

## 01 目的

睡眠は一日の終わりではなく、明日への始まり。  
自分のパフォーマンスを高め、より良い明日にするためのものです。  
人生の様々なステージで、その時々に適した睡眠を考えることは、パフォーマンス向上のみならず、自己免疫の正常化、維持強化にも役立ちます。自分の一生を「明日は今日より素晴らしい」と信じて生きること。そしてお客様の「よく眠り、よく生きる」のために、安心と信頼の品質管理のもと、最新の技術や日本睡眠科学研究所監修の知見も取り入れながら、睡眠ソリューションの提供を目的に健康経営に取り組んでおります。

## 02 課題・目標

## 健康経営で解決したい経営上の課題と効果

課題：①従業員のパフォーマンス向上	
健康経営で解決したい経営上の課題	コロナ禍の状況もあり、働く環境の変化に伴い、減少しているオフィスワークでの仕事の効率(オフィスに出勤することで得られる成果やコミュニケーションの活性化)を高めることでパフォーマンス向上につなげたい。また、その環境を作る必要があった。
健康経営の実施により期待する効果	快適なオフィスワーク環境(サーカディアンリズムに合わせた照明コントロール、森林浴の音源、アロマ効果)の効果による心身のリフレッシュとフリーアドレスへの転換でコミュニケーションと生産性向上に寄与している。また、仮眠室「ちょっと寝ルーム」の活用により、睡眠負債の解消や仮眠のエビデンスに基づいた集中力アップや仕事のミス解消につながっている。

## 自社従業員(組織)の課題と目標

重点課題1							
課題内容	⑭メンタルヘルス不調等のストレス関連疾患の発生予防・早期発見・対応に関する課題 コロナ禍によるメンタルヘルス不調者の増加(2019年:0%→2020年0.7%)に対し、未然に防止することや心身を健全に保つためのリテラシー向上や職場環境の改善等が課題。						
目標	メンタルヘルス不調者の発生割合 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>数値</th> <th>年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>目標値</td> <td>0.0%</td> <td>2025</td> </tr> </tbody> </table>		数値	年度	目標値	0.0%	2025
	数値	年度					
目標値	0.0%	2025					

重点課題2							
課題内容	⑰従業員の喫煙率低下 当社の喫煙率は平均と比べ高い傾向が伺え(2019年度:25.6%)、また喫煙と成人病発生リスクとの因果関係もあることから、中長期的なビジョンで禁煙に対する取り組みを実施することとした。						
目標	従業員の喫煙率低下 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>数値</th> <th>年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>目標値</td> <td>0.0%</td> <td>2025</td> </tr> </tbody> </table>		数値	年度	目標値	0.0%	2025
	数値	年度					
目標値	0.0%	2025					

## 04 健康経営の成果

## 経営上の課題に対する健康経営の成果

我が社はこれまで睡眠ソリューションを通じて、お客様の生活向上に貢献してきました。ひいてはそれが社会貢献に繋がるという「三方よし」の精神で活動をしています。そんなサービスを提供する社員が当然健康でなくてはという意識と機運は向上しているように思います。コロナ禍の中、人事総務部や衛生委員会に衛生面や健康面について貴重なご意見を頂く事も以前より増えたと思います。

## 03 施策・実績

## 健康経営の取り組み

## ●施策内容&lt;重点課題1&gt;

 ストレスチェックの実施やメンタルヘルス不調の未然防止や早期発見のための睡眠に関連した諸活動。「睡眠セミナー・睡眠改善プログラム」の実施、昼寝推奨による「仮眠環境」の整備など。

