

今、皆さんが耳にしている社内広報誌「PCアイ」は、社外向けにも発行されます。...

今月のINDEX

- 2024年3月19日の内容は:
■PCアイ関連誌
■特集: オープンカンパニーイベント
■祝: DX Award受賞
■祝: 最優秀賞受賞
■祝: ビバ! Meet Up Day開催
■技術学習・トレーニング成果発表会
■せぐちゃんと学ぶ、健康経営(R)支援サービス
■私たちの仲間たち! 会社にはこんな人が...
■今月のリモートさんリレ

2月号開講DVD数: 466PV (2月19日〜3月18日調べ)

※1月30日開講DVD: 461PV (1月19日〜2月18日調べ)
※社員・派遣社員が対象です。

【特集】2025年新卒者向け オープンカンパニーイベント

〜NTTPCで働いたら何が分かる!〜
★社内限定コンテンツ

祝・DX Award受賞

2月21日(水)、NTT Comグループの「DX Summit 2023発表会」が開催され、NTTPCのNTTPC-BLUEチームが「今年度のDX Award」を受賞しました。...

【発表テーマ】InfoSphereサービスの業務支援システム刷新に伴うサービス共通基盤導入とDX化

NTTPCのDXチームとして、共同ITを用いた、InfoSphereのバックオフィス業務移行についてBLUEチームは、共有し、DX Awardを受賞いたしました。...

祝・最優秀賞受賞

2月22日(木)、ドコモグループの「docomo STARTUP COLLEGE」が開催され、NTTPCから参加した中野・小林博志くんが見事「最優秀賞」を受賞しました。...

【発表テーマ】トレーニングカードの国際的なフリマサービス「QUINTED」

私の事業としてトレーニングカード(以下、トカ)の国際的なフリマサービス「QUINTED」をドコモ経済圏の並立を目的として立ち上げた。...

サバクリ「Meet Up Day」開催

★社内限定コンテンツ
3月6日(水)にNTTCom大手町プレイス28階にて、技術学習・トレーニング成果発表会を開催しました。

技術学習・トレーニング成果発表会

3月6日(水)にNTTCom大手町プレイス28階にて、技術学習・トレーニング成果発表会を開催しました。...

【発表テーマ】DX化とAI活用

DX化とAI活用に関する取り組みについて、NTTPCのDXチームが発表を行いました。...

せぐちゃんと学ぶ、健康経営支援サービス

健康経営の支援サービスのPOチームの進捗です。
今回は10月までのPCアイで紹介したNIT PARAVITAさまとの効果検証に関する取り組みの結果について取り上げます。...

【はじめに】

昨年11月の健康経営支援サービスでは、NIT PARAVITAさまの「ねむりの応援団」との相乗効果を検証するための社内トライアルを行いました。...

本記事で取り上げるデータ



【睡眠に関する分析】

まず初めに睡眠に関するデータから紹介いたします。アテネ不眠尺度という測定ツールによって一定上の不眠尺度コアであり、改善を希望された10名の方のデータのみに取り上げます。...

