

睡眠改善サポートサービス 西川『ねむりの相談所』サービスのご紹介

○睡眠でお悩みの方がどのくらいいるか知っていますか？

西川(株)の研究機関である「日本睡眠科学研究所」が行った睡眠事情の調査では、1万人の中の約70%が睡眠について何かしらの不満を持っていることが分かっています。

○どの世代が一番睡眠の悩みを持っているか知っていますか？

睡眠の悩みが最も多いのは、働き盛り・子育て世代の40～50代です。

○睡眠の悩みに対して、皆さんどんな対処をしているとおもいますか？

睡眠導入剤の服用や専門医への受信はハードルが高く、**睡眠について対処できていないのが事実です。**

「ねむりの悩みをどこで相談したらいいかわからない」
「もっと良く眠れたら健康になれるかも」

このお悩み答えるために作られたのが、西川の「ねむりの相談所」です。

全国 47 店舗で展開中の、睡眠総合コンサルティングサービスです。

- ・眠りのヒアリング、眠りの測定、寝具の測定
- ・快眠雑貨のご提案、睡眠のプロからの改善アドバイス

働き盛りのビジネスマンは、健康や睡眠に悩みを持っています。

国が進める「働き方改革」の中でも睡眠の重要性は取り上げられ、2017年度流行語大賞では第3位に「睡眠負債」がランクインするまでになりました。わずかな睡眠不足が借金のように積み重なっていく睡眠負債。あるTV番組では、睡眠負債が命に係わる病気のリスクを高め、生活や仕事の質を徐々に下げていくことが紹介されています。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」には、睡眠不足や質の悪化が生活習慣病のリスク増加や仕事上のヒューマンエラーに基づく事故に繋がることも指摘されており、様々な指針が示されています。

また、ビジネスマンの健康保持・増進が企業の収益性を高めるという観点から示された「健康経営」という考え方は、経済産業省を中心に加速している取り組みです。経産省では2015年から「健康経営銘柄」「健康経営優良法人」などの各種顕彰制度を推進し、認定企業数は年々増加しています。（健康経営優良法人2020中小規模法人部門では昨年の約2倍の6095法人からの申請があり、そのうち4723法人が認定。新潟県も昨年比1.9倍。*1）企業が健康経営で取り組むポイントとしては、食事・運動指導、健康診断受診の促進などに加え「休息」の充実が多く挙げられています。

「体」と「心」の休息のために重要なのが「睡眠」と考える企業は年々増加しています。

*1：経済産業省ヘルスケア産業課「健康経営の推進について」令和2年3月 参照

[新サービス] 眠りの相談所 企業様別睡眠改善プログラム

日本睡眠科学研究所 監修。長年の調査や研究結果から証明された知見を織り交ぜた睡眠改善プログラムです。

【睡眠改善フロー】

ヒアリング・アンケート実施

……各企業の御担当者様や従業員の皆様から現状把握、悩みの抽出。

課題・ゴールの設定

……個人、企業様でのゴール設定

睡眠の計測

……専用の活動量計を使った睡眠測定

ソリューション提案

……各企業様のご希望に合わせてご提案できる睡眠ソリューション

ソリューション例)

