

2024年3月6日

3月の第3金曜日は世界睡眠デー

ファンケル従業員の睡眠課題を解決し

健康増進や生産性向上を目指す「パワーナップ^{※1}」を試験導入

株式会社ファンケルは3月11日（月）から15日（金）の期間限定で、健康経営戦略に基づくグループ従業員の健康増進および生産性向上を目的に、「パワーナップ」を試験導入します。



※1：パワーナップ（Power Nap）：積極的仮眠のこと。昼間に20分程度の仮眠をとることで、仕事の生産性を向上させるほか、ストレスを軽減させる効果などが立証されている。

当社グループ従業員へのアンケート^{※2}で、総合的な健康状態は全国平均より良いにもかかわらず、「睡眠」に関して課題を抱えていることが分かりました。全国平均^{※3}を20%以上上回る、約45%の従業員が「睡眠の質に満足できない」と回答し、約50%の従業員の睡眠時間が6時間未満であることも判明しました。また睡眠が原因で平均20%程度、パフォーマンスが低下しているとの回答も得たことから、従業員の健康および生産性向上のために「パワーナップ（積極的仮眠）」を推奨します。

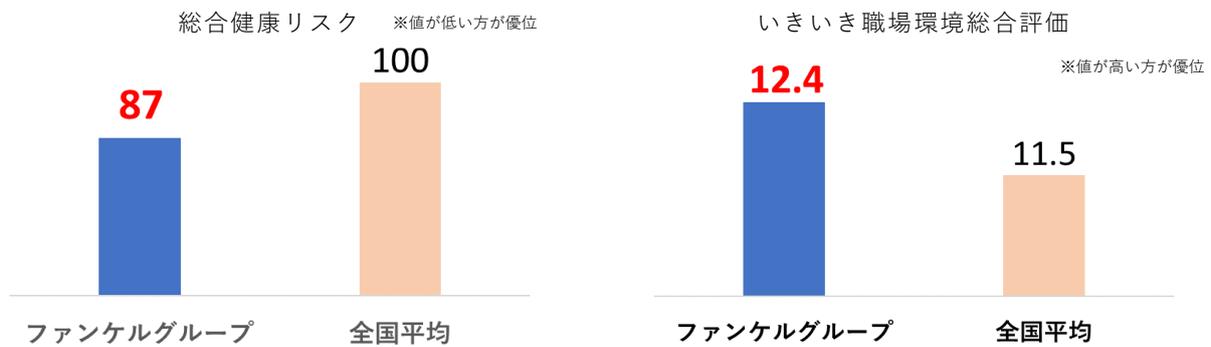
本取り組みは試験的に、ファンケル本社ビルの会議室にて行います。男女でスペースを分け、衝立を設置してプライバシーを確保することに加え、気持ちが安らぐ香りや音楽を流して短時間で効率的な睡眠ができる環境を整えます。

今後も従業員がいきいきと笑顔で働けるよう、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでまいります。

※2：2023年度ストレスチェック集団分析、プレゼンティーズム測定結果

※3：国民健康・栄養調査（令和元年）

【参考：2023年度ストレスチェック集団分析結果】



※調査方法：WEB調査(一部郵送調査)、回答数：2,813人、調査対象：ファンケルグループ従業員、調査期間：2023年11月1日～10日

【参考：当社従業員アンケート結果】



※調査方法：WEB調査、回答数：1,556人、調査対象：ファンケルグループ従業員・役員、調査期間：2023年10月30日～11月6日

【参考：パワーナップ実施風景】



パワーナップ会場の香り



パワーナップ会場

【参考：ファンケルの健康経営戦略について】

ファンケルグループでは、創業理念である「世の中の『不』の解消」を目指すには、従業員の健康が基盤であるという認識のもと、2017年8月に健康経営宣言を制定、2018年3月に健康支援室を設立しました。現在6人の保健師によって、全従業員と個別に面談を行うなど、きめ細かな健康管理を行っています。また健康経営戦略マップを作成し、従業員の健康増進および生産性向上を目標に、さまざまな健康施策を実施しています。

■URL：<https://www.fancl.jp/sustainable/society/healthcare/index.html>

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 森貴英

TEL：045-226-1230 FAX：045-226-1202 / <https://www.fancl.jp/>