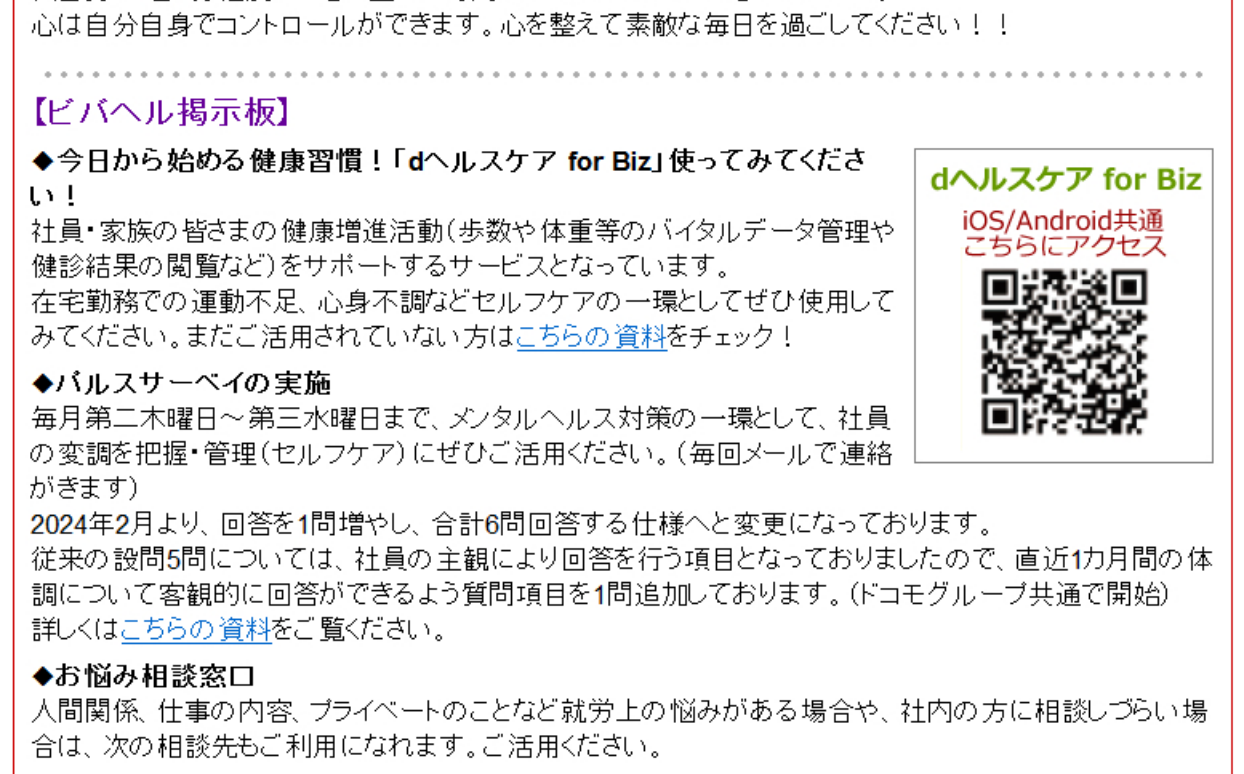
◆アテネ不眠尺度(主観)

アテネ不眠尺度は、不眠症の程度を評価するために世界的に利用されている測定ツールです。...

◆デバイスによって計測した睡眠データ(客観)

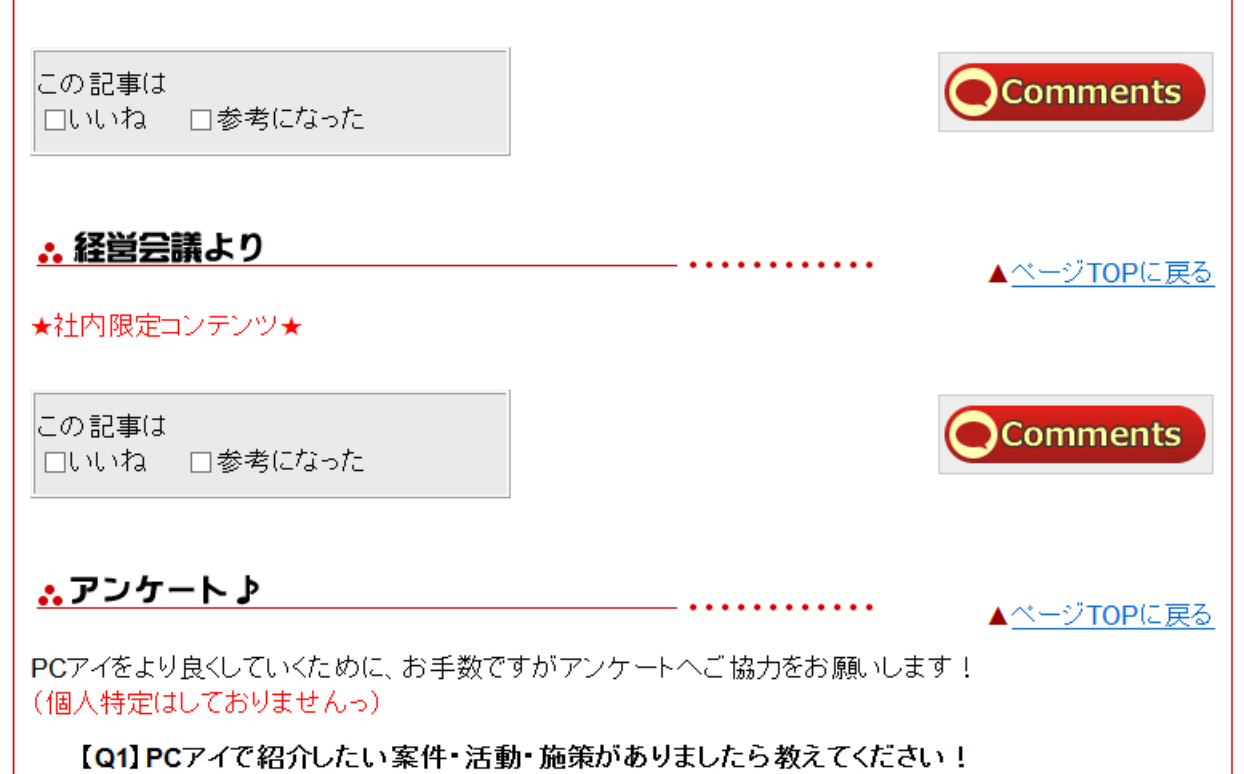
次にデバイスを用いて計測した睡眠データ(客観情報)をご紹介します。...

