

Table 1. 睡眠に関するウェアラブル機器 一覧

会社名	Misfit	Misfit	Fit bit	Xiaomi	Withings	セイコー エプソン
商品名	Shine2	Ray カーボン ブラック	Flex	Mi band	pulse	パルセン ス
スマホ との連 動	有	有	有	有	有	有
測 定 項 目	睡眠時間 睡眠の質 歩数 消費カロリー 移動距離	睡眠時間 睡眠の質 歩数 消費カロリー 移動距離	睡眠サイクル 歩数 消費カロリー 移動距離	睡眠時間 睡眠の質 歩行距離 消費カロリー	睡眠の質 心拍数 移動距離 睡眠時間	睡眠時間 睡眠の質 心拍数 運動強度 歩数 消費カロリー

Table 2. Demographic characteristics

	Intervention				Control			
	N	%	Mean	SD	N	%	Mean	SD
Sex								
Women	4	31%			2	15%		
Men	9	69%			11	85%		
Age			40.5	12.8			44.8	11.5
通勤時間(minutes)			43.8	25.4			50.8	27.6
過去1か月の残業時間(hour)			15.5	12.4			15.2	13.4
6ヶ月平均残業時間(hour)			9.6	6.6			13.0	12.2

Table 3.

Outcome	T1				T2			
	Intervention		Control		Intervention		Control	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
PSQI	7.7	1.8	7.9	2.8	5.2	1.0	6.5	2.4
ESS	5.5	3.0	5.5	1.6	4.8	3.3	5.6	3.0
WFun	18.1	4.8	13.5	5.0	14.0	5.1	13.7	4.9
UWES	25.7	8.2	25.6	6.4	26.5	6.3	24.6	8.0
SL	17.2	16.7	18.8	12.4	24.4	22.9	18.7	18.6
SE	84.6	8.2	83.3	6.4	83.4	7.5	85.3	6.6
中途覚醒覚醒指数	12.2	7.3	12.8	5.3	12.9	6.8	11.1	5.0
SPTのδパワー値/1分あたり	1450.3	866.4	1000.4	386.0	1250.0	639.8	1063.5	534.7

PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index

ESS: Epworth Sleepiness Scale

WFun: Work functioning questionnaire

UWES: Utrecht Work Engagement Scale

SL: Sleep latency

SE: Sleep efficiency