



nishikawa

2019年5月

福岡市が「昼寝」を推奨？  
福岡市と西川による「行政×企業」眠り方改革が始動！

# #PowerNap

- 昼寝で、活力を。 -

福岡市内企業へのブランケット支給やセミナー・出張相談による睡眠啓発へ



やすゆき

福岡市と西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋富沢町 代表取締役社長:西川ハ一行)は、人生100年時代を見据えた持続可能な街を目指すプロジェクト「福岡100」の一環として、30~40代ビジネスパーソンを中心とした「睡眠不足」の改善に向けたプロジェクト『#PowerNap(パワーナップ)』を5月29日(水)より開始いたします。これに伴い、福岡市役所にて、高島宗一郎市長と当社社長 西川ハ一行が登壇し、プロジェクト発表会を開催いたしました。

『#PowerNap』は、睡眠不足が著しい日本の根本的な課題は睡眠に対するネガティブな意識にあると考え、企業や市民に、サボリではなく「チャージ」として「昼寝」の導入を呼びかけます。まず、意識の改善として、導入企業にはオリジナルのフード付きブランケットを配布し、昼寝をしやすい環境づくりを応援します。さらに、眠りの質の改善に向け、西川の「ねむりの相談所」が窓口となり、スリープマスターによるセミナーや出張相談を実施し、一人ひとりに最適なアドバイスをします。

## 睡眠改善プロジェクト『#PowerNap』概要

### ① 意識の改善: 「眠ること」をポジティブに変えるアクション

#### 「CHARGING NOW」フード付きブランケットで、気兼ねなく昼寝ができる環境に

15~20分程度の仮眠は仕事のパフォーマンスを大きく向上させてくれます。そこで、堂々と昼寝ができるアイテムとして、「チャージ中」をアピールするフード付きブランケットを製作し、企業や店舗へ支給。気兼ねなく昼寝ができる環境づくりを推進します。



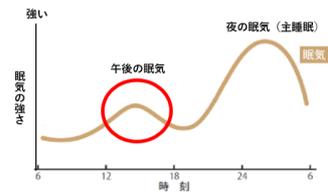
※次ページへ続く

## [なぜ昼寝が必要？]

### ■ 午後の眠気は体のリズムであり、人間の生理現象

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います。この体内時計は「モーニングクロック」と「イブニングクロック」の2つが備わっている可能性があり、「モーニングクロック」が終盤に差し掛かる14～15時ごろに眠くなるのは自然なことです。

眠気の1日のリズム



### ■ 睡眠不足で溜まっていく睡眠負債の返済には、昼寝が有効的

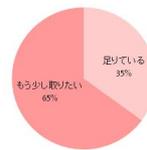
西川が1万人の睡眠事情を調査した「睡眠白書2018」において、総睡眠時間が自分の理想に比べて足りていると答えたのはわずか35%で、**65%は睡眠時間をもう少し取りたい**と感じていることがわかりました。

また、当社で仮眠を実施した結果、**約9割の人が実施前と比べて『ストレス』や『午後の眠気』が減った**と感じました。

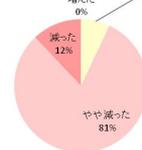
グラフ① 睡眠に関する基本調査 n=10,000人 西川調べ

グラフ②③ 仮眠実施3週間後のアンケート n=107 西川調べ

グラフ①  
総睡眠時間が自分の理想に比べて足りていますか？



グラフ②  
実施前と比べて午後のストレスは減りましたか？



グラフ③  
実施前と比べて午後の眠気は減りましたか？



## ② 眠りの質の改善：一人ひとりに合った最適な睡眠をアドバイス

### 『ねむりの相談所』によるセミナー・出張相談を実施

西川が全国展開する「ねむりの相談所」は、当社の研究施設、日本睡眠科学研究所が監修した、睡眠を科学的に解明しながら睡眠環境改善のコンサルティングを行うサービスです。

『#PowerNap』プロジェクトでは、専門知識を持つ眠りのプロフェッショナル、スリープマスターによる睡眠セミナーの開催や、企業への出張カウンセリングを展開し、一人ひとりに最適なアドバイスをします。また、希望者には活動量計や寝室チェックシステムのセンサーを貸し出し、測定結果に基づいた睡眠環境解析も行います。

### [西川が推奨する効率的な昼寝のポイント]

昼寝はとり方を間違ってしまうと、その後の**作業効率の低下**や、**夜の睡眠の質の低下**をまねく可能性があります。『#PowerNap』プロジェクトでは、西川の科学的理論に基づいた仮眠方法を推奨します。

- タイミングと時間は、昼の12～15時の間に15～20分間が最適。
- 姿勢は、仰向けまたは横向き。30度程度の傾斜を保ち首を支える。
- 音は、話し声や音楽が聴こえない、心地よいノイズがある空間。
- 光は、黄色みがかかった温かみのある色の光、間接照明。
- 温度・湿度は、寒すぎず、暑すぎない程度。
- 場所は、仮眠室があれば最適。なければ会議室やロビー、カフェ等がおすすめ。

## ねむりの相談所



企業向け仮眠セミナー



一人ひとりあった睡眠コンサルティング



仮眠ルームの一例

〈『#PowerNap』プロジェクトに関する一般の方からのお問合せ先〉

西川 東京オフィス お客様相談室

[TEL.] 03-3664-3964 (受付時間: 平日10:00～17:00) [WEB] <https://www.nishikawa1566.com>

#PpwerNapプロジェクトサイト [WEB] <https://powernap.fukuoka.jp/>