

【プレスリリース】

ご担当者様

株式会社家守り
代表取締役社長 岡田 浩一

株式会社家守り、従業員の健康促進に診断ツール 睡眠偏差値診断 forBiz を導入

株式会社家守りは会社全体でSDGsに取り組んでいます。

17の目標の内、「3、すべての人に健康と福祉を」の項目について、従業員が健康に安心して働けるよう、全社員を対象に株式会社ブレインスリープが提供する、睡眠専門医監修に基づく睡眠スコアリングシステム偏差値診断 forBiz を Web で実施しました。(Web サイト：<https://brain-sleep.com/sleep-deviation/>)

従業員が自身の睡眠に関する状況を把握し、睡眠習慣を変えることで、睡眠時無呼吸症候群の予防、早期発見につながるだけでなく、睡眠と大きく関連すると考えられる、ストレスの軽減や、業務の生産性の向上にも役立つと考えられています。



株式会社ブレインスリープの睡眠偏差値診断 forBiz は、出題される簡単な設問および選択肢より、あまり考えることなく直感的に回答するだけで分析結果が出るものです。

回答後に出る個人結果では、項目ごとの評価と簡単なアドバイスが載っており、当日からでも生活習慣を変えるヒントがあります。

当社は現在、2回実施し、1回目との比較で睡眠状態がどれほど改善されているか、グラフに表し確認することで、組織全体の睡眠評価を実施し、実際に改善していている様子を確認することができました。

また、従業員には睡眠時間や睡眠状態の質の向上が、昼間の業務のパフォーマンス向上につながるということを認識してもらうことや、自分の

睡眠偏差値が全国1万人のデータと比べてどのくらいの値なのかを数値で見ることで、一人ひとりの意識改革を促します。

実際に診断を受けた従業員からも、日々の睡眠に関して考える良いきっかけになったと好評でした。

これからも株式会社家守りは品質向上会社として、家の健康だけでなく、従業員の健康促進に努め、より Wellbeing な企業に進化していきます。

【会社概要】

会社名：株式会社家守り 代表者：代表取締役社長 岡田 浩一

所在地：東京都千代田区外神田 6-5-4 偕楽ビル（外神田）5F

TEL：03-6860-0087 FAX：03-6860-0088

URL：<https://iemamori.co.jp/>

【お問い合わせ先】

会社名：株式会社家守り 担当者：社長室（小池・石橋）

TEL：03-6860-0087 FAX：03-6860-0088

E-mail：ofp@iemamori.co.jp