



事業概要

背景・目的

心身の疲労の回復と充実した人生につながる「休養」は、こころとからだの健康を保つために重要だが、健康日本21 福岡市計画で設定している「睡眠で休養が十分とれていない人の割合の減少」の目標値は、2016年度の中間評価時点では、男女とも目標値に届かず悪化傾向
市では、睡眠に関する普及啓発などさまざまな取組みを行っているが、計画に掲げる指標の改善、目標達成に向け、より効果が期待できる取組みが必要となっていた

そこで、これらの課題解決につながる提案を募集したところ、西川株式会社より「昼寝」を「チャージ」として捉え、従業員に休憩時間などの昼寝を推奨する企業等を募り「睡眠」への意識改革を目指す事業の提案があり共同実施した

事業内容

- ① 市内の企業に対し、「昼寝」を「チャージ」として捉え、従業員に休憩時間などの昼寝を推奨する賛同企業を募集
- ② 賛同企業に対して、フード付きブランケットを配布し、気兼ねなく昼寝ができる環境づくりを推進
- ③ 賛同企業の従業員などに対し、専門知識を持つスリープマスターによる睡眠セミナーや出張相談による睡眠啓発を実施

事業期間

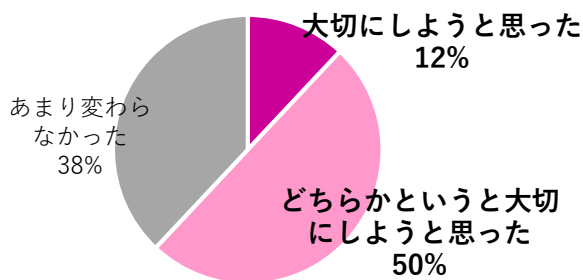
2019年5月29日～2020年6月30日

対象者

プロジェクト賛同企業

結果

#PowerNap実施後の睡眠への意識変化



全体の過半数を超える**62%**の人が「#PowerNapの取組みを通じて、睡眠を大切にすようになった」と答えた

賛同企業・セミナー開催

- ✓ **157**企業が賛同
「お昼寝用ブランケット」を約2,000枚配布
- ✓ **ねむりのセミナー**開催（2019年7月）
「夜睡眠と#PowerNap～1週間の睡眠習慣」をテーマとし、賛同企業の従業員41名が参加
- ✓ **「オンラインねむりの相談所」**開設（2020年5月～6月）
コロナ禍における従業員の睡眠状況の確認と改善を目的とした睡眠アドバイスを実施

今後の展開

事業成果等を幅広くPRし、さらなる睡眠への意識向上を目指していく

《#Power Nap とは》

15～30分間の短時間の昼寝を意味する（短時間の昼寝を意味するナップとパワーアップの語感を合わせた）造語

※コーネル大学のジェームス・マース氏による造語

《なぜ昼寝が必要？》

人間が持つ体内時計は、眠りと目覚めをスムーズに切り替え、ホルモン分泌や血圧、体温などを調整しており、14時～15時に眠くなるのは自然なことである。昼寝をすることにより、眠気や疲労の回復、午後の作業効率の向上につながる。