対する行動変容を促す」ために、様々なコンテンツを通じて、ユーザーがより健康になるための行動を取りたくなるようなインセンティブ（動機づけ）を提供する、Web サービスおよびスマートフォンアプリです。





2. Pep Up スリープの主な特長

a. JMDC 独自の主観評価連動睡眠スコア

Pep Up ユーザーのうち約 2 万人、100 万日分の睡眠データと、健康診断のデータを用いて機械学習モデルを構築し、総睡眠時間、深い睡眠時間、レム睡眠の割合などを指標に、睡眠休養感との相関をスコア化しました。これにより、睡眠の長さや深さに限らず、ユーザーが「実際に休養できた」と感じる睡眠を目指す行動を具体的に提示できるのが特長です。

※2023 年 9 月までの、健康診断受診前 28 日間に 14 日以上ウェアラブルデバイスによる睡眠データの連携があるユーザーを対象に学習データを構築

b. スコア向上に直結する具体的なアドバイス

現状と理想の睡眠状態を比較し、例えば「30 分早く就寝すればスコアが 5~7 点上昇する可能性があります」など、機械学習モデルに基づいた具体的な数値を提案します。これにより、ユーザーは具体的な行動を起こしやすくなり、睡眠における行動変容を促します。

【画面イメージ】



c. 医療費との相関が確認された、信頼性の高い睡眠スコア

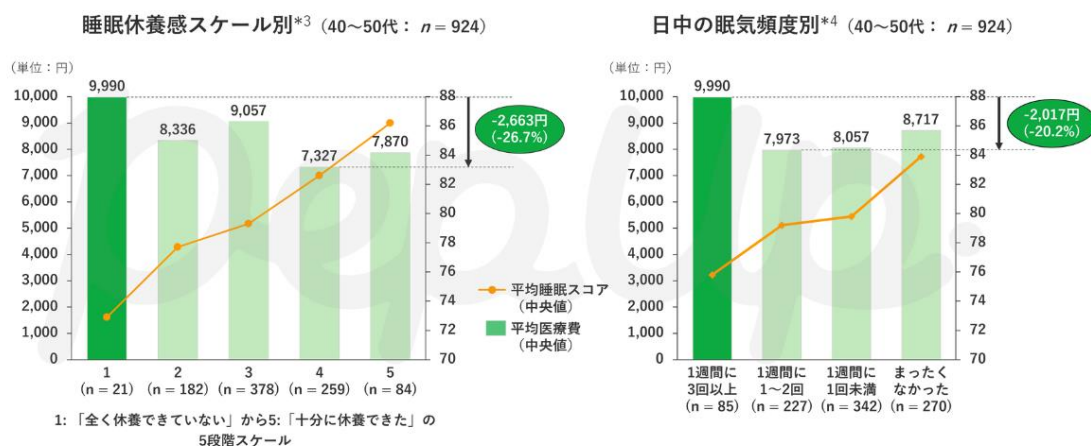
Pep Up スリープが提供するスコアは、単なる独自ロジックではなく、医療費との相関関係が検証されたスコアです。JMDC が 2025 年 2 月に行った「Pep Up リサーチ※」の回答者の



うち、926 名を対象に実施した分析では、全体の傾向として睡眠休養感スケールが高いほど睡眠スコアも高く、平均医療費が下がる傾向が見られ、最大で約 27% 低い（月平均：9,990 円→ 7,327 円）結果でした。また、睡眠スコアと相関のあるもう一つの主観指標である「日中の眠気頻度」に関しても、スコアが高く、眠気が少ない層では、医療費が約 20% 低減していることが示されました。今回提供する睡眠スコアそのものが、医療費や健康アウトカムと強い相関を持つことが示されています。

※Pep Up リサーチとは、Pep Up ユーザーの皆様のご協力を元に、健康や病気に関する研究を行う機能です。

睡眠スコア*1と月間医療費*2の関係



*1 2024 年 11 月～2025 年 1 月中の睡眠スコアの平均値を参照し、月 7 日以上睡眠スコアが継続して確認できた方を分析対象としています。

*2 2024 年 11 月～2025 年 1 月までの 3 ヶ月の月平均医療費データを参照しています。

*3 *4 2025 年 2 月に実施した Pep Up リサーチ「体調のお悩みに関するアンケート」の回答結果を参照しています。

*5 「睡眠休養感スケール別」1 のグループは、n=21 と少数のため、統計的なばらつきの影響が大きい可能性があります。

3. 今後の展開

Pep Up スリープは今後も段階的な機能拡張、具体的には、日中の活動量やストレススコア（心拍変動など）と連動し生活リズム全体を最適化する仕組みや、将来的には、睡眠スコアと医療費の関係を可視化する機能の開発も進めていく予定です。

今後も引き続き、JMDC が有する国内最大級の医療ビッグデータを活用した新たな機能やサービスを Pep Up を通じて順次展開し「社会課題に対しデータと ICT の力で解決に取り組むことで、持続可能なヘルスケアシステムの実現」という JMDC の描く未来の実現と、「データの社会実装」に資する取組を推進してまいります。



【株式会社 JMDC について】

医療ビッグデータ業界のパイオニアとして 2002 年に設立。独自の匿名化処理技術とデータ分析集計技術を有しています。15 億 7,300 万件以上のレセプトデータと 7,600 万件以上の健診データ（2025 年 3 月時点）の分析に基づく保険者向け保健事業支援、医薬品の安全性評価や医療経済分析などの情報サービスを展開しています。また、健康度の単一指標（健康年齢）や健康増進を目的とした Web サービス（Pep Up）など、医療データと解析力で健康社会の実現に取り組んでいます。

URL : <https://www.jmdc.co.jp/>

【Pep Upについて】

Pep Up（ペップアップ）は、JMDCが健康保険組合向けに開発・提供しているPHRサービスです。Pep Upユーザーにおいては、スマートフォンアプリ等の手元の健康診断の結果や医療費のデータから自らの健康状態に関する気づきをご提供することができ、活動量計や様々な健康増進メニューによる意識変容や行動変容を促進しております。また、保険者においては、紙や対面で実施してきた業務の負荷軽減に貢献しています。

URL : <https://stories.jmdc.co.jp/pepup>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 JMDC IR 室

TEL : 03-5733-5010

Email : jmdc-pr@jmdc.co.jp

（保険者顧客の皆さまはJMDC担当営業までお問い合わせください。）