

# スマートに働くこ<sup>う</sup>！ パワーナップで



パワーナップ  
北海道

## 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んには  
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。



北海道



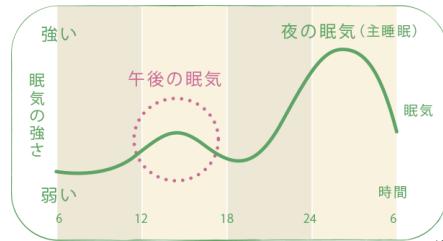
札幌市



nishikawa

## 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。



※西川株式会社提供

## 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？

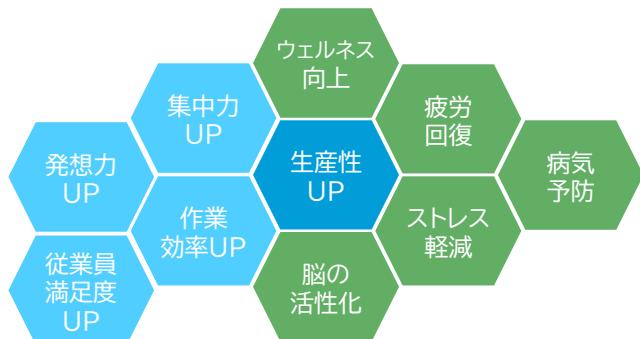


※西川株式会社提供 n=107 西川調べ

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

一西川株式会社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