

令和元年9月10日

各位

東京都千代田区神田神保町3丁目19番1号
株式会社キャリアコンサルティング
代表取締役社長 室舘 勲

社員の健康意識改革を促す「第2回 睡眠時間コンテスト」を実施しました

株式会社キャリアコンサルティング(代表取締役:室舘勲)は、政府が推進する「働き方改革」を応援するため、社員の自由参加による「第2回 睡眠時間コンテスト」を実施いたしました。

全社員からの参加希望を募ったところ約8割の121名が参加。3週間の睡眠時間を自主申告する形で睡眠時間を競い合いました。

「健康経営優良法人2019(中小規模法人部門)」に認定されている弊社では、働き方改革により生産性の向上を目指すためには健康な体作り、集中力の持続に注目しています。

引き続き、社員の睡眠時間を確保することで、健康・集中力の持続を実現してまいります。

■第2回 睡眠時間コンテスト詳細

開催期間：令和元年8月5日～8月25日

実施方法：睡眠時間の自主申告による集計により平均睡眠時間を算出

参加人数：121名(全社員より希望参加) ※第1回参加人数：100名

優勝：30代男性社員(平均睡眠時間：8時間18分)

参加者 平均睡眠時間：6時間26分 ※第1回平均睡眠時間：6時間7分

入賞者賞品：幸南食糧株式会社様の「金賞健康米」を贈呈しました



2位の20代女性社員
(東京本社/全社員と記念撮影)

■睡眠時間コンテスト参加者感想

- ・睡眠時間が少ない日はリフレッシュルームを使用するよう心がけた。
- ・7時間以上眠ることにより、翌日は頭がスッキリして、集中力が高まった。
- ・寝起きが良くなり、疲れにくくなった。
- ・湯船につかること、ストレッチをすることを意識することで入眠がスムーズになった。
- ・昨年までは夏バテで食欲不振になっていたが、今年は夏バテすることなく過ごせた。

■関連URL：健康経営優良法人認定制度(経済産業省)

http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html

■会社概要

社名 株式会社キャリアコンサルティング
URL <http://www.c-consul.co.jp/>
所在地 東京都千代田区神田神保町三丁目19番1号 九段インテリジェントビル
設立 2003年12月18日
資本金 2,300万円
代表者 代表取締役社長 室舘 勲
事業内容 教育事業
有料職業紹介事業 厚生労働大臣許可番号:13-ユ-300003
セールスプロモーション事業

■本リリースに関するお問い合わせ

株式会社キャリアコンサルティング
社長室広報課 綿引 雅規
Tel:03-5214-6380/Fax:03-5214-6381
Mail:info@c-consul.co.jp

以上