

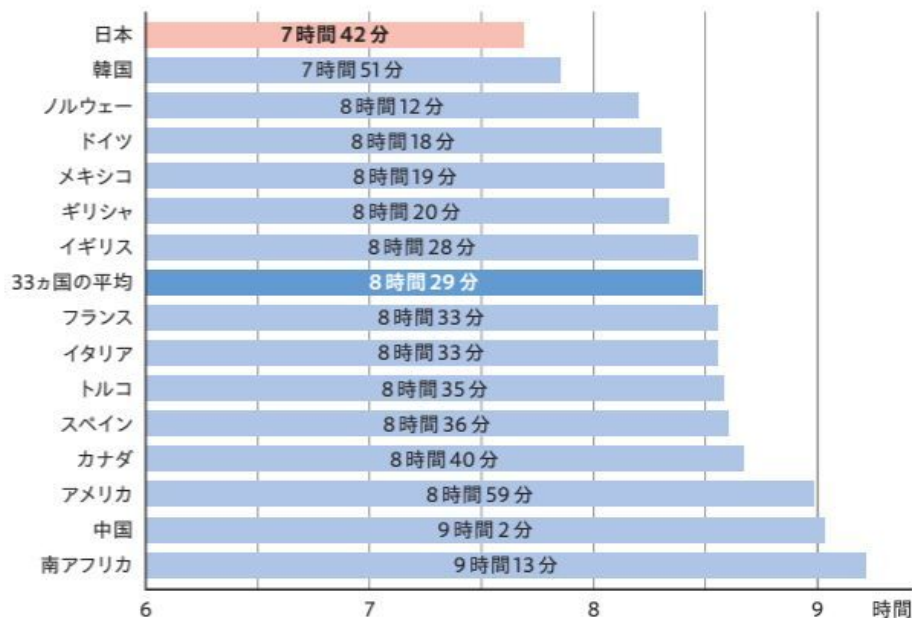
# 睡眠改善セミナーご紹介資料 (名古屋市限定)

2025/2

**睡眠が授業員のパフォーマンスに影響を及ぼす  
可能性があることを知っていますか？**

## 日本は不眠大国

- 2021年にOECDが行った調査では、日本人の睡眠時間は世界で一番短いことが報告されています。
- また、国内の5人に1人は「睡眠の質に満足できない」と感じており、人口に換算すると2,400万人以上が何かしらの睡眠課題を抱えていることとなります。（令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省））



# 睡眠不足によって、従業員のパフォーマンスが低下している可能性

## 睡眠休養感が低いことによる健康へのリスク

- ①死亡リスクが高まる
- ②風邪をひきやすくなる
- ③肥満リスクが高まる
- ④こころの健康に影響する  
(うつ病発生リスクが高まる)
- ⑤集中力・記憶力が低下し、  
仕事の事故発生リスクが高まる
- ⑥自分が健康であると感じる  
度合いが低下する

⋮

睡眠不足によって労働パフォーマンスの低下を招いている可能性がある。

# 従業員はこのような睡眠のお悩みを抱えているかもしれません

寝つきが悪い

目覚めが悪い

睡眠で疲れが取れない

朝早くに目覚めてしまう

途中で起きてしまう

眠りが浅い

## 【考えられる要因】

仕事のストレス

睡眠環境（温湿度等）

寝具・パジャマ

カフェイン・アルコールの摂取

寝る前の習慣（入浴や過ごし方）

日中の疲労

運動や食習慣

年齢



等

睡眠に関する悩みは非常に多く、その要因は複雑に関係しています。

**睡眠課題を改善し、  
従業員のパフォーマンス向上につなげるため、  
睡眠改善セミナーをご提案させていただきます。**

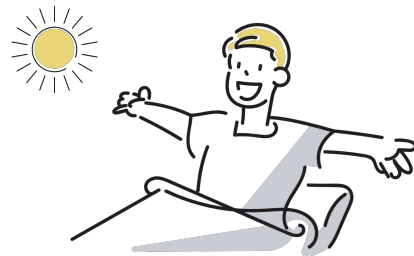
# N健におけるご提案：睡眠改善セミナー

## 支援事業の概要

企業としての睡眠改善への取り組み状況や、従業員の睡眠に関するお悩みをヒアリングの上、各社の実態を踏まえたオンライン睡眠セミナーを提供させていただきます。  
(講師：スリーププランナー資格保有者)

