

パワーナップを活用した 働き方改革



パワーナップ
北海道

01 テーマ設定の背景

04 道内企業向け取組

02 関連部署、先進事例
へのヒアリング

05 私たちからの政策提案

03 庁内向け取組

#01

テーマ設定の
背景



職場でのこんな体験が、テーマ設定のきっかけでした



前任地に横になれる部屋があり、
お昼寝をすると頭がすっきりして
午後も集中できた！
今の職場にはないのが残念、、、

そこで着目したのが、**「お昼寝」** でした

でも、お昼寝＝「サボリ」のイメージありませんか？

実は、、、

国（厚生労働省）が
お昼寝の効果を
情報発信

世界・日本の
民間企業で
パワーナップの事例

自治体で
パワーナップの事例

そもそも、、、

世界的に見て
日本人は睡眠不足

北海道健康増進計画
「すこやか北海道21」
札幌市健康づくり基本計画
「健康さっぽろ21」

道民も寝不足、、、

お昼寝って世界的なトレンド！？

(パワーナップ)

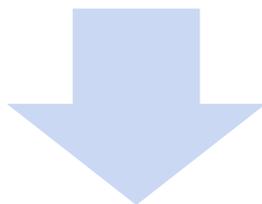
昼の12時～15時の間に行う、短時間（15～20分）の仮眠のこと



経営者・働く人双方に寄り添った働き方改革

これからの社会では、

人口減少が進む中、生産性を向上させながら、
一人ひとりが健康で生き生きと働くことが大切！



パワーナップで、働く道民を元気にしたい！

庁内
向け取組

道内企業
向け取組

2つのアプローチで
活動を進めることを決定

#02

先進事例・
関連部署へ
ヒアリング



パワーナップ
北海道

先進自治体・民間企業、庁内関係部署にヒアリングを実施

苫小牧市 様

- ・令和3年に「苫小牧市健康経営宣言」を出し、健康経営と働き方改革の一体的推進を目指している。
- ・取組みの一つとして、職員がパワーナップを行うことを推奨している。

GM0インターネット グループ株式会社 様

- ・東京都に支社を置くIT企業。
- ・「生産性・パフォーマンス向上のためには睡眠が重要」という考えの下、社員向けに仮眠室等を整備する「GM0 siesta」の取組みを実施中。
- ・社員からは好評。

福岡市 様

- ・令和元年に健康作りを軸にした地域ブランディング施策として、「福岡100」を実施。
- ・「福岡100」の一環で、民間向けにパワーナップを推奨・支援する取組みを実施。
- ・民間企業とフード付きブランケットを開発し、協力してくれる市内企業などに配布。

