

報道関係者各位



眠ったら売り上げが上がった！

「タクシードライバーの売上と眠りの検証実験」実施報告

日の丸交通株式会社(本社:東京都文京区 代表取締役社長:富田和孝)は、平成 26 年 12 月 1 日(木)より平成 26 年 12 月 28 日(水)の期間、パナソニック株式会社とのコラボレーションにより、ドライバーの健康と安全運転をサポートするため、光と音で自然な目覚めを促す LED シーリングライトを、今回夜間勤務に従事する 30 名のドライバーを対象に体験実施及び検証をおこないました。

厚生労働省によると、夜勤あるいは交代勤務を採用する企業の割合は 15~20%、深夜勤務者は全労働人口の 8.6%にあたり、決して少数に限られた労働者の問題ではなくなってきている。また、交代制勤務従事者は体内リズムとは異なるタイミングで覚醒し働くことを余儀なくされるだけでなく、夜勤後の睡眠が短くなりがちで、睡眠不足にも陥りやすいといわれている。通常の生活であれば睡眠-覚醒パターンと体温やメラトニン分泌などの体内リズムは同調しており、体温が低い時間帯には眠り、高い時間帯には活動している。しかし、何らかの理由より強制的に睡眠-覚醒リズムが移動すると、体内リズムと睡眠-覚醒パターンの間にズレが生じ、覚醒中に強い眠気が生じることがある。対処法としては夜勤前や夜勤中に仮眠をとるなどの睡眠スケジュールの工夫のほかに、体内リズムの位相変化を促す高照度光の適切なタイミングでの照射による効果があるとされている。※1

■夜間勤務は良質な睡眠がとりにくい環境

夜間勤務タクシー業務で、就寝時における質の高い睡眠を得ることは、健康面と安全面の双方から見てとても重要です。ドライバーにより「目覚めが悪い」「体がだるい」「食後に眠くなる」などの症状が報告されていますが、これらは良質な睡眠が得られていない可能性があると考えられています。この度使用したLEDシーリングライトは、目覚め機能として設定した時刻が近づくと徐々に明るくなる光とアラームの音で起床時刻をお知らせし、朝日が昇るように快適に目覚めるための環境を提供します。日の丸交通では、更なるお客様の安全を確保するため、お目覚め機能を持つLEDシーリングライトを実際に体験し効果を検証いたしました。

■実施期間

実施は平成 26 年 12 月 1 日~平成 26 年 12 月 28 日の 28 日間(4 週間)とし、最初の 2 週間は自動点灯機能を未使用とし、後半 2 週間は自動点灯機能を使用し、日々の起床タイミング、起床時の気分、起床時の眠気、勤務中の集中力、勤務中の気分を各 5 項目から選択するアンケートに記入しました。

※1: [睡眠障害と交通安全 - IATSS 公益財団法人国際交通安全学会](#) より引用

お問い合わせ先:

日の丸交通検証実験広報事務局 担当: 長沼・島津 (運営会社 株式会社トータルオリジナルプロデュース)
東京都港区西麻布 3-2-10 永興電機ビル 6F TEL:03-3746-0621 E-mail: top@top-gao.co.jp

■アンケート集計結果と 売上状況とのリンク

集計結果より「起床時の眠気」と「勤務中の集中力」において、特に顕著な変化が見られました。
目覚めに関して従来の目覚ましだけの起床に比べスッキリ度が約 2 倍となり、集中力に関しては従来の約 3 倍という結果が現れました。

