

Weekly コラム

平成 30 年 7 月 10 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

睡眠ビジネスの活性化と 健康経営への関心

最近、睡眠関連ビジネスが活気づいています。発端は昨年広く浸透した「睡眠負債」という言葉です。睡眠負債とは睡眠不足が積み重なる状態をいい、借金と同じようにある程度膨れ上がると健康上のリスクが高まるというものです。場合によっては糖尿病や高血圧、うつ病などが起こるといわれています。睡眠負債は 2017 年流行語大賞受賞語に選ばれたこともあり、よく知られるようになりました。

もともと、睡眠に関するビジネスは、寝具や書籍など、一定の市場があります。睡眠負債が注目されるようになり、ますます盛んになりました。とくに、他業種から寝具への参入が増えています。一例を挙げると、カジュアル衣料大手の企業が寝具専門店を展開し、ベッド用品や布団などを取り扱うようになりました。快眠には年齢を問わず求める需要が強くあります。新規顧客を獲得することで結果、従来事業とのシナジー効果が期待できます。

寝具や書籍以外の睡眠に関する事業で、近年、成長が期待されているのがハイテク産業です。ウェアラブルセンサーを用いて、睡眠の質を判定するアプリなどの開発が盛んに行われています。具体的には、腹巻のようなセンサーをつけ、呼吸の速さや深さを測定し、深く眠れているか、睡眠時間は十分かなど、眠りの質を判断するというものです。

また、高精度の加速度センサーを搭載した活動量計を用いて、体の動きを分析するアプリもあります。これは、寝返りの状況などから、睡眠の質を判定します。ほか、眠りに関したことを判定し、自動で照明を消すといったサー

ビスの開発も行われており、睡眠は、アイデア次第でビジネスチャンスにつなげることが期待できます。

最近、企業の「健康経営」に関する意識が高まっています。健康経営とは、従業員の健康に配慮し、生産性を高めようというものです。従来はメタボ対策が主流でしたが、現在、睡眠の質を上げることが健康経営の第一の課題になりつつあります。背景には、昨年、「睡眠負債」という言葉が流行語大賞受賞語に選ばれたことで、睡眠不足が健康や労働生産性に悪影響を及ぼすことが広く知られるようになったことがあります。

特に、日本人は先進国の中でも睡眠時間が短く、これが国内総生産(GDP)の減少につながるという試算も報じられています。今後、体脂肪率を測るのと同じように、従業員の睡眠の質を分析し、健康管理のメニューに睡眠に関する管理を取り入れる企業が増えると予想されます。シンクタンクの調査によると、2016 年、健康経営の市場は約 1 兆 3,600 億円でした。これが 2020 年には 1 兆 6,700 億円に達するという予測もあります。

実際、従業員の睡眠不足を解消することで生産性を高めようとする動きが生じています。企業の中には、アプリを導入し、従業員の睡眠の質を分析しているところもあります。

また、シエスタ(昼寝)制度を導入している企業も増えています。就業中に 15~20 分ほど仮眠できる制度の導入や、昼寝専用スペースの用意、シエスタタイム(昼寝休憩)の設定など、すでに取り組みが始まっています。とすると、就業時間の居眠りは勤怠ともとられかねません。ただ、「午後の早い時刻に 30 分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的」ともいわれています。睡眠負債という言葉がきっかけとなり、企業の睡眠に関する考え方に変化が生まれたといえます。

記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。