北海道・札幌市の 働き方改革・健康推進関連部署

北海道：人事課、職員厚生課

札幌市：ウェルネス推進課、職員健康管理課、
改革推進室

- ・各所属の取組みの現状を聞き取った。

#03

庁内向け
取組



北海道、札幌市職員に向けたアンケートを実施

対象者

北海道職員、札幌市職員

総回答数

北海道職員1,926件、札幌市職員1,784件

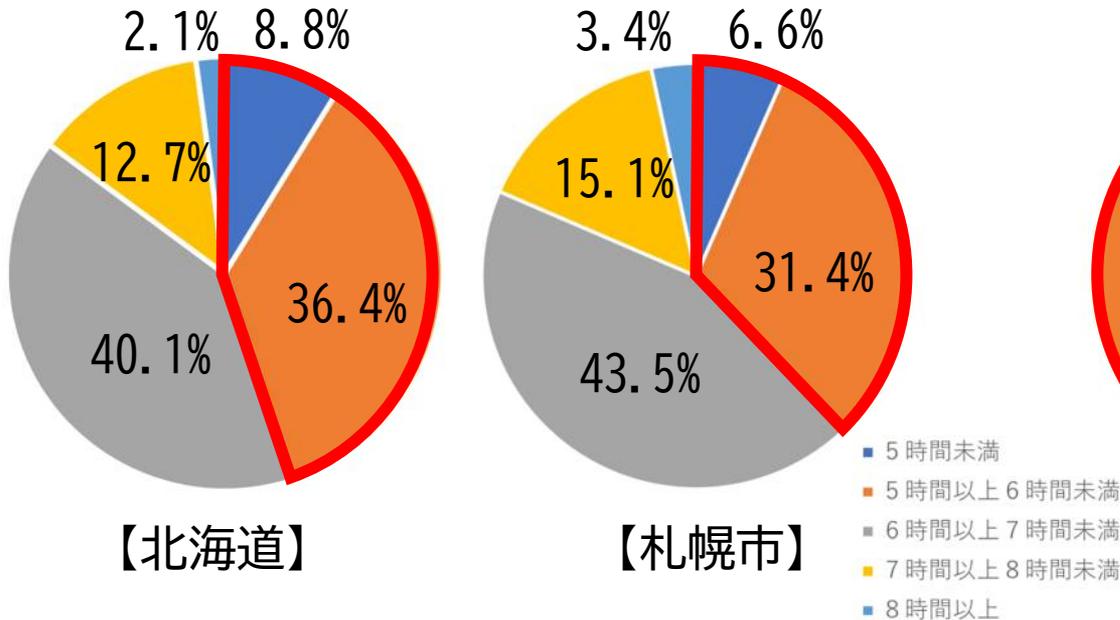
実施期間

アンケート実施期間 令和7年11月28日～12月12日

解答方法

HARRPフォーム（道）、Googleフォーム（市）

