

No.26-13

2026年3月12日

エーザイ株式会社

ポケモンと一緒に楽しく眠りを考えよう！**『Pokémon Sleep』とのコラボレーションで眠りの大切さを広く伝える啓発活動を開始**

エーザイ株式会社（本社：東京都、代表執行役 CEO：内藤晴夫）は、このたび、スマートフォン向けアプリ『Pokémon Sleep』とのコラボレーションを通じて、眠りの大切さを広く伝える啓発活動に取り組むことのお知らせします。

日本の成人の11.8%にあたる1240万人が、不眠とそれによる日中機能障害に該当すると推定されています¹。厚生労働省の令和5年国民健康・栄養調査では、睡眠で休養が得られていると感じる人の割合は、20歳以上の全世代において、10年以上改善されず緩やかな低下傾向にあり、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合も、男性38.5%、女性43.6%にのぼっています²。休養感の不足は、日中のパフォーマンス低下や生活習慣病リスクの増加との関連が示されており、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することはいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠であることから³、正しい睡眠知識の普及に向けた啓発活動の重要性も高まっています。

今回の取り組みは、当社が注力する睡眠領域におけるエコシステム構築の一環として、当社が培ってきた睡眠に関する科学的知見と、『Pokémon Sleep』の持つ「楽しさを通じて行動を促す力」を活かし、幅広い世代に自身の眠りや日中のパフォーマンスと向き合うきっかけを提供し、睡眠の大切さに関する啓発を行うことを目的としています。

本共同啓発活動の第一弾として、当社が運営する睡眠に関する情報サイト「睡眠相談ナビ」に登録されている医療施設を中心に、全国の不眠・睡眠に関する診療に積極的に対応されている医療機関へ、絵本「カビゴンのゆめ」を順次配付します。本作は『Pokémon Sleep』の世界を舞台にした物語です。ポケモンたちがカビゴンを探す冒険を通して、「たっぷり眠って元気になることの大切さ」や「良い睡眠のポイント」を幅広い世代に楽しく伝えます。各医療施設の待合室等に絵本を置いていただき、患者様が体調や生活を振り返りやすい待ち時間に、自身の眠りに目を向けるきっかけにさせていただくことを目的としています。

さらに、『Pokémon Sleep』とのコラボレーションのもと、患者様向け指導箋の改訂や良い睡眠習慣を伝えるための動画コンテンツ作成などの啓発活動も今後、展開していく予定です。（なお、いずれの提供物も医療施設向けの配付物となります。）



当社は、治療薬の開発にとどまらず、他産業との連携によるエコシステムの構築を通じて、人々の「健康憂慮の解消」や「医療較差の是正」という社会善を効率的に実現することをめざしています。今回の取り組みでは、『Pokémon Sleep』とともに、幅広い世代の人々が自身の眠りを見つめ直し、健康的な生活リズムの実現に向けて前向きな行動変容を生み出せる環境づくりを進めてまいります。これにより、不眠症で悩む当事者様、ご家族だけでなく、眠りに関する悩みをお持ちの方々に、より一層貢献してまいります。

以上

参考資料

1. Pokémon Sleep について

『Pokémon Sleep』は、スマートフォンを置くだけで、睡眠を計測・記録するゲームアプリです。睡眠リズムを整えて、ポケモンのいろいろな寝顔を見つけましょう！

<商品情報>

タイトル：『Pokémon Sleep（ポケモンスリープ）』

販売価格：基本プレイ無料 ※アプリ内課金あり

販売：株式会社ポケモン

開発：株式会社 SELECT BUTTON

対応 OS：iOS/Android

ジャンル：睡眠ゲーム

プレイ人数：1人

対応言語：日本語・英語・スペイン語・フランス語・ドイツ語・イタリア語・韓国語・中国語（繁体字）

※本ソフトの対応言語「スペイン語」は「欧州スペイン語」です。

<公式サイト>

<https://www.pokemonsleep.net>

<アプリストア>

<https://app.adjust.com/1xkxcsv1>

※医療機器ではありません。

<権利表記>

©Pokémon/Nintendo/Creatures/GAME FREAK

Pokémon Sleep is developed by SELECT BUTTON inc.

ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの商標です。

株式会社ポケモンは ポケモンのブランドマネジメントを目的として設立しました。現在では、原点となる「ゲーム」をはじめとして、「カードゲーム」「TV アニメや映画などの映像作品」「グッズ」「タイアッププロモーション」「イベント」「直営店舗であるポケモンセンター」などを展開し、それらすべてをプロデュースしております。

2. エーザイが運営する睡眠に関する情報サイトについて

エーザイは「相談 e-眠り（そうだんイーねむり）」にて、睡眠や不眠についての基礎知識、眠りのセルフチェック、不眠症治療と薬について発信しています。また、睡眠障害や不眠症に関する相談や治療に対応している医療機関を検索いただける「睡眠相談ナビ」など、睡眠に関する基礎知識から医療機関までの幅広いコンテンツを、睡眠に問題を抱えている当事者様に向けて掲載しています。

詳細は <https://e-nemuri.eisai.jp/> よりご覧ください。

<参考文献>

1. 睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版
2. 厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>
3. 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>