

Sustainable Report No.108

寝ることで 業績アップに貢献へ

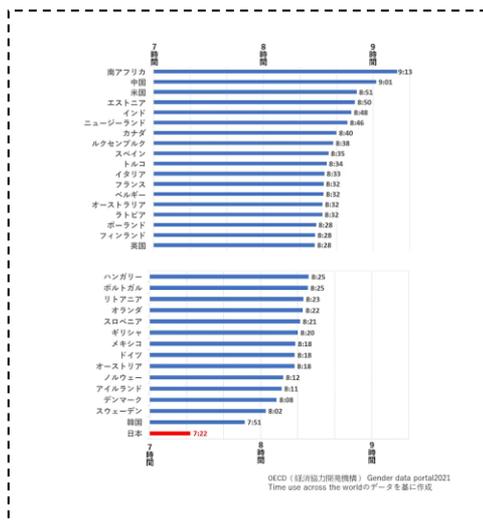


サステナブルレポートとは、サステナビリティを指標に社会課題や環境課題からテーマを選定し、それらの背景・ソリューション事例・将来への展望などを考察する独自の調査報告書です。
小川電機グループは、全従業員ひとりひとりが本レポートを作成・発信する取組みを行っています。

■ 課題の現状／経緯／影響

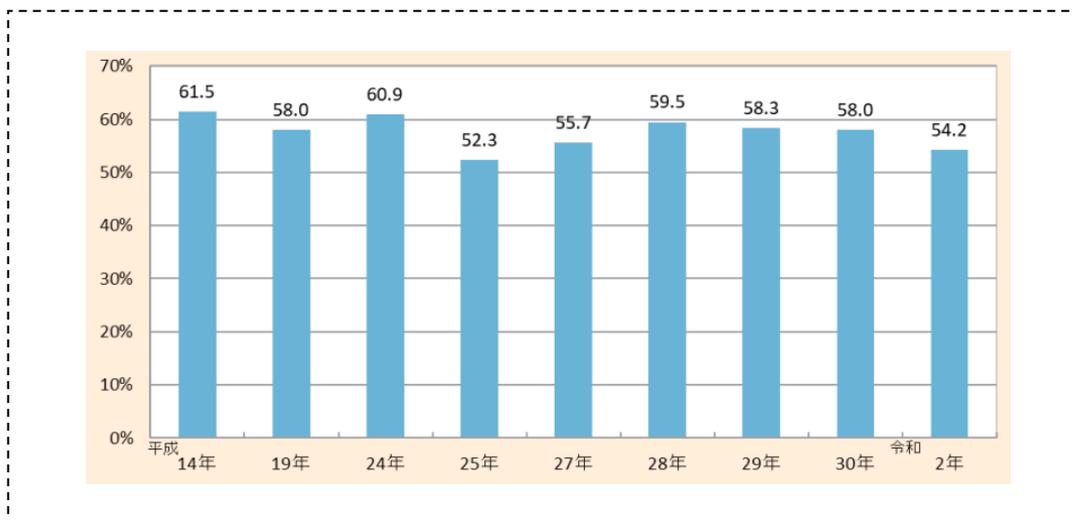
- **日本人の睡眠時間は平均7時間22分**で、OECD加盟国の平均睡眠時間8時間28分と比べて1時間程短い。
- 仕事の多様化による働き方の変化などにより**ストレスを感じる労働者の割合が高い状態が続き**、睡眠が不足する要因となる。加えてスマホ利用率が年々増加していることも一因にあげられる。
- **6時間未満睡眠の人は年間約6労働日**、**6～7時間未満睡眠の人は約3.7労働日分の生産を失う**ことになると推定される（アメリカのシンクタンク、ランド研究所による2016年の公表調査資料より）。

■ 平均睡眠時間の各国比較



出典：OECDを参考に朝日新聞作成

■ 仕事や職業生活への強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合



出典：厚生労働省

▶NEXT：ライズTOKYOによる良質な睡眠の為の寝具開発

■ 実行者／解決方法／残る課題

- 寝具メーカーであるライズTOKYO株式会社は「良い寝具を正しい価格で」を掲げ、**すべての人を幸せにする健康睡眠文化の発信**に取り組む。
- 寝姿勢と寝返りをサポートする高反発素材を使った**質の高い睡眠を実現するマットレス寝具を開発**し、2019年より睡眠負債の恐ろしさを伝える健康睡眠セミナーを行う。
- 睡眠の質向上に加えて、時間を増やすために**睡眠を促す工夫を加える余地がある**のではないかと。