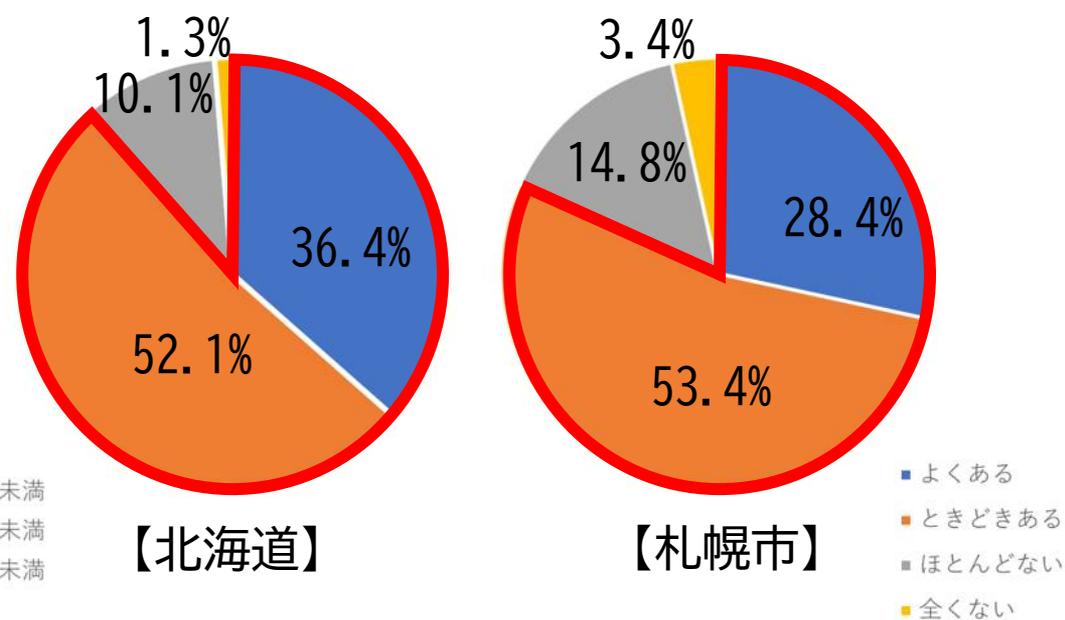
① 職員の睡眠時間



【北海道】

【札幌市】

② 日中に眠気を感じる頻度



【北海道】

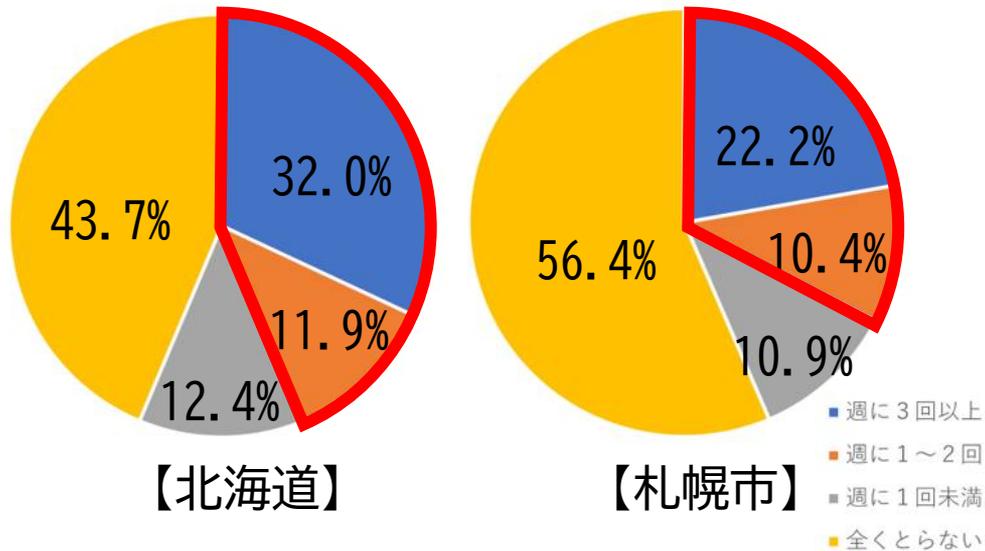
【札幌市】

・約4割が6時間未満で、厚生労働省の「健康作りのためのガイド2023」で推奨している6時間以上を満たしていない。

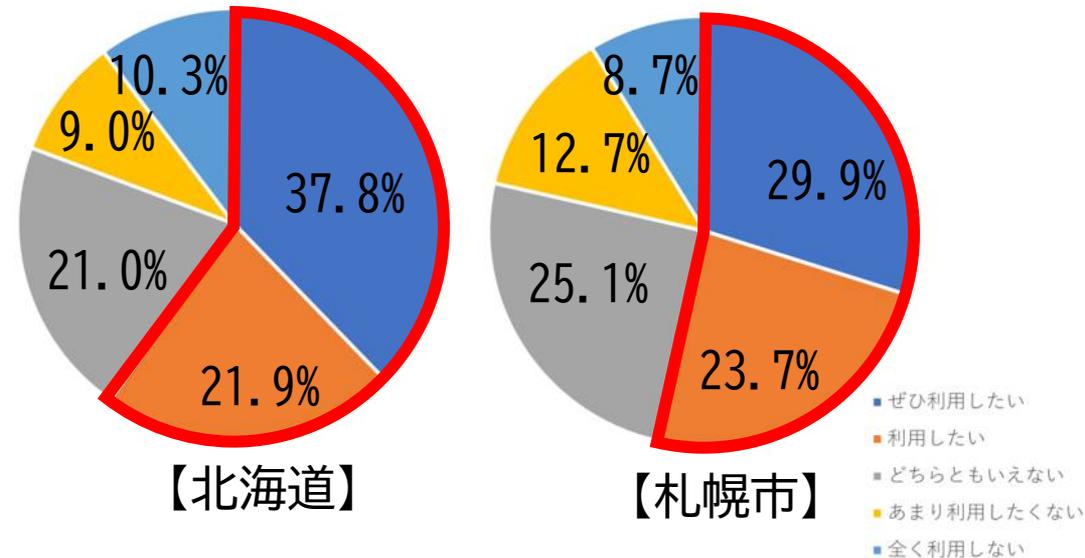
・職員の約8割が仕事に自覚があるレベルで眠気を感じている。
 （睡眠時間に関係なく、生理的に昼に眠気が発生することも研究でわかっている）

