

No.26-57

2026 年 10 月 13 日

エーザイ株式会社

カビゴンとの日常から眠りを見直すきっかけを！

『Pokémon Sleep』とのコラボレーションで眠りの大切さを伝える啓発動画を公開

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、カビゴンとの日常を通じて眠りの大切さを伝える啓発動画を、当社の眠りを知る情報サイト「[相談 e-眠り](#)」および [YouTube](#) にて、公開したことをお知らせします。本動画は、スマートフォン向けアプリ『Pokémon Sleep』とのコラボレーションによる睡眠啓発活動の一環として制作したものです。

当社は、睡眠領域におけるエコシステム構築の一環として、睡眠に関する科学的知見を活かした啓発活動に取り組んでいます。今回の動画では、『Pokémon Sleep』とのコラボレーションを通じて、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、眠りの大切さを伝えることをめざしています。「眠りを後回しにしがちな生活者様」に、健康的な生活リズムの実現に向けた前向きな気付きをお届けします。

「あるあるのうた篇」

すっきりしない寝起きや、夜のカフェイン、寝る前にゲームや SNS につい夢中になってしまう姿など、日常の「あるある」を描きながら、カビゴンのかわいい姿とともに、ほっこりした気持ちで、より良い眠りに向けて自身の日常を見つめ直していただくことを目的としています。



「カビゴンとの暮らし篇」

忙しい毎日を送る「働き世代」を主人公とした動画です。仕事や娯楽でつい眠りを後回しにしがちな日常の中で、カビゴンにつられて「今日はもう寝ようか」と、自分の眠りに目を向けるきっかけを描いています。



日本の成人の 11.8%にあたる 1240 万人が、不眠とそれに伴う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。

当社は、『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んでいます。第一弾では、当社が運営する検索サイト「睡眠相談ナビ」に登録されている医療施設を中心に、不眠・睡眠に関する診療に積極的に対応されている全国の医療機関へ、絵本「カビゴンのゆめ」を配付しています。

また、厚生労働省による「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」の内容をコンパクトに紹介した「おやすみガイド」も『Pokémon Sleep』とのコラボレーションにより制作し、医療施設等に配付しています。「おやすみガイド」は、当社が運営する眠りを知る情報サイト「[相談 e-眠り](#)」でもダウンロードできます。



『Pokémon Sleep』とコラボレーションした啓発資材

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。『Pokémon Sleep』との啓発活動を通して、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につながる環境づくりを進めてまいります。これにより、不眠症でお悩みの方をはじめ、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：株式会社ポケモンワークス

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

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>