

令和2年10月13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 室館 勲

社員の健康意識改革を促す「第3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:室館勲)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3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74%の115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2020(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3回 睡眠時間コンテスト詳細

開催期間：令和2年9月4日～9月24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：115名(全社員より希望参加)※第1回参加人数：100名

優勝：20代男性社員(平均睡眠時間：8時間11分)

参加者 平均睡眠時間：6時間37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「金賞健康米」

JA全農様「赤城和牛 ランプとイチボの食べ比べステーキ」

JA全農様「つくだ煮6点詰合せ」「お魚惣菜詰合せ」など



2位の30代女性社員
(九州事業所)



優勝と3位の20代男性社員
(東京本社)

■睡眠時間コンテスト参加者感想

- ・朝起きるときの目覚めが劇的に変わった。
- ・仕事をする際のエネルギーに睡眠が関係することが体感できた。
- ・健康を自己管理する上で何時間の睡眠が必要なのかを知れた。
- ・頭がスッキリして業務に取り組むことができた。
- ・自分の睡眠時間を意識し、把握する機会になった。
- ・朝起きてからの過ごし方を意識するようになった。

■関連URL：健康経営優良法人認定制度(経済産業省)

https://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