

健康増進イベントの実施

・2022年度 上期

【睡眠力向上企画】を3ヶ月間実施し、従業員の睡眠の質を向上をさせる取組を行いました。取組み内容は、最初に従業員が各々にて睡眠偏差値を測定します。

(ここで自身の睡眠についての分析結果を専門講師監修のシステムのもと、得られます)
その後、外部講師によるセミナーの他、動画の閲覧および理解度チェック等を就業時間中に行い、期間中に自身の睡眠力向上を目指す活動を行い、最終的に睡眠偏差値を再測定し、偏差値向上及び、睡眠の質向上を目指す健康施策を実施しました。
(参加率：46.8%、満足度：89.2%、費用：550,000円)



睡眠セミナー 案内チラシ



個人の睡眠偏差値の1回目・2回目測定時の比較 (例)



※この取組みがNHKの「おはよう日本」にて放送されました (2022年9月3日放送)

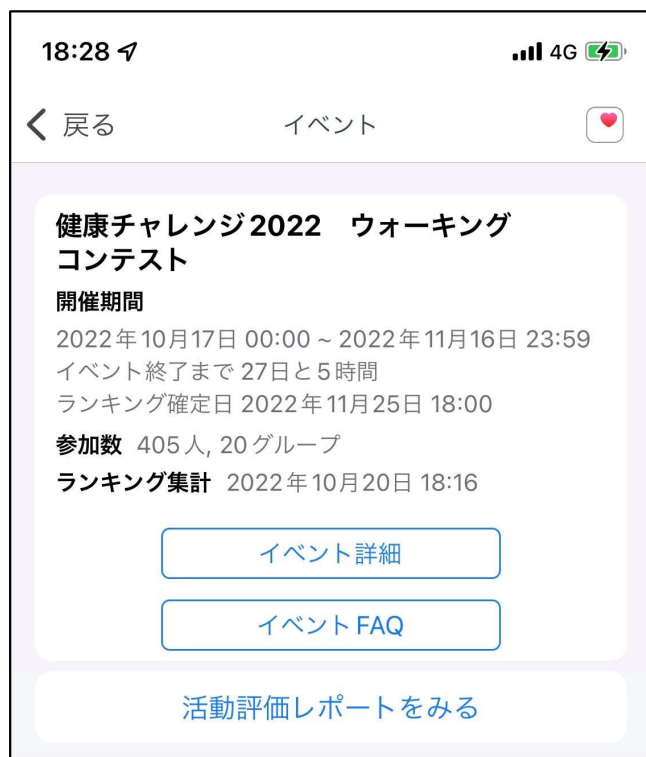
健康増進イベントの実施

・2022年度 下期

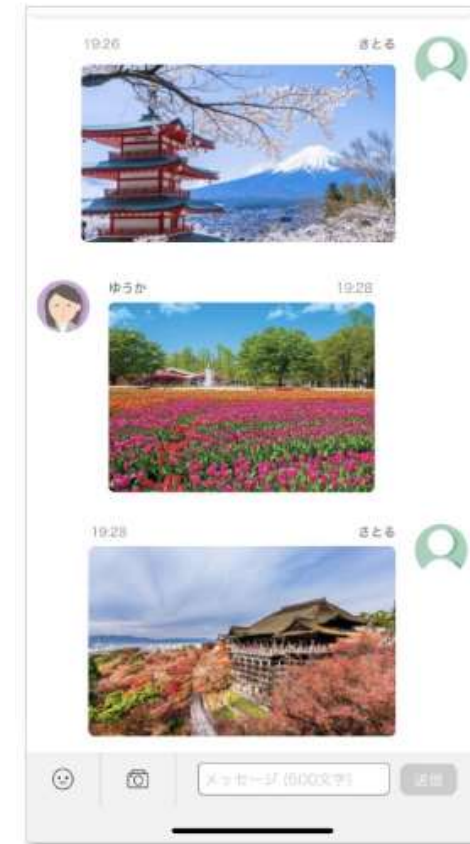
2021年度下期に行った【ウォーキングイベント】をさらに内容をブラッシュアップさせ実施し、従業員の歩数の増加及び、歩くことによる健康意識の日常的な定着化をさらに目指し、運動不足解消による健康支援を行ってまいります。

※合計歩数だけでなく、1日の目標歩数を設定のうえ達成したらポイントを換算し、歩数とポイントにより達成度を測り、運動増を目指す施策を実施。

(参加率：92.7%、満足度82.1%、費用：1,000,000円)



ウォーキングイベント
イベント画面



オープンチャット画面