### 【セミナー内容の一例】

- 睡眠と病気の関係性
- 自分に合った最適な睡眠時間の見つけ方
- 睡眠評価の方法、睡眠のメカニズム
- 自分の睡眠スイッチを作るためにできること等



## こんな企業におすすめ！

- 睡眠改善の施策に興味があるが、何に取り組めばいいのかわからない企業
- 従業員の睡眠に関する知見が少なく、リテラシーを上げたい企業
- 従業員のパフォーマンスを高めて労働生産性の向上につなげたい企業

# お申込みからサポートまでの流れ

1

名古屋市HPより  
お申込み

なごや健康経営支援プロジェクトHPより応募  
(<https://nagoya-kenko-keiei.com/partnership/>)

2

ヒアリング

睡眠改善への取り組み状況や、従業員の睡眠に関するお悩み  
をヒアリング（オンライン又はアンケート）

3

睡眠改善セミナー

オンライン睡眠改善セミナー（30分程度）  
※質疑応答の時間を設定させていただきますので、睡眠に関する疑問等を講師にお尋ねください。

※本サポートは1～3までとなります。

4

実践

セミナーで学んだ睡眠習慣等を実践



## Appendix (会社概要)

---

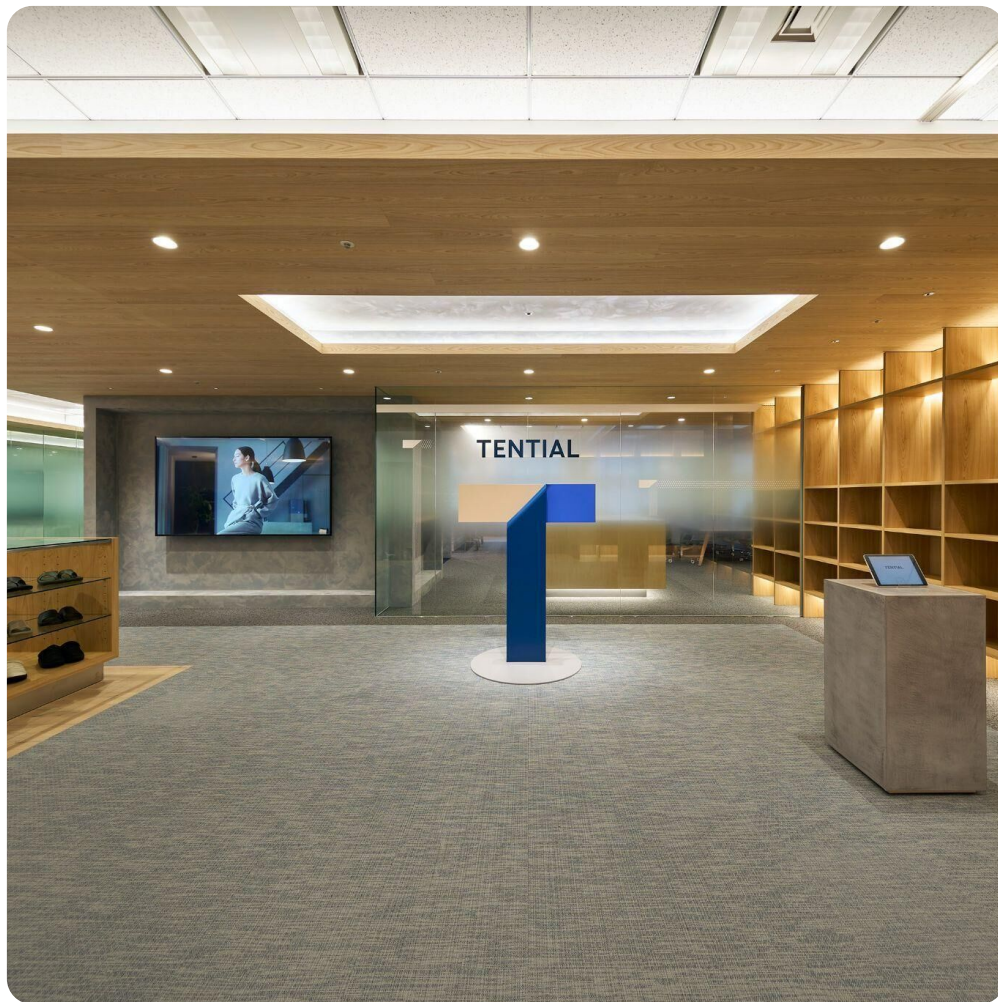


# 会社概要

社名	株式会社TENTIAL（ヨミ：テンシャル）
設立	2018年2月6日
資本金	1億円（2023年2月1日時点）
本社所在地	東京都品川区北品川6-7-29 ガーデンシティ品川御殿山 西館5階
代表者	中西裕太郎
従業員数	100名（2024年2月1日時点）
事業内容	コンディショニングブランド「TENTIAL」の運営