快眠セミナーの実施

→睡眠の重要性をお伝えし睡眠の質を上げるためのサイクルの整え方や眠る前の過ごし方を眠りのプロ「スリープマスター」がレクチャー。

睡眠サポートアイテムの導入ご提案

→デスクでの仮眠や休憩室で使えるお昼寝用ブランケットやお昼寝用枕、クッションのご紹介。自宅での快眠サポート寝具もご提案できます。

社宅、社員寮への寝具導入

→睡眠科学に基づいた寝具を完備することで、社員の健康管理や健康経営視点からの企業PRに貢献。

従業員向け寝具特別販売

→福利厚生の一環として寝具を特別価格で購入可能。自宅の快眠環境までサポート。

企業様の職種や勤務形態によってお悩みや課題はさまざまです。現状把握をさせていただいたのち、各企業様別のプログラムをご提案いたします。

健康経営の取り組みで重要なのは、従業員の方々の理解や意識改革だともいわれています。

まずは睡眠のことを意識していただくためにもお勧めしているのが、「快眠セミナー」の開催です。

様々な規模でお手軽に開催が可能ですのでご相談くださいませ。

睡眠改善サポートサービス

『ねむりの相談所』運営本部：西川株式会社 東京都中央区日本橋富沢町 8-8

『ねむりの相談所』新潟地区担当店舗：西川チェーン 眠りの専門店 綿久（わたきゅう）

お問い合わせ先 ▶ 西川チェーン「眠りの専門店 綿久（わたきゅう）」

担当者：美内信介

住 所：新潟県燕市吉田 3493-3

電 話：0256-92-5637



創業1849年

<眠りの専門店綿久（わたきゅう）活動実績>

- ・アルビレックスB睡眠サポートカンパニー
- ・サッカー協会「夢の教室」にて燕市立吉田南小学4年生向け「睡眠授業」を開催

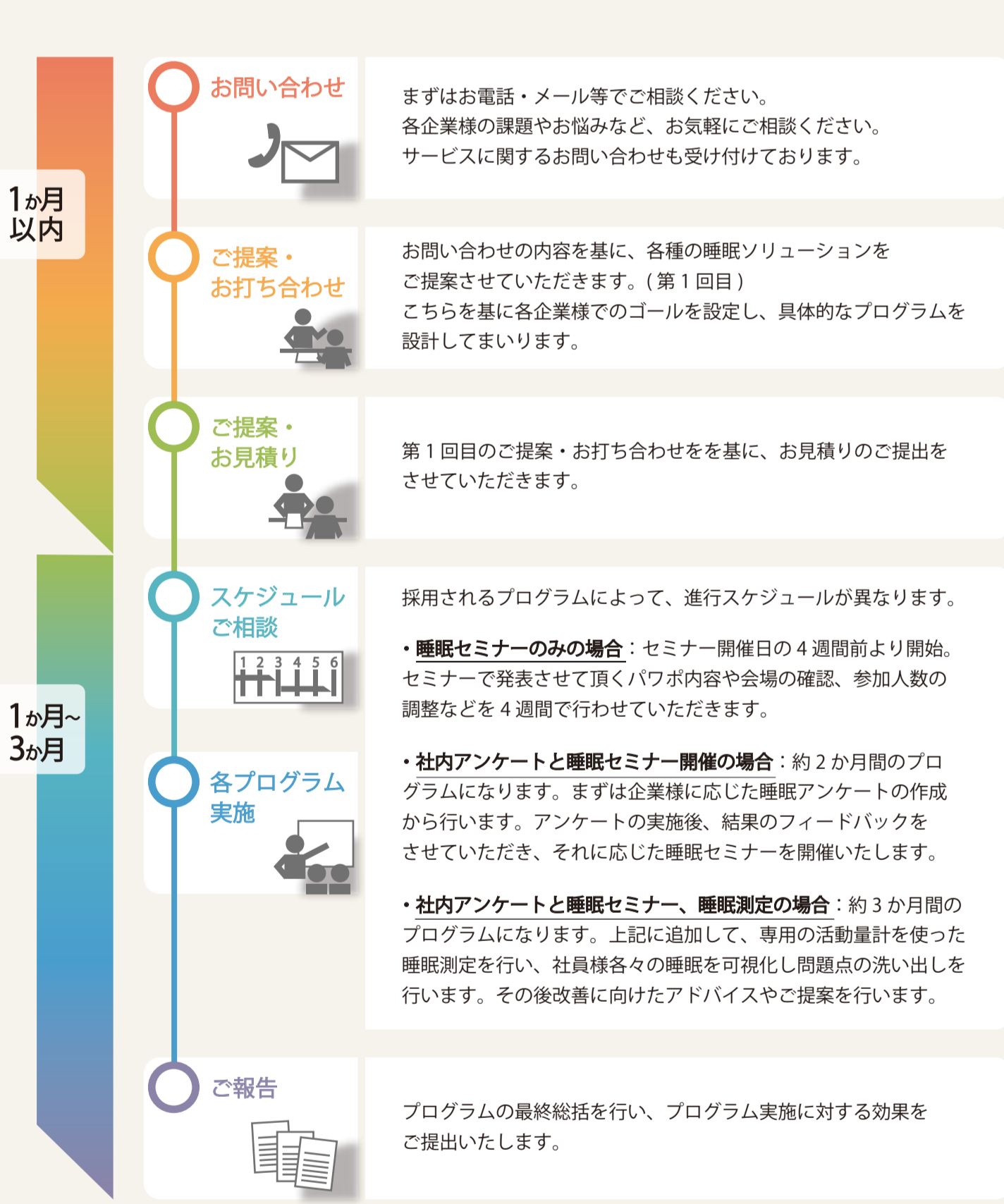
【講演実績】

- ・「健康維持、体力回復のための睡眠について」東北電力新潟支社検針員安全衛生大会にて講演
- ・「睡眠セミナー」三条エコマニークラブ様
- ・日報 住まいのリフォームフェア「睡眠セミナー」

【その他】

- ・FM PORT 番組内にて「眠りのコーナー」を7年担当

睡眠改善プログラム導入の流れ ～Sleep Improvement Program～



睡眠改善プログラム一例 ～Sleep Improvement Program～

睡眠改善プログラム 組み合わせのご提案

睡眠改善プログラム

従業員の皆様にしっかりと快眠を手に入れていただくための
お勧めの組み合わせプランです。

STEP 01



睡眠アンケートの実施

STEP 02



企業別快眠セミナー

STEP 03



睡眠測定