## メンタルヘルス不調者の発生割合

	数値	年度
取組前実績値	0.7%	2020
現在の実績値	0.3%	2021

## 具体的な実践内容1

分類	外部サービス
名称	ストレスチェック
提供元社名	株式会社USEN
内容	ストレスチェック「こころの保健室」(全社員)
導入時期	2019年～
選択理由	●価格 ●機能・性能 ●使いやすさ
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●従業員のストレス状況を把握するためだけでなく、従業員自身からのストレスに対する気づきを促したり、職場環境の改善を図ってきた。その結果としてメンタルヘルス不調者を出さないよう未然に防止することに努めている。また集団分析の結果に基づき、産業医と情報共有を行いながら対策を講じてきた。その結果、高ストレス者の割合は大幅に減少している(2020年:17.3%→2021年:13.7%)。</li> <li>●ストレスチェックの取り組みに対する従業員の意識が向上し、ストレスを生まない為にはどうすれば良いか組合においても様々な意見と提案が生まれることとなった。またその意見や提案を衛生委員会でも展開し、それに応えながらPDCAサイクルを構築し更なる生産性と職場環境の向上を目指している。</li> </ul>

## 具体的な実践内容2

分類	自社サービス
名称	睡眠セミナー・睡眠改善プログラム
提供元社名	(回答不要)
内容	睡眠セミナー、睡眠改善プログラムは部署単位で実施、部署ごとの課題抽出
導入時期	—
選択理由	(回答不要)
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠のリテラシーを向上させることで、自身の生活習慣の改善や睡眠環境を含めた睡眠の質向上を奨励。モチベーションアップのための資格制度「スリープマスター」(累計取得者313名)によって、職場全体での意識改革で睡眠習慣を見直し「よく眠り、よく生きる」を高めている。</li> <li>●睡眠の可視化により、睡眠データを把握することで部署ごとの睡眠評価と勤務内容との相関関係を把握。主観評価と合わせて課題抽出に役立っている。</li> </ul>

## 取り組みにおける課題や困っていること

実施している施策の課題	喫煙率0%は高いハードルで果たしてどういった取り組みで実現できるかはまだ未知数。趣味嗜好品である為、私的時間にまで強要する事も出来ない。
今後取り組みたい施策の課題	東西オフィスは環境が整ってきたが、地方の各支店については目が届いておらず取り組みが不十分。全社画一的な活動が必要。また健診・ストレスチェック・特定保健指導受診率の更なる向上が急務となる。

## ●施策内容&lt;重点課題2&gt;

 2021年、全オフィス・支店内における喫煙室を廃止。禁煙外来の受診希望者に対しては、医療費の一部補助を行っている。

## 従業員の喫煙率低下

	数値	年度
取組前実績値	25.6%	2019
現在の実績値	23.0%	2020

## 具体的な実践内容1

分類	自社組織
名称	衛生委員会等
提供元社名	(回答不要)
内容	毎月開催される衛生委員会の報告事項として継続的に展開している。結果報告だけでなく、具体的な施策を立案するための協議の場としても活用。
導入時期	2019年(統合初年度から)
選択理由	(回答不要)
評価(定性・定量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●2019年時点喫煙率25.6%→2020年23%と微量ではあるが良化。</li> <li>●職場環境の向上及び社員の健康意識の高まり。</li> <li>●東西オフィスにおいて衛生委員会が上手く機能し、取り組みの進捗に大いに寄与している。</li> </ul>

## 具体的な実践内容3

分類	自社サービス
名称	仮眠ルーム「ちょっと寝ルーム」の活用でパワーナップ
提供元社名	(回答不要)
内容	仮眠ルームは予約制(12:00～15:00仮眠推奨タイム)、女性専用ルーム完備、コアタイム以外はライブラリーとして活用。集中力を高めたい時に活用奨励。
導入時期	2019年
選択理由	(回答不要)
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●集中力の向上、作業時間の短縮、眠気やストレスの軽減。仮眠導入前と仮眠導入後の評価は、従業員の90%が導入前と比べ「ストレス」や「眠気の解消」につながった。</li> <li>●作業効率や集中力といった生産性向上だけでなく、仮眠文化を根付かせることで、疲労の回復や心身のリラクゼーション効果、ストレス軽減を図り、快適な働き方のルーティンとなっている。</li> </ul>