**表彰実績**  
健康経営優良法人 2023  
ストレスフリーカンパニー 2022 金賞  
東京都「スポーツ推進企業」2023  
スポーツ庁「スポーツエールカンパニー」2024 プラス

**加盟団体**  
一般社団法人 日本ホームヘルス機器協会  
一般社団法人 睡眠ヘルスケア協議会  
一般財団法人 スポーツエコシステム推進協議会  
スポーツ庁 Sport in Lifeプロジェクト  
Sleep Network Hub「ZAKONE」



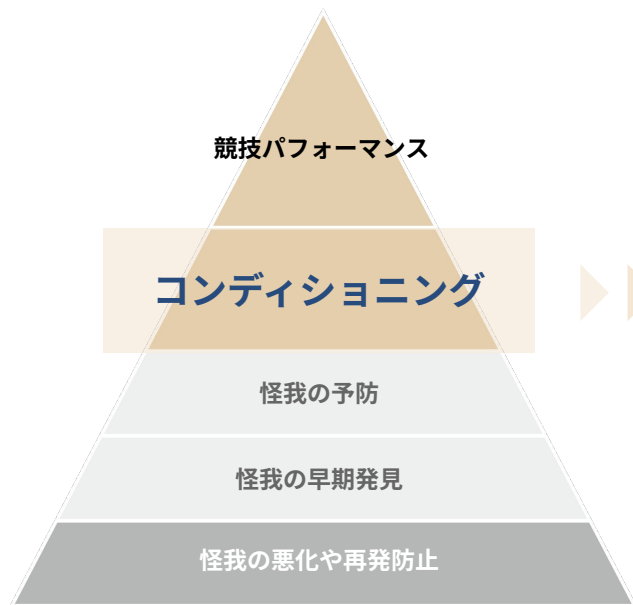
## Mission

**健康に前向きな社会を創り、  
人類のポテンシャルを引き出す。**

# TENTIALが目指すコンディショニング実装の社会

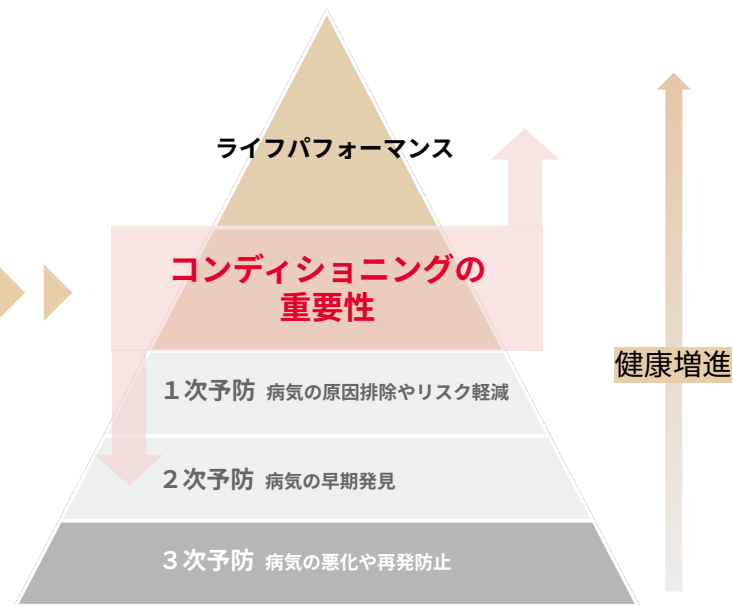
コンディショニングとは：ライフパフォーマンス向上のために体調に関わる全ての要因を良い状態に整えることと定義づけ。主にアスリートにおいて、パフォーマンス向上の一環として取り入れられている。

## アスリートの当たり前



## 一般生活者

(厚労省：健康日本21から引用)



## コンディショニングによって解決される健康課題

日常における腰痛・肩こりといった身体の不調や、睡眠不足といった健康負債を蔑ろにしてしまう風習により、結果的に医療に頼らざる事態を招いてしまいます。コンディショニングを手軽に行い習慣化していくことで、未病・予防の促進にも貢献していくことを目指しています。



※1：プレゼンティーズムの損失より算出（Medicom（2021年） <https://www.phchd.com/jp/medicom/park/idea/healthmanage-presenteism03>）

※2：医療費：厚生労働省(2020年)、介護費：厚生省(2020年)