

睡眠改善 × 健康経営

御社の睡眠、足りてますか？



健康経営®を目指す上で従業員様の睡眠改善は大切なアプローチです。

短時間睡眠や、質の悪い睡眠がもたらす様々なリスク



時代は健康経営へ



従業員のプレゼンティーズムの改善



従業員の労働生産性の向上



企業の業績と価値の向上

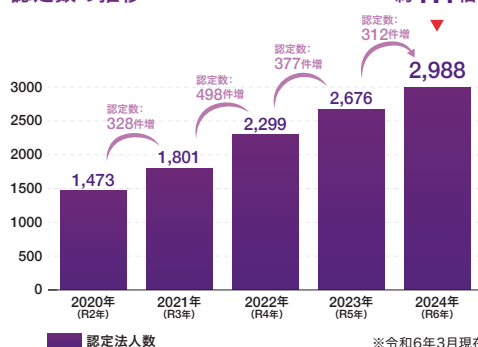
プレゼンティーズムを改善し、一人ひとりが**最大限のパフォーマンス**を実現することが大切！

近年、「健康経営®」
認証を目指す企業が
増えています！

健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業の法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから評価を受けることができることを目標に、2016年に経済産業省が創設した制度です。

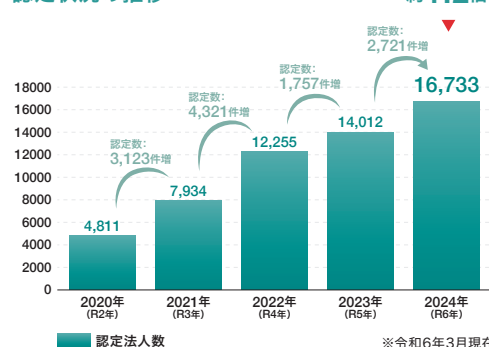
健康経営優良法人(大規模法人部門)
認定数の推移

認定法人数
約1.1倍



健康経営優良法人(中小規模法人部門)
認定状況の推移

認定法人数
約1.2倍





STEP 01 気づき

睡眠に関する
悩みの抽出や
課題の可視化

睡眠実態調査



STEP 02 知る

睡眠について
正しい知識を
身につける

快眠セミナー

nishikawaの 睡眠改善 プログラム

睡眠改善で、社員の皆様の
パフォーマンスアップを目指す
お手伝いをいたします！

STEP 04 改善

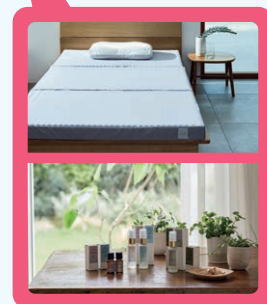
自分に合った
快眠グッズを
購入

アクション

STEP 03 変容

プロが
睡眠改善
アドバイス

ねむりの相談所



人事担当者の方、朗報
です！健康経営優良法
人認定に必要な項目に
☑が付きます！



★ Q35. 自社従業員の健康課題を踏まえ、健康経営の具体的な推進計画等を定めていますか。(1つだけ)

1 具体的な推進計画を策定し、数値目標・実施主体・達成期限を定めて推進している
2 具体的な推進計画は定めていない → 健康経営優良法人不認定

S01. (Qで「1」とお答えの場合) 健康課題の内容・数値目標・推進計画について具体的な内容をご記入ください。(重要なものについて1つ)

(a) 健康課題のテーマを複数選択から選んでください。
(b) 健康課題の具体的な内容とその根拠を200字以内でご記入ください。
(c) 数値目標を定めている場合、その具体的な内容、現在値、今年度の目標値、最終目標値、達成期限をご記入ください。
(d) 健康課題に対する今年度の取り組みの推進計画を200字以内でご記入ください。
◆ 目標が具体的な数値でない場合は、記入できる範囲でご記入ください。

