

2019年9月24日

各 位

会 社 名 株式会社オリエンタルコンサルタンツホールディングス  
代表者名 代表取締役社長 野 崎 秀 則  
(JASDAQ・コード番号2498)  
問合せ先 取締役統括本部長 森 田 信 彦  
TEL 03-6311-6641

## 株式会社エイテック “明日の元気”のための快眠を妨げるNG行動を回避せよ！！ 質の高い睡眠を得るためのリテラシー向上セミナーを開催しました

当社グループの事業会社である株式会社エイテック（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：橋義規）では、働き方改革の一環として健康経営に取り組んでいます。

社員の不健康状態に伴う生産性低下による損失が、会社全体で年間 2.4 億円（社員一人当たり約 200 万円）に上るとの試算結果を受け、2019年4月に運動・睡眠・食事の改善にアプローチする健康増進アクションプランを策定し、取り組みをスタートしました。

このたび、特に社員の関心が高い睡眠リテラシーについて、ウェルネスライフ推進協会が認定するアクティブスリープ指導士ベーシックの資格を取得した同社社員が講師となって、睡眠改善セミナー『快眠を妨げるNG行動を回避せよ～睡眠の質を高める～』を開催しました。

セミナーでは、「睡眠の質を下げる3つのNG行動」、「睡眠の質を上げる3つの法則（起床から4時間以内に光を多く浴びる／6時間後に目を閉じる／11時間後に姿勢をよくする）」、「快眠方法（足首を温める／夜は間接照明等）」など、明日から実践できる具体行動について詳しく解説してもらいました。また、セミナーでの気づきを日常行動として定着させるための工夫として、“ベッドでスマホ・テレビ・音楽NG”、“休日の寝だめNG”、“帰宅電車での居眠りNG”の快眠のためのNG行動をまとめたポスターを作成し、職場内の目につきやすい場所に掲示しています。

同社では、引き続き、社員一人ひとりが健康でイキイキと自分の持てる力を最大限発揮して働いている“絶好調”な会社を目指し、健康経営を推進していきます。



【セミナーの様子】



【ポスターの一部】

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社 エイテック

TEL : 03-6311-8151 FAX : 03-6311-8151

URL : <https://www.kk-atec.jp/>

本社 経営企画リーダー 伊藤