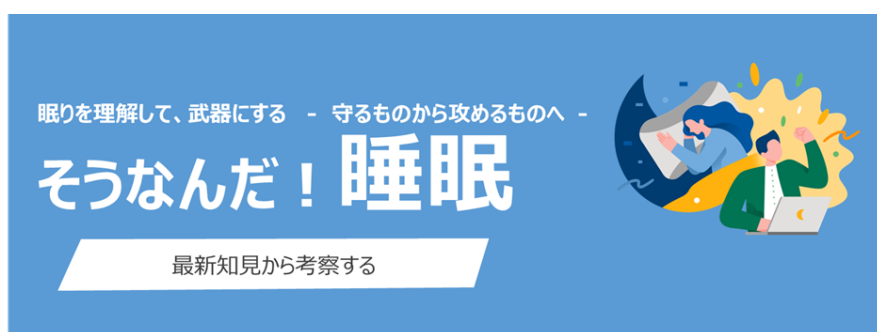


9月3日「睡眠の日」に、全従業員参加型の睡眠セミナーを開催  
～東大発スリープテックによる睡眠改善プログラムで健康と生産性向上へ～

株式会社アイティフォー（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：坂田 幸司）は、9月3日の「睡眠の日」に合わせ、全従業員向けの睡眠セミナーを開催します。本セミナーは、スリープテック企業の株式会社 ACCELStars（本社：福岡県久留米市、代表取締役：宮原 禎）の協力のもと実施する、睡眠習慣改善プログラム「SLEEP UPGRADE」の第1ステップです。本セミナーやWeb問診による睡眠チェックを通じて、従業員一人ひとりの睡眠課題を可視化し、従業員の心身の健康と生産性向上をサポートします。



#### ◆背景

当社では「人財の深化」を重要課題とし、従業員の健康のための各種施策に取り組んでいます。その一環として、2025年度は特に睡眠に重点を置き、6月からパワーナップ<sup>(※)</sup>を推奨。続いてこの度、睡眠に課題を感じている、あるいは自身の睡眠課題に気づいていない従業員をサポートする睡眠習慣改善プログラム「SLEEP UPGRADE」を開始します。従業員一人ひとりが自身の睡眠を見直すきっかけを提供し、健やかに働ける環境を整備することで、企業全体の成長につなげる狙いです。  
<sup>(※)</sup> 午後の生産性を高めるために行う、短時間の昼寝のこと。判断力・理解力・集中力の向上、作業効率アップなどに効果があるとされています。

#### ◆睡眠セミナー開催概要

日時：9月3日（水）16:00-17:00

場所：アイティフォー東京本社

内容：東大医学部発の知見をもとに、睡眠の新常識をご紹介します。

- ・睡眠がもたらす幅広い効能
- ・睡眠時間を延ばすだけではない「戦略的な」快眠方法
- ・睡眠のメカニズムから学ぶ基礎知識

#### ◆期待される効果

従業員が睡眠の効能を学ぶことで、自身のパフォーマンスを高めるための手段として活用できるようになるほか、自身の睡眠課題の改善に取り組むことで、仕事の効率の向上が期待されます。ま

た、睡眠の質改善は健全な人間関係にもつながり、最終的に組織全体の生産性やエンゲージメント向上に貢献します。

#### ◆今後について

9月3日の睡眠セミナー後、本プログラムは以下の展開を予定しています。

##### ・睡眠実態把握と個別アドバイス（2025年9月）

全従業員を対象に、睡眠×エンゲージメントサーベイ「SLEEP COMPASS Light」による睡眠チェックを実施。3日間のWeb問診の結果をもとに、改善アクションを提示する個別レポートが届きます。また、希望者から抽選で50名を対象に、睡眠改善サービス「SLEEP COMPASS」も提供。ウェアラブルデバイスによる臨床レベルの睡眠測定と個別コーチングを実施します。

##### ・改善効果の検証（2025年10月～2026年1月）

プログラム参加後の変化を検証するため、10月頃にアンケートを配信します。2026年1月頃に全体の報告を行い、今後の取り組みに生かします。

当社は、今後も従業員がより健やかに働けるようサポートする取り組みを継続し、健康経営優良法人認定の取得も視野に、社員一人ひとりのウェルビーイング向上と企業価値の向上を目指してまいります。

#### 【株式会社アイティフォーの概要】

代 表 者：代表取締役社長 坂田 幸司

本社所在地：東京都千代田区一番町 21 番地 一番町東急ビル

上 場 区 分：東証プライム（4743）

U R L：<https://www.itfor.co.jp>



アイティフォーは、社会や人々の多様なニーズに IT サービスで応える企業です。金融機関や地方自治体、小売業/EC 事業者向けサービスをはじめ、キャッシュレス決済、コンタクトセンター、セキュリティ・基盤など幅広い分野におけるサービスの提供を通じて地方創生を支援し、「寄り添うチカラ」で人々の感動と笑顔を生み出す社会づくりに貢献します。

このプレスリリースのコンテンツはご自由にお使いください。

#### <お問い合わせ先>

広報部 TEL：03-5275-7914 Email：kouhou\_ml@itfor.co.jp