(a) 課題のテーマ	1	選択内容	健康状態にかかわらず全従業員に対する疾病の発生予防
(b) 課題の内容とその根拠	従業員の平均年齢が上昇し、健康診断の有所受率も上昇傾向にある。これまで健康診断実施後に何も行っていなかったこともあり、精密検査の受診率が非常に低い状態にあった。まずは、従業員の健康意識の醸成が課題。	どのような数値目標か	精密検査の受診率の改善
(c) 数値目標の内容と期限	現在値 35	今年度の目標値 45	最終目標値 100
(d) 推進計画	対象者にメールにて精密検査の受診勧奨を行う。その上で定期的に受診の有無を確認し、未受診者に対しては再度のメール送付により受診率の向上につなげる。	単位 %	達成期限 2025年度

⑥ 健康課題のテーマ 選択結果一覧

- 健康状態にかかわらず全従業員に対する疾病の発生予防
- 生活習慣病等の疾病の高リスク者に対する重症化予防
- 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(職場環境の改善)
- 従業員の生産性低下防止・事故発生予防(働き方・職場での安全衛生の確保)
- 女性特有の健康課題への対応、女性の健康保持・増進
- 高齢者の健康増進、仕事と治療の両立
- 労働時間の適正化、ワークライフバランス・生活時間の確保
- 仕事と育児・介護の両立、仕事と介護の両立
- 従業員間のコミュニケーションの促進
- 従業員の感染症予防(インフルエンザ等)
- 従業員の喫煙率低下

★ Q41. 従業員の健康意識の向上を図るために、健康保持・増進に関する教育をどのように行っていますか。(いくつでも)

◆ ラーニングやウェビナー等での実施を含みます。
◆ 啓発書籍の配布・イントラ掲示やメールマガジン配信等、単なる情報提供は除きます。
◆ 仕事と育児・介護の両立、健康増進、女性の健康課題、たばこに特化した教育は除きます。
(a) Q42、Q43、Q44、Q45で回答をください。

1 研修・セミナーを実施している
2 心の健康に関する規定等の策定・取得支援を実施している(対象期間中に支援実績がある場合のみ)
3 特に行っていない → Q40(a)、Q40(b)も非選択の場合、評価項目不適合

S01. (Qで「1. 研修・セミナーを実施している」とお答えの場合) どのような内容の教育を行っていますか。(いくつでも) また、そのうち特に重視しているものを1つだけお答えください。
◆ 当該図は詳細に使用しません。

1 メンタルヘルス	2 がんの予防
3 運動習慣	4 食生活・栄養
5 睡眠	6 片頭痛・頭痛
7 肩こり・腰痛	8 目の健康(ドライアイ等)
9 歯と口の健康	10 メタボ対策
11 感染症対策	12 転倒予防
13 その他	

S02. (Qで「1. 研修・セミナーを実施している」とお答えの場合) S01で回答の特に重視している教育について、2023年度の対対象人数・参加・実施人数はどの程度ですか。
◆ 複数回答している場合は、延べ人数ではなく実人数でご回答ください。
◆ 2024年度から始めた場合は、2024年度の実績でご回答ください。
◆ 比率は小数第2位を四捨五入してご記入ください。
◆ 参加者が半数未満に達していない場合は、不適合となります。
◆ 当該図に記入1~3を選択している場合、それぞれの割合に応じて、当該図への回答を公開する予定です。

(a) 対象者の比率	2023年度
※全従業員に占める対象者の割合	%
★(b) 参加者の比率	%
※対象者に占める参加者の割合	%

健康経営優良法人認定に対するインセンティブ措置例

銀行等

● 融資優遇等のインセンティブ

自治体

● 公共工事、入札審査での加点
● 融資優遇、保証料の減額、奨励金や補助金

「ねむりの相談所」滋賀県地区担当店舗：西川チェーン ねむねむはうす

info@watase.co.jp

0120-046-210

お問い合わせ ▶ 西川チェーン ねむねむはうす
担当者：辻 雄太
会社名：株式会社ワタセ
住所：滋賀県近江八幡市安土町下豊浦2番地
電話番号：0748-46-2103