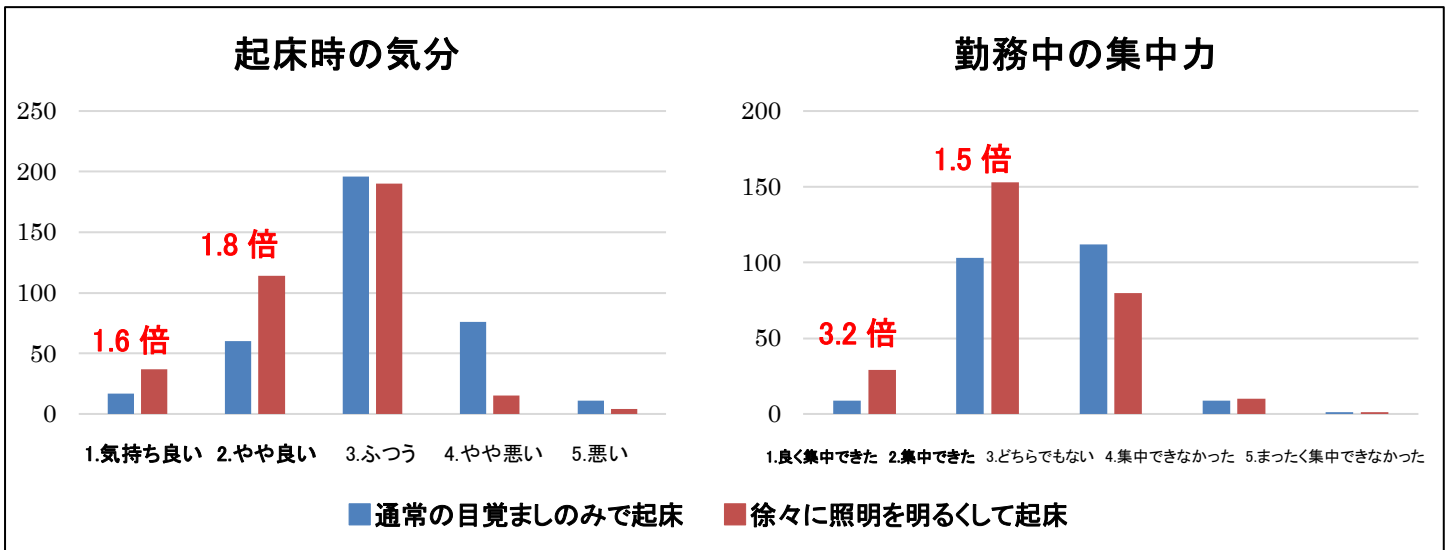


図1 アンケート結果

また、以下のような運転時間と売上結果を確認することができました。

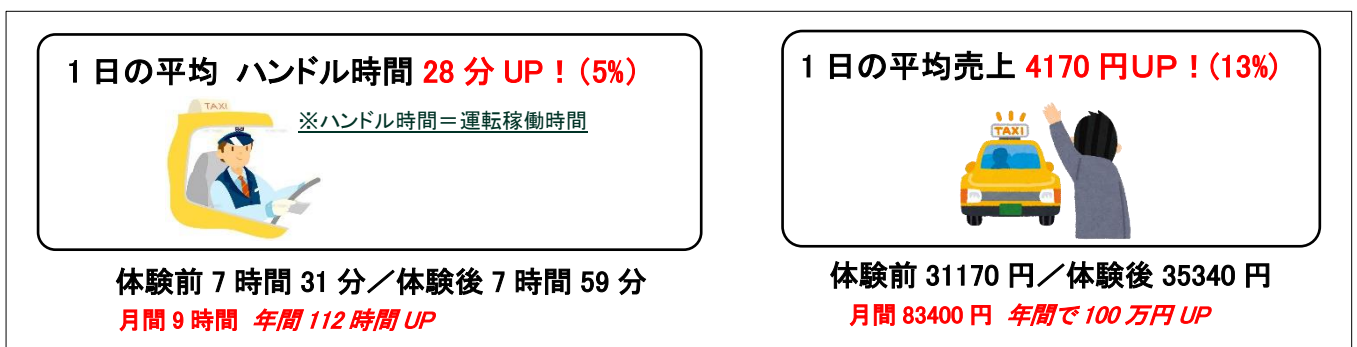


図2 売上状況

以上

お問い合わせ先：

日の丸交通検証実験広報事務局 担当：長沼・島津（運営会社 株式会社トータルオリジナルプロデュース）
東京都港区西麻布 3-2-10 永興電機ビル 6F TEL:03-3746-0621 E-mail: top@top-gao.co.jp