

解決したい
課題

働く世代の睡眠習慣の改善



R7実証内容

市内企業11社の協力のもと、各社従業員を対象に睡眠に関するセミナーやアンケートを実施し、睡眠の実態把握と睡眠習慣の改善を目指して行うプロジェクト

1. LINEアンケートによる従業員の睡眠分析と睡眠に関する基礎知識セミナー

- 各社従業員の睡眠の実態をまとめ、睡眠と健康の関係や日常で取り入れやすい改善ポイントを解説するセミナーを開催した

2. 各社従業員の睡眠問題に対する施策の提案

- 各社の状況に応じて、仮眠環境や睡眠グッズなど約20項目の施策を提案した

3. Lステップを用いた従業員による睡眠状況のセルフチェックアンケート

- Lステップを用いて個別の睡眠状況に応じたアンケートを配信、睡眠に関する課題を可視化し、各従業員に適した睡眠改善施策の提案やフォローを行う

取組成果

1. セミナーを通じて睡眠改善を示した従業員の割合

- セミナー後のアンケート結果
睡眠改善を望んでいる従業員割合 **96.5%**
セミナーの内容が参考になった従業員割合 **65%**

2. 従業員によるセルフチェック体制の構築

- 睡眠施策を導入した企業 **7社** /11社

3. 従業員によるセルフチェック体制の構築

- LINE登録者数 **426名**
Lステップを用いた**従業員課題把握の基盤構築**



結果考察

- 睡眠改善に対する関心は高く、セミナーが行動変容のきっかけとなる可能性が示された
- 継続的な改善のためには、把握した睡眠課題をもとに、個々の状況に応じた施策につなげる仕組みづくりが重要

実装に向けた課題

- オンライン調査に不慣れな従業員も多く、回答手法の工夫が必要
- 企業ごとに取組時間や体制に差があり、継続的な改善を支える仕組み整備が課題