

報道関係者各位

2018年6月25日
株式会社ルネサンス

企業向け新サービス「スリープタフネスセミナー」を開始 ～『質の高い睡眠』で、働く力を引き上げる～

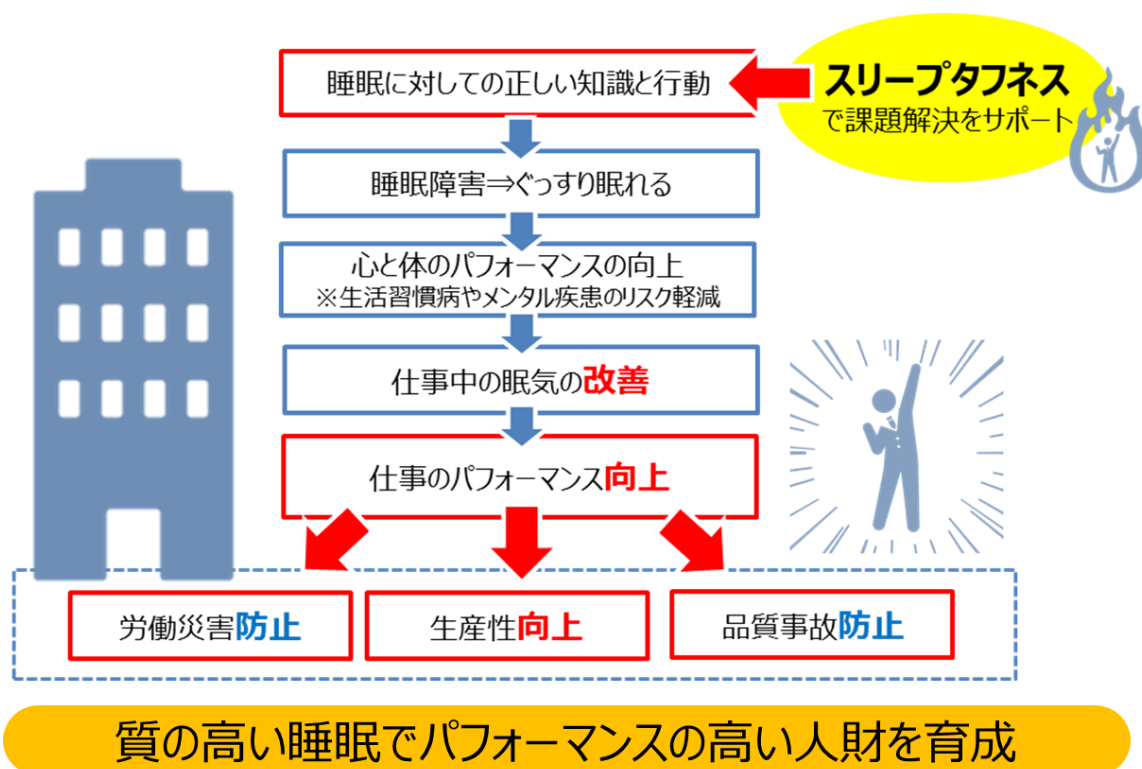
株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:吉田正昭、以下「当社」)は、社員の働く力を引き上げる「スリープタフネスセミナー」を開発し、質の高い睡眠からのアプローチにより、企業が取り組む健康経営への新たなサポートを開始いたします。

■導入の背景

日本は、世界で2番目に労働時間が長く、時間あたりの労働生産性はOECD加盟国35か国中20位というデータがあり、睡眠時間に関しては2番目に短い国と言われています。人生の3分の1を占める睡眠は、生命の休養であり、全ての活動のための源泉です。

睡眠の質と量をおろそかにすることは、生活習慣病やメンタル不調の主な要因となり、社員の健康はもとより、企業の健康経営を脅かすことにもつながります。社員一人ひとりが、睡眠についての正しい知識とスキルを習得し、自分にフィットする快適な睡眠を取り戻すことで働く力が高まり、企業の成長や発展に貢献できるものと考えています。

5月から企業の健康経営ご担当者向けの説明会を開始し、各回40人の定員に対して、申込率が200%を超えており、社員の睡眠改善への期待の高さが伺えます。



■スリープタフネスセミナーの特徴 →参加型・体験型・実践型プログラム

実行可能性調査における導入 IT 企業の社員 474 人のアンケート結果では、理解度 98%、役立ち度 95%と高いご評価をいただいています。

1. 参加型でインタラクティブなプログラム

良質な睡眠を手に入れるためには、食生活や運動等の生活習慣の改善が必要となることを、セミナーを通じて自分ゴトとして参加し、具体的な目標設定を通じて、積極的に考え・行動する力を養います。

2. 体験型で実技やワーク中心のプログラム

呼吸法を通じて仮眠の取り方や、入眠の質を高めるために、オフィスや工場で実践できるエクササイズの体験を通じて、知識を理解に変え、実践に結び付けます。

3. 持ち帰ることのできる実践型プログラム

モニタリングシート作成を通じて、自身の課題を明確にし、目標を設定し、研修当日から行動に移す力を養います。

プログラムの概要

- I. 睡眠の必要性
- II. 睡眠課題をチェックする
- III. 良質な睡眠を手に入れる8つのソリューション
- IV. 良質な睡眠のための行動計画立案



■健康経営の第一人者が監修



NPO 法人健康経営研究会
理事長 岡田邦夫 氏
大阪市立大学大学院医学研究科修了、
大阪ガス株式会社統括産業医、
大阪市立大学医学部臨床教授。
プール学院大学教育学部教授等を経て、
女子栄養大学大学院客員教授。
現在大阪成蹊大学教育学部教授。



■今後の展開

当社は、国がすすめる健康づくり「運動・食事・休養(睡眠)」の3つの生活習慣改善のうち、運動と食事面から全国の企業に向け、健康測定 & カウンセリング、オフィスや製造現場でのエクササイズ、「カラダかわる Navi」アプリの提供等を実施しております。本セミナーの開発により、休養(睡眠)をサポートする体制が整い、より効果的な健康づくりの支援が可能になりました。

今後は「カラダかわる Navi」と、「専門スタッフ派遣」による、アプリ×リアルのサービス提供を通じ、メンタルヘルスやメタボリックシンドローム、労働安全衛生など、企業が抱える従業員の健康課題の解決に貢献し、健康経営の実現を積極的に支援してまいります。

《参考 URL》

スリープタフネスセミナーについては→こちら <https://bizfit.s-re.jp/recommend>

カラダかわる Navi については→こちら <https://hcbiz.s-re.jp/hc/service/karadakawaru/>

各種 健康経営サポートプログラムについては→こちら <https://hcbiz.s-re.jp/hc/corp/>

本リリースについてのお問い合わせ先
株式会社ルネサンス パブリックリレーション部: 芝原・村角(むらづみ)
TEL: 03-5600-7811 FAX: 03-5600-8898
URL: <https://www.s-renaissance.co.jp/>
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア3F