

パワーナップで スマートに働こう！



パワーナップとは、「昼の短時間仮眠」

パワーナップとは、昼の短時間仮眠。いわゆるお昼寝のこと。仕事のパフォーマンス向上やミスの予防に直結する習慣として、世界的企業がオフィスに設備を設けて推奨しています。従業員の健康への配慮といった健康経営の推進は、働き方改革を進めていく上での重要な要素です。

人事ご担当者様へ アンケートへのご協力をお願いします。

人事ご担当者様などアンケートへご回答いただいた皆さまには
社内の研修・セミナー等で活用出来る資料を提供します。

アンケート回答期限

2月20日(金)



※アンケート結果は企業名等を伏せ、後日公表させていただきます。



【企画】北海道・札幌市政策研究みらい会議 【監修】西川株式会社 日本睡眠科学研究所

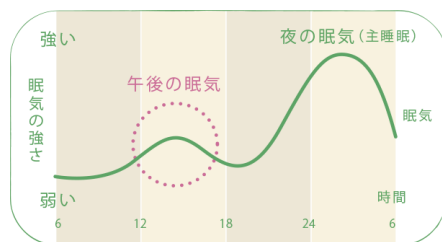
|北海道・札幌市政策研究みらい会議|

北海道知事と札幌市長が意見交換を行う「北海道・札幌市行政懇談会」において合意され、設置された、北海道と札幌市の若手職員で構成する分野横断的プロジェクト。



パワーナップは「休んで伸ばす。」

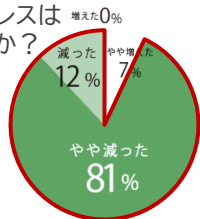
「お昼寝＝なまけている」というイメージがありませんか？
午後の眠気の正体は、体のリズムであり、人間の生理現象です。健康経営が求められるこの時代に「パワーナップ(短時間の仮眠)」を導入することで様々な効果が見込めます。健康経営が企業発展の鍵となる時代。「パワーナップ」の効用に企業も注目しています。



パワーナップで「期待される効果」

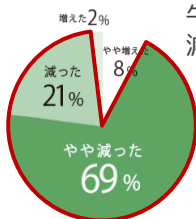
約9割の人が「ストレス」「眠気」が減ったと回答

実施前と比べて
午後のストレスは
減りましたか？

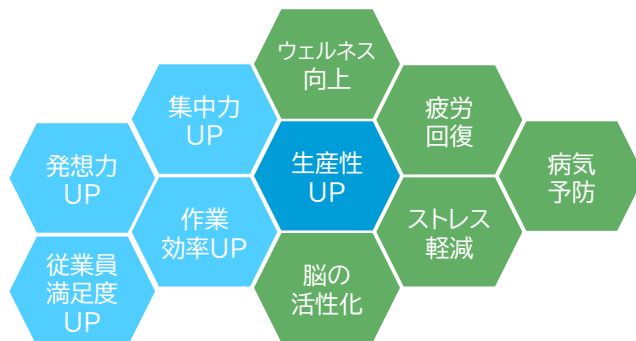


全従業員3週間のアンケート n=107 西川調べ

実施前と比べて
午後の眠気は
減りましたか？



※西川株式会社提供



パワーナップの「効率的な条件」



仮眠室が最適。
デスク、会議室等も可。



昼の12～15時の間に
15～20分程度。



基本仰向け。
横向けの場合は
30度程度の傾斜を
保つか座位。



仮眠前にコーヒー等の
カフェイン飲料で
スッキリとした
目覚めが期待。



光は間接照明。
温度は暑すぎず
寒すぎない温度。



誤った仮眠による
作業効率の低下や
主睡眠の悪化に注意。

パワーナップの「導入方法」



卓上枕
の配布



ベットの
設置



会議室
の開放

パワーナップについて、さらに詳しく知りたいときは

パワーナップとは？効果やメリット、
昼寝が気持ちいい理由を解説
—西川株式会社HP



働く道民のための睡眠セミナー@札幌 開催！
詳細は北海道・札幌市政策研究みらい会議
公式HPでお知らせいたします



お問い合わせ

北海道・札幌市政策研究みらい会議事務局(札幌市まちづくり政策局政策企画部企画課)
Mail: ml_h.s.miraikaigi@city.sapporo.jp