



# パワーナップで スマートに働こう！



## パワーナップとは？

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。



【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。



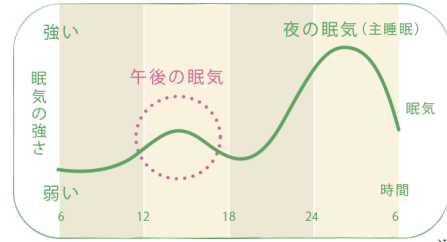
|さっぽろウェルネスプロジェクト|



さっぽろウェルネス  
プロジェクトHP

## パワーナップは「休んで伸ばす。」

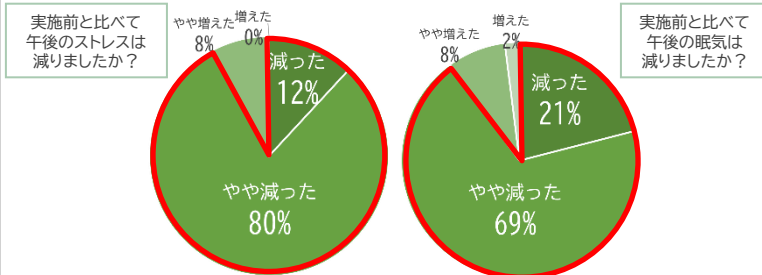
「お昼寝＝なまけている」というイメージがありませんか？  
 午後の眠気の正体は、体のリズムであり、人間の生理現象です。健康経営が求められるこの時代に「パワーナップ(短時間の仮眠)」を導入することで様々な効果が見込めます。健康経営が企業発展の鍵となる時代。「パワーナップ」の効用に企業も注目しています。



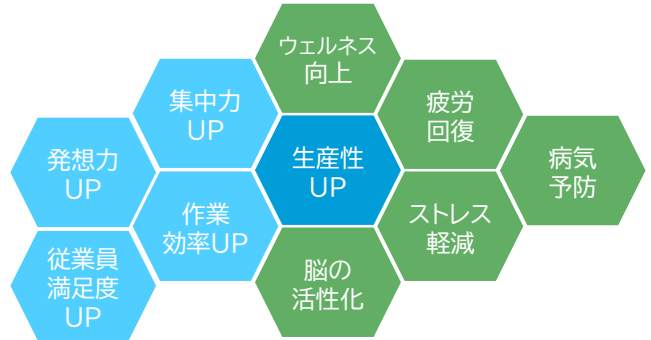
※西川株式会社提供

## パワーナップで「期待される効果」

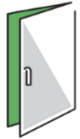
約9割の人が「ストレス」「眠気」が減ったと回答



仮眠実施3週間後のアンケート n=107 ※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  
 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  
 —西川株式会社HP

