

睡眠への意識を「昼寝」から変える健康増進プロジェクト発足！

#PowerNap

#PowerNap プロジェクト記者会見 報道関係者配布資料

福岡市と西川株式会社（本社：東京都中央区日本橋）は、人生100 年時代を見据えた持続可能な社会をつくるプロジェクト『福岡 100』の一つとして、睡眠に関する新たなチャレンジ「#PowerNap」をスタートさせます。

本事業では「昼寝」を「チャージ」として捉え、従業員の方々に休憩時間などの昼寝を推奨していただける企業等を募集します。参加企業への「#PowerNap」オリジナルブランケットの配布やセミナー・出張相談による睡眠啓発などを通じて、「睡眠」への意識改革を目指します。



#PowerNap ～昼寝で健康チャージ～ について

1 プロジェクトの背景

100 歳まで心身ともに健康で自分らしく暮らすためには、市民一人ひとりの健康づくりが重要です。「栄養・食生活」、「運動・身体活動」と「休養」は、健康のための 3 要素であり、福岡 100 プロジェクトにおいても、福岡の郷土料理「がめ煮」を通じた食育推進事業「# がめ煮つくろう」や、福岡マラソンとのコラボ事業「First Step プロジェクト」などに取り組んできました。



がめ煮つくろう



福岡マラソン×福岡 100 First Step プロジェクト

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ですが、福岡市が健康日本 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、平成 28 年度の間接評価時点では、男女とも目標値に届かず悪化傾向です。

福岡市では、睡眠に関する普及啓発など、さまざまな取り組みを行っていますが、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り組みを行うことが必要となっています。

福岡市における「睡眠で休養が十分とれていない人の割合」

平成 23 年度 計画策定時	平成 28 年度 (中間報告)	平成 32 年度 (目標値)
男性 29.9%	男性 30.9%	男性 24%
女性 31.5%	女性 33.5%	女性 25%

2 今後の取り組みについて

(1) 事業の推進体制

西川株式会社（本社：東京都中央区日本橋）と福岡市保健福祉局の共同事業

(2) 主な役割分担と実施内容

西川株式会社	福岡市
・オリジナルブランケットの制作 ・眠りセミナー開催 ・アンケート調査の実施	・市内企業への参加呼びかけ ・広報

(3) 事業の展開について

- ① 市内の企業に対し、「昼寝」を「チャージ」として捉え、昼の休憩時間などを活用した昼寝(PowerNap)を従業員に推奨するよう呼びかけ。
- ② 参加企業に対して、西川(株)監修のオリジナルブランケット（20 社×50 枚程度の配布を想定し 1,000 枚作成）を配布し、従業員が PowerNap しやすい環境づくりを応援。
- ③ 参加企業の従業員などへ、西川(株)のスリープマスターによる「眠りセミナー」や出張相談による睡眠啓発を実施。
- ④ 事業実施前後に参加企業の従業員にアンケートを行い、休養感や意識の変化を調査。



※オリジナルブランケットデザイン



※眠りセミナー

(4) 本事業への参加方法

専用 HP(<https://powernap.fukuoka.jp>)から申込。(先着順)

【本資料に関する問い合わせ先】

保健福祉局 健康先進都市推進担当 担当 木本、中園
TEL 092-711-4543（内線2056）

取材受入れ企業のご案内

本日の記者会見終了後、下記のとおり、企業における実際の取組みの様子を取材いただくことができます。
是非取材いただきますようお願いいたします。

1. 会場

株式会社サンマーク ナッセ編集部福岡支社
(福岡市中央区大名 1 - 1 - 7 九州サンマークビル 5F)
※ご取材の際は、ナッセ編集部担当者 西田様をお呼び出してください。

2. 日時

5月29日(水) 16:00~17:00(随時ご対応します。)

3. 取材内容

従業員の昼寝の様子、インタビュー等



4. その他

上記日程以外にも、企業での取材受入れの調整は可能です。
ご希望の方は、下記連絡先までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

保健福祉局 健康先進都市推進担当 担当 木本，中園
TEL 092-711-4543 (内線 2056)

【参考資料】

昼寝(PowerNap)について

《# 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）造語である。

※この用語はコーネル大学ジェームス・マースによる造語。

《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る。14 時～15 時に眠くなるのは自然なこと。

⇒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。

《西川が推奨する効率的な昼寝のポイント》

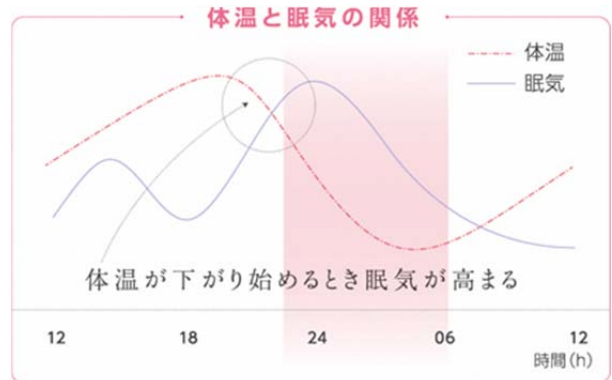
- 場所 仮眠室や会議室、ロビーカフェなど
- 室内の音、光、温度、湿度の調整
- 時間 12 時～15 時で、15 分～20 分
- 姿勢 30 度傾斜の角度

とり方を間違ってしまうと・・・

作業効率が低下したり、夜の睡眠の質の低下をまねく可能性があります。

《ねむりの質の改善》

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。今回の『# Power Nap』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する。



(出典「睡眠の不思議」井上昌次郎)



西川 ちょっと寝ルーム

西川株式会社について



nishikawa

〈西川株式会社 概要〉

称号: 西川株式会社

本店: 東京都中央区日本橋富沢町 8 番 8 号

代表取締役社長: 西川康行(通称 ハー一行)

1566 年、初代・西川仁右衛門が近江八幡で蚊帳・生活用品販売業として創業。1887 年よりふとんの販売を開始し、現在は寝具メーカーとして、1984 年に日本睡眠科学研究所を設立、美容・アンチエイジング・脳科学など多様な専門家と共に、良質な睡眠がどのような影響を及ぼすか解明を進め、人それぞれ異なる“明日への期待”に応える商品やサービスを提供する。近年はコンディショニング・ギア「AiR」、パーソナル・フィッティングブランド「&Free」、睡眠環境改善のアドバイスを行う「ねむりの相談所」などを展開する。

【参考資料に関する問い合わせ先】

西川株式会社 担当 森・春日・須藤

TEL 03-3664-3962 FAX 03-3639-8767