職員は睡眠不足。眠気を感じながら働いている。

① 仮眠の頻度



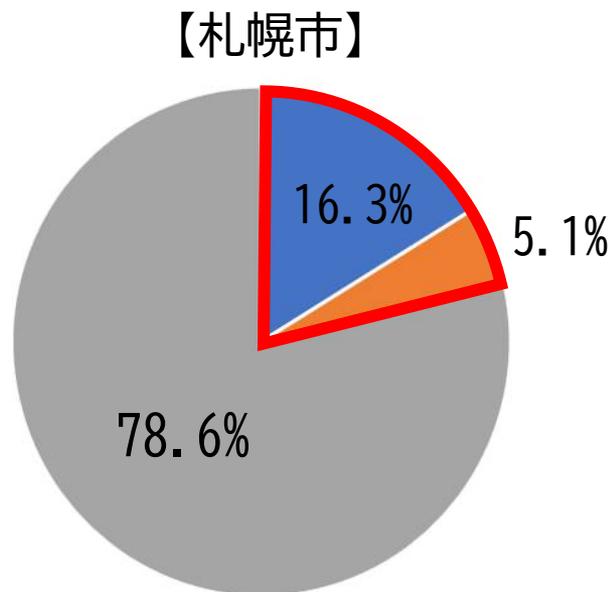
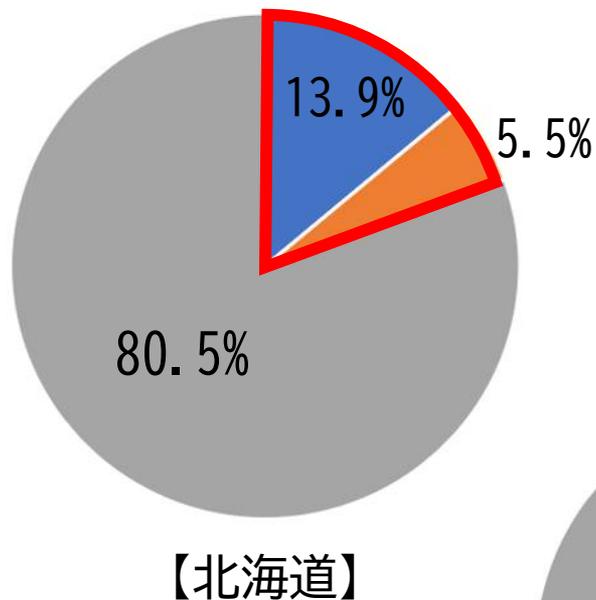
② 仮眠室のニーズ



- ・ 日常的に仮眠している人は北海道で約4割、札幌市で約3割。
- ・ 過半数が仮眠室を利用したい。

眠気はあっても仮眠する人は少数。

パワーナップ、どのくらいの普及率？



- 言葉も意味も知っていた
- 言葉は知っているが、意味は知らなかった
- 知らなかった

- ・ 8割以上が言葉の意味を知らない。
- ・ 正しい認知度は約15%程度。

パワーナップを知ってもらうだけでも意味がある。

医師に、アンケート結果の統計学的分析を依頼

札幌医科大学 医学部社会医学講座公衆衛生学分野
中田 圭 助教

- ・睡眠時間に関しては、統計学的に年代間の差があり、**若年ほど睡眠時間は多い**。性差なし。
- ・**パワーナップの認知度**に関しては、統計学的に年代間の差・性別・睡眠時間で差がなく、どの年代においても知らない人が多い。
- ・眠気の頻度に関しては、統計学的に年代間の差があり、**若年ほど眠気を感じる頻度が多い**。
- ・統計学的に**睡眠時間が5-6、6-7時間未満**で眠気を感じる頻度が多く、仮眠のなしも多い。
- ・**仮眠の利用希望**に関しては、**希望者の割合が多く、睡眠時間によらない**。
- ・一方で**潜在ニーズ**として、現時点の眠気の有無に関わらず、**40%以上が仮眠室の利用希望があり、若年層では特に潜在的に希望しているものが多い**と言える。