■ 高反発マットレス



出典：左右ともにライズTOKYO株式会社

■ 高反発マットレスを必要としている人たち



首こり、肩こりの人



寝ても疲れが取れない人



汗かきの人



寝苦しくて夜中に目がさめてしまう人



固めの寝心地が好きな人



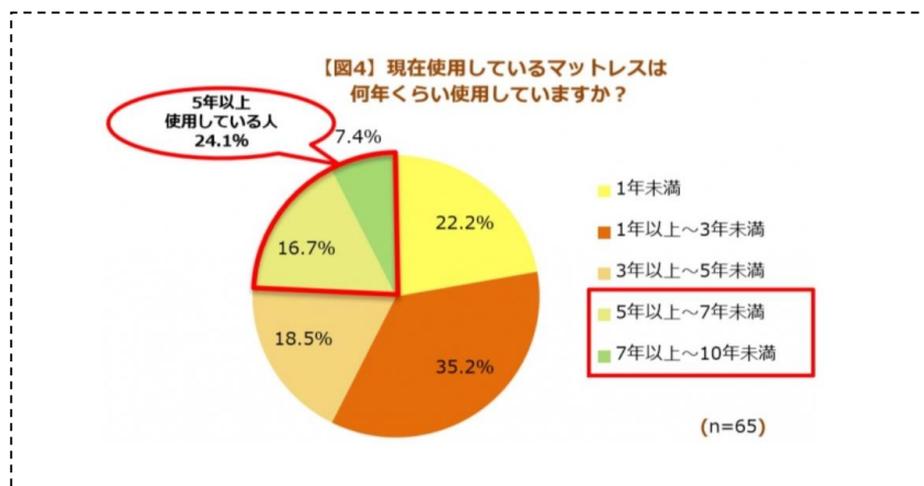
睡眠の質を高めたい人

▶NEXT：睡眠を促す商品をセットで販売して睡眠時間の増加へ

■ 弊害の原因／理想／企業施策

- 睡眠の質を向上させる商品を使用する中で、**睡眠時間をどのくらい取れるかは個人にゆだねられる。**
- 働く人にとって質の良い睡眠時間が増加し**生産性や企業の業績アップにまで繋がる状態が理想**である。
- 睡眠時間の増加のため、気持ちを落ち着かせる照明やリラックスミュージックを流せるスピーカーなど、**睡眠を促す商品をカスタムできるようにして寝具と一緒に販売**することが期待される。

■ 現在使用しているマットレスの使用年数



出典：ライズTOKYO株式会社

■ 光と音でくらしをサポート



出典：パナソニック株式会社

本レポートをご覧いただき、ありがとうございました

■ 参照・引用資料

- 朝日新聞, 「理想の睡眠時間は? 5時間で足りている? 足りていない?」, 2022年8月17日 (<https://www.asahi.com/relife/article/14690139>)
- 厚生労働省, 「職場におけるメンタルヘルス対策の状況」, 2023年10月4日参照 (<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000845811.pdf>)
- ランド研究所, 「Why sleep matters — the economic costs of insufficient sleep」, 2016年11月30日
(https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html)
- ライズTOKYO株式会社, 「RISEが高反発にこだわる理由」, 2023年10月25日参照 (<https://www.risetokyo.jp/f/concept/high-repulsion>)
- ライズTOKYO株式会社, 「マットレスの価格と使用寿命の長さは無関係!? 「マットレスは高価格であるほど使用寿命が長い」と思い込んでいる人は7割超え!」, 2018年10月29日(<https://prt看imes.jp/main/html/rd/p/000000055.000022899.html>)
- パナソニック株式会社, 「パルック LEDシーリングライト (ライフコンディショニングシリーズ スピーカー搭載・丸型タイプ) <~12畳>」, 2023年10月25日参照 (<https://ec-plus.panasonic.jp/store/ap/storeaez/a2A/ProductDetail?HB=HH-XCH1208A>)

■ サステナブルレポートに関するお問い合わせ先



小川電機株式会社

〒545-0021 大阪府大阪市阿倍野区阪南町2丁目2番4号

tel:06-6621-0031(代)

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失 利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は小川電機株式会社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。