



健康な職場環境づくりの推進を考えるセミナー『睡眠・休養編』を開催しました！

9月14日に企業・自治体職員等を対象にセミナーを開催し、健康経営®の実践に向けて、「睡眠・休養の確保」について、職場でできることを考えました。今回は、その概要を一部ご紹介します。

講話 全国健康保険協会宮城支部 様



・「傷病手当金支給の理由はメンタル不調が圧倒的に多く、年々増加」「就労者の約半数が睡眠障害」などのデータ紹介と、下記のとおりアプローチを変える必要性のお話がありました。

・従来のアプローチ：不調者が出たら対応、個人の問題で処理

→長期休職、離職、現場の疲弊・・・



・健康経営アプローチ：不調を防ぐ環境、組織全体の生産性向上

→エンゲージメント向上、人材定着、活力ある職場



情報交換



「睡眠・休養の確保に向けて職場でできること」

・「睡眠の大切さの理解度が低い」「メンタル不調者の増加」などの課題が挙げられる一方、睡眠・休養の確保のために「研修の実施」「定期的な個人面談」「ノー残業デーの実施」などに取り組んでいる職場もありました。

・自分の職場で応用できそうなこととして、「夕方保健室の実施」「第三者への相談」「休憩時間の管理」など、具体的な取り組みが挙げられました。

事例発表

コスモ警備株式会社 様



・仕事のストレスを自宅に持ち帰らないよう、社員が保健師(外部委託)に相談できる環境を「夕方保健室」として整備した結果、2025年4月から若手社員の退職は0名を維持しています。

・これから始める企業に向けて、大きな制度をつくるよりも、続けられる仕組みを一つずつ実践していくことが大切とのお話がありました。

アンケート結果

100%が健康づくり活動に活かせると回答😊

仕事のストレスが睡眠の質につながることに気づけた



企業の取組がとても参考になった

様々な企業様との交流で気づけることもあり、参考になった



ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

？ そもそも、健康経営と睡眠の関係って？

・睡眠時間の増加は、生産性の向上や、プレゼンティズム(出勤しても成果が出ない)、アブセンティズム(病欠、病気休業)の低減につながります。

・十分な睡眠者率が高いと、利益率が高まります。

十分な
睡眠・休養

従業員の
健康向上

集中力・生
産性向上

ミスや事故
の防止

企業の
業績・信頼向上

参考：健康経営の推進について 経済産業省 (令和4年6月)

！ 従業員の皆様への情報提供に、ご活用ください。

良い睡眠のための工夫などを紹介しているパンフレットです。

良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと(厚生労働省)



働き世代に必要な
睡眠時間は？

不眠とは？