メンバーが職員向けの健康関連セミナー等に登壇し、普及啓発チラシを配布。

札幌市職員へ



- ①職場健康ゼミ
@札幌市役所本庁舎 10名参加
- ②職場健康ゼミ
@東区役所庁舎内 12名参加
- ③職場健康ゼミ
@豊平区役所庁舎内 21名参加

北海道職員へ



- ①「睡眠とメンタルヘルス
-知っておきたい睡眠の基礎知識-」
@かでの2・7 68名参加
- ②石狩振興局 局内会議
@石狩振興局内 20名参加

庁舎内にパワーナップルームを設置し、実証実験を実施



(中央区役所)



(道庁別館)



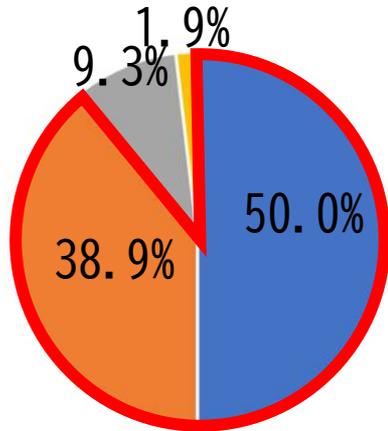
道・市合わせて**69人の職員**が、モニターとして**パワーナップ**を体験！

【ご協力いただいた企業等の皆さま】

- ・西川株式会社 様 (卓上枕の貸出し)
- ・株式会社ムラカミ 様 (災害要テント・簡易ベッドの貸出し)
- ・株式会社オカムラ 様・コクヨ北海道販売株式会社 様 (オフィスチェア・リクライニングチェアの貸出し)
- ・大丸株式会社 様 (コクヨ北海道販売株式会社 様・株式会社オカムラ 様との仲介・輸送)
- ・北海道総務部危機対策局危機対策課 (簡易ベッドの貸出し)
- ・北海道総務部人事局人事課・北海道石狩振興局総務課 (会場提供)
- ・札幌市中央区役所市民部総務企画課 (会場提供)

実施後、モニターに対しアンケート調査を実施

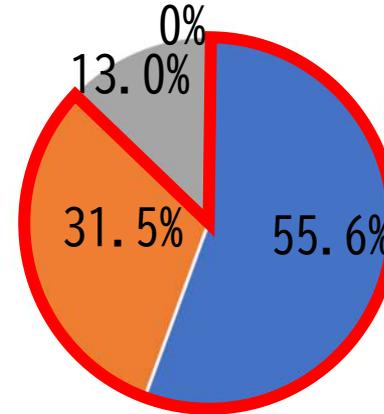
①総合的に見て、パワーナツプの効果を感じたか？



約9割が効果を実感

- 強く実感した
- 少し実感した
- あまり実感できなかった
- 逆効果だった

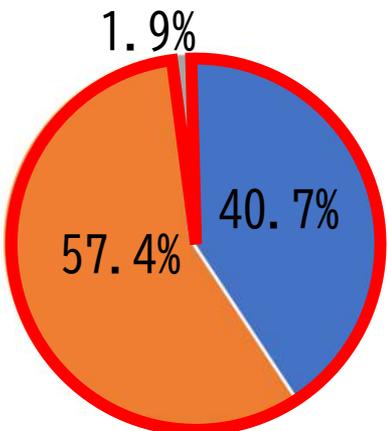
②道・市として、今後も職員向けの取組みを継続すべきか？



約9割が継続すべき

- 強くそう思う
- そう思う
- どちらともいえない
- そう思わない・全くそう思わない

③個人的に、今後もパワーナツプを続けるか？



大半が今後も続ける

- 会場・備品があれば続ける
- 会場・備品がなくても続ける
- 続けるつもりはない

《モニターの意見》

- ・以前から**自席以外でパワーナツプできる場所**を求めていた。ぜひ常設してほしい。
- ・**自席で寝るより、頭がすっきりした。**
- ・**適度な休息を取れている感じがあって、仕事の休憩において適切な切り替えができる。**
- ・静かすぎて、かえってちょっとした物音が気になった。**環境音やBGMがあるとよい。**
- ・慣れてきたところで実験が終わってしまった。**もっと長期間実施してほしい。**

