

福岡100

#PowerNap –テレワーク時代の「眠り方」サポート–

# テレワーク快眠アドバイス 「オンラインねむりの相談所」OPEN

2020.5.7 #PowerNap参加企業に対し運用スタート!

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まちをつくるプロジェクト『福岡100』の取組みの一つとして、短時間の昼寝を推奨する「#PowerNap」に取り組んでおります。

この度、本事業の一環として、新型コロナウイルス感染症の拡大防止等の観点から増加している「テレワーク」に取り組むビジネスパーソンの健康づくりを支援するため、#PowerNap参加企業\*の従業員を対象として、「テレワーク」における最適な睡眠をマンツーマンでアドバイスする「オンライン眠りの相談所」を開設いたします。 \*4月末現在：154社



## 背景

新型コロナウイルス感染症の拡大防止等の観点から様々な企業でテレワークの導入が進んでおり、福岡県内でも、3割を超える企業がテレワークに取り組んでいます\*。一方で、長期化するテレワークにより、「慣れない環境にストレスを感じる」「オン・オフの切り替えが上手くできない。」など、体の不調やパフォーマンスの低下を訴える方もみられています。

そこで、テレワークに取り組むビジネスパーソンの健康づくりの支援のため、西川株式会社が運営する日本睡眠科学研究所や睡眠総合コンサルティングサービス「ねむりの相談所®」のノウハウを活用し、まだまだ慣れないテレワークにより乱れてしまいがちな生活リズムを見直し、最適な睡眠方法などをアドバイスする「オンラインねむりの相談所」をスタートさせます。

\*新型コロナウイルス対策によるテレワークへの影響に関する緊急調査（株）パーソル総合研究所 2020/4/17)

# 実施方法

## ■ 受付期間

・ 5月7日（木）～ 6月30日（火） ※ #PowerNap参加企業の従業員を対象

## ■ 相談対応時間

・ 火曜～土曜（10:00～16:00）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、営業時間の短縮・休業などが発生する可能性があります。

## ■ 相談方法

- ・ Zoomもしくは電話での対応となります。
- ・ 相談は無料（オンラインねむりの相談所予約専用ウェブサイトより事前予約が必要です。#PowerNap参加企業宛に予約URLを送付いたします。）
- ・ 相談は原則30分間で1人1回までとしております。

## ■ アドバイス内容

- ・ 日々のテレワークでの睡眠リズムの作り方や、眠る前に行うと効果的なストレッチなど、睡眠環境を整えるアドバイスを、睡眠科学や快眠環境などの専門講習を受けた眠りのプロフェッショナル「スリープマスター」から行います。

## ■ その他

- ・ 今回の実施状況を検証し、相談受付の対象を「テレワークに取り組むすべての福岡市民」へ拡大していくことを検討してまいります。

---

## オンラインねむりの相談所・福岡

### 西川チェーン ねむりの相談所® ふとんのタカオ HANARE

ふとんのタカオは、福岡100の#PowerNapの取り組みでも、ねむりの相談所として参画。

福岡市で多くの睡眠相談を受けてきたプロの「スリープマスター」が皆様の快眠アドバイスをいたします。

〒814-0011 福岡県福岡市早良区高取1-29-7

TEL : 092-841-0111 HP : <https://www.futon-takao.com/> メールアドレス : info@takao.co



## ねむりの相談所®

「ねむりの相談所®」は、西川が運営する睡眠総合コンサルティングサービスです。お客様の睡眠を専用の測定器で可視化し、その方に合わせた寝具や快眠雑貨のご提案と睡眠習慣のアドバイスをさせていただきます。日本睡眠科学研究所認定の「スリープマスター」が在中し気軽にご相談を承っています。

### 【ねむりの相談所に関する問い合わせ先】

西川株式会社 担当 森・須藤  
TEL 03-3664-3962 FAX 03-3639-8767  
MAIL [press@nishikawa1566.com](mailto:press@nishikawa1566.com)

### 【#PowerNap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）