

**未来社会創造事業 探索加速型探索研究**  
**事後評価結果**

1. 領域

「世界一の安全・安心社会の実現」領域

2. 重点公募テーマ

食・運動・睡眠等日常行動の作用機序解明に基づくセルフマネジメント

3. 研究開発課題名

睡眠脳波を指標とする睡眠と運動の自己管理による健康寿命延伸

4. 研究開発代表者名(機関名・役職は評価時点)

柳沢 正史(筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 機構長/教授)

5. 評価結果

評点: S (特に優れている)

総評:

本研究開発課題は、睡眠時の脳波計測システム開発および運動介入による睡眠改善セルフマネジメントシステムの開発を目指すものである。

探索研究期間では、報酬を伴う運動介入による睡眠改善の作用機序を明らかにしたことに加え、睡眠時脳波計測デバイスや睡眠ステージング AI プログラムを開発するなど、着実に成果を上げたことを高く評価する。

特に、睡眠計測システムの構築については、地域社会での実証実験を実施した上でプログラムを開発し、サービスの事業化まで達成するなど、当初の計画を上回る成果が認められる。

今後は、睡眠計測システムの高精度化や一般社会への普及達成に向け、既存の成果や競合するシステムとの差別化に留意しながら研究開発を進めることを期待する。

以上