#04

道内企業向け
取組



道内企業向けに資料や記事を作成。（西川株式会社様監修）

北海道商工会議所連合会
のご協力でチラシを配布



**パワーナップで
スマートに働こう！**

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手防止に繋がる習慣として、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まには、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)

健康経営 柔軟な働き方の推進 業務改善 働き方改革 業務改善 働き方改革 業務改善 働き方改革

※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。

【企業】北海道・札幌市政策研究みらい機構【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機構
北海道知事と札幌市長が意見交換を行う「北海道・札幌市行政懇話会」において企画され、設置された。北海道と札幌市の協手職員で構成する分科制懇話会プロジェクト。

札幌商工会議所広報誌に
特集記事を掲載



Presented by 北海道・札幌市政策研究みらい機構

パワーナップ×働き方改革

北海道・札幌市政策研究みらい機構 | 企業に人権の尊重を促す働き方プロジェクトの推進。パワーナップの普及を図り、働き方改革の推進にも貢献を期待しています。

仮眠はサボリではなく、戦略的に行うもの。

睡眠の重要性。昼間の短時間仮眠が健康増進に。心身の健康を維持する。生産性向上の効果が期待できる。働き方改革の推進にも貢献を期待しています。

INTERVIEW

nishikawa
日本睡眠科学研究所
野々村 琢人

睡眠の重要性。昼間の短時間仮眠が健康増進に。心身の健康を維持する。生産性向上の効果が期待できる。働き方改革の推進にも貢献を期待しています。

**会社を守り、未来を創る
～北海道事業承継・引継ぎ支援センターの
事業承継支援～**

社長の未来。Mitsuru Shiroki 金子 幸太郎

北海道商工会議所連合会の会員企業を対象に
約4万社へ、メールで周知

札幌商工会議所発行の広報誌
「さっぽろ経済」2月号に掲載
※会員企業：約2万社

働く道民のための睡眠イベント

主催 北海道・札幌市政策研究みらい会議、西川株式会社
協力 札幌市図書・情報館

日時

令和8年3月4日（火）17:30～19:30

場所

札幌市図書・情報館1階 サロン

内容

①セミナー・トークセッション

安藤 翠氏（西川株）・日本睡眠科学研究所
後平 泰信氏（札幌もいわ徳洲会病院 院長）

②体験ブース

- ・パワーナップ用ベット体験
- ・コンディシート(ココロミエール)体験
- ・センサー付きベット体験 等



主催 北海道・札幌市政策研究みらい会議×西川株式会社
協力 札幌市図書・情報館

働く道民のための睡眠イベント

毎日の眠りを、仕事の味方に。
～パワーナップしてみませんか～

申込はこちら 

日時 **3/4** (水) 18:30～19:30 (開場17:30)

場所 札幌市図書・情報館1階 サロン
(札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市市民交流プラザ内)

定員 40名(事前申込制、先着)

参加無料

職場でのパワーナップに使える！
西川株式会社
ミニバスタオル
プレゼント
※先着順です。

セミナー

医療法人徳洲会
札幌もいわ徳洲会病院 院長
後平 泰信

西川株式会社
日本睡眠科学研究所 所員
安藤 翠

体験ブース

大阪・関西万博で導入！
コンディシート(ココロミエール)
がやってくる！

ESCON FIELD*
HOKKAIDO
パワーナップ用ベッド
を体験しよう！

パワーナップ
目の長時間閉鎖、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効果的とされており、世界の
企業がオフィスに設備を設けて導入しています。

