

大宮電化 健康通信

★ 睡眠不足の影響／睡眠しやすいカラダをつくる

最近しっかり眠れていますか？

日本は**睡眠後進国**と呼ばれ、睡眠による経済損失換算が15兆円と主要5か国のGDP比ワースト1位となっています。

睡眠不足による損失とは、欠勤、遅刻、事故、プレゼンティーイズム（勤務はしているがパフォーマンスが低下）などです。集中力や判断力を欠いてのミス、あるいはイライラしてのハラスメントによって従業員が委縮・辞めてしまつての**成長機会逸失や人材流出**、というのも一例です。

さて、当社の睡眠事情はというと、睡眠でしっかりと休養できていないと感じる人は52%と国民調査の約2倍！睡眠は大きな課題です。



良い睡眠への導きは様々にあります。今回のご紹介は、

眠りやすい身体＝放熱できる体をつくる、という方法です。

熟睡感は最初の眠り（最初のノンレム睡眠）の深さがポイントであり、深部体温を下げるための放熱がそれを導くことを利用したものです。**足裏マッサージを本誌裏面に掲載**しますので、スマホに撮るなどして、ぜひ寝る前に行ってみてくださいね。

参考：健康経営埼玉推進協議会主催「健康経営セミナー 生産性向上は従業員の睡眠から」

★ 高年齢従業員への配慮

日本の総人口に対する60歳以上の方の割合は約35%と約3分の1に及びます（8月推定値[※]）。高年齢と呼ばれるこれらの層の方々の中には社会でまだまだ活躍いただいている方が多くいらっしゃいます。

しかし年齢と共に、**基礎疾患の罹患や、体力などが低下**していくのも事実であり、高年齢の方には**仕事のうえでそれらの配慮が必要**となってきます。本人と上長とで相談のうえ、勤務日数や勤務時間の短縮、残業の免除などの契約面、また作業の単純化や体力仕事を減らすなど業務上の配慮を行ってください。

※）参考：総務省統計局 毎月1日現在人口「2025年(令和7年)」8月報」