北海道・札幌市政策研究みらい会議
[北海道・札幌市政策研究みらい会議]が主催です。北海道と
札幌市の若手職員で構成する分科横断的プロジェクト。

北海道 City of Hokkaido
札幌市 City of Sapporo
nishikawa

北海道・札幌市政策研究みらい会議事務局(札幌市まつくろ)政策局政策企画課 電話011-211-2192

当日の様子



参加人数 44名

アンケートの結果、回答者の**85%**が
「パワーナップに取り組みたい」と回答

当日の様子



当日の様子は
3月6日 読売新聞
どさんこワイド朝 (STV)
にて取り上げていただきました。

#05

私たちからの
政策提案



パワーナップ
北海道

①パワーナップの効果はすごい！

昼に短時間の仮眠をとることで、集中力や生産性の向上に加えて、健康面でもよい影響が期待できる。経営者・働く人双方にメリットのある働き方改革になる。

②パワーナップの知名度は低い。

北海道職員、札幌市職員において睡眠時間や性差、年代に関わらず、全体の8割以上の人が意味を知らない。これは、民間企業も同じ傾向だと推測できる。

③パワーナップはニーズがある。

パワーナップの意味や方法を知り、実際の体験をとおして、今後も取り組みたい、続けたいとの意見が多い。
統計学的に潜在的にも特に若年層にニーズがあるとされる。

庁内向け

●職員への普及啓発

- ・各種研修における普及啓発資料の活用
- ・健診会場等でのPR

想定提案先

- ・職員の健康づくりや健康に関する研修を担当する部署

本来は専用ルームや専用スペースの設置が望ましいですが、

●庁内の環境整備

- ・卓上枕の配置・活用といったパワーナップをできる環境の設置に向けた取組

想定提案先

- ・庁内の働き方改革を推進する部署
- ・庁舎管理を担当する部署

パワーナップで午後もしっかり働こう。



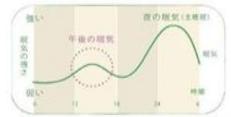
パワーナップとは？

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。昼の短時間仮眠。日中の一時的な疲労感や眠気を解消し、心身の機能を回復させ、午後の集中力や生産性を向上させるだけでなく、長時間労働の是正や健康経営の推進にも効果が期待されています。



パワーナップは「休んで伸ばす。」

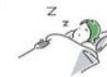
ランチのあとに襲ってくる強烈な眠気。それは気合が足りないからではなく、体の自然なリズムです。眠気と戦いながらデスクに座り続けるよりも、15分だけ目を閉じてみませんか？「パワーナップ」は、午後の集中力を維持しやすくし、仕事のミスやイライラの軽減にもつながることが期待されています。



パワーナップの「効率的な条件」



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。



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。

【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。



道内企業向け

●企業等への普及啓発

- ・各種企業向けイベントにおける普及啓発資料の活用
- ・働き方改革や人材確保の支援をしている施設への配架
- ・関係部署HPへの掲載

想定提案先

- ・道民や市民の健康増進を担当する部署
- ・民間企業の働き方改革を担当する部署



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。



これらの取組の効果

① パワーナップを知ってもらう

- ・パワーナップへの理解促進。
- ・パワーナップをしやすい社会風土の促進。

② パワーナップを実践してもらう

- ・働く人は心身の健康、ウェルネス面でメリット多数。
- ・経営者は生産性向上のメリット、健康経営や柔軟な働き方の推進をしている企業だというアピール、若年層の離職防止対策等のメリット多数。

→ **戦略的に経営者がパワーナップさせるのが理想。**

③ 北海道・札幌市がすすめる

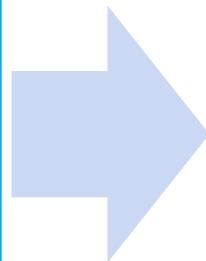
- ・「お昼寝＝サボリ」のイメージから、パワーナップが新たな働き方改革・健康経営の手段として、より説得力のある情報として道内に広まる。
- ・都道府県規模でパワーナップを推進している事例はまだ無いため、全国の先陣を切って推進することで、北海道が働く人のウェルネスや企業健康経営を考えているというイメージアップになる。

パワーナップに取り組むことで…

- 集中力・生産性の向上

- 疲労回復・ストレス軽減

- 発想力の向上・脳の活性化



- 業務効率化・業績アップ

- ウェルネス向上・
職場環境改善

- イノベーションの創出

パワーナップで北海道を元気に！

ご静聴ありがとうございました。



北海道 長谷川、工藤
札幌市 笹原、高橋、細矢