睡眠スコア(客観)



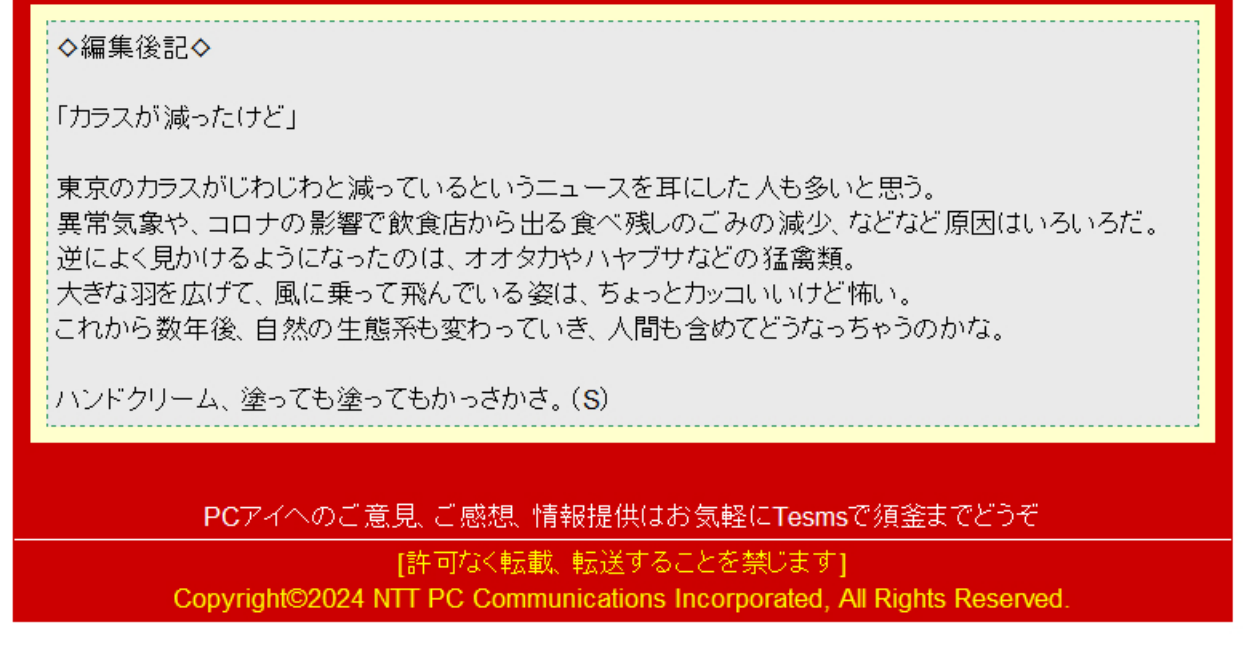
これはトライアル期間中の、通ごとの参加者の睡眠スコア(総合的な睡眠の質を表した点数)の平均値です。...

睡眠時間(分)



これはトライアル期間中の通ごとの参加者の睡眠時間の平均値です。...

睡眠効率(%)



これはトライアル期間中の通ごとの参加者の睡眠効率の平均値です。...

リスク度と睡眠スコア



これを見るだけリスク度と睡眠スコアとは中程度の正の相関があるといえます。...

【まとめ】

今回の記事では、NIT PARAVITAさまの「ねむりの応援団」の社内トライアルにおける実証結果について紹介いたしました。...

◆健康経営支援サービスに関するお問い合わせ先はこちら。(Teams)

※健康経営等は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

今月のお誕生日!

★社内限定コンテンツ★
私たちの仲間たち! 会社にはこんな人が...

今月のリモートさんリレ

このコーナー、なかなか好評なんです! 毎月このコーナーでご自宅の環境を写真つきで紹介しています。...

◆File36: 井町部長の場合◆

【この片断のどんな場所か?】
研究室のPCデスクを掃除し、その上に端末、ディスプレイを設置し業務をします。...

【コロナ前後のご自身のBefore/After】
コロナ前は通勤時だけでなく、通勤先でもマスクを着用していましたが、...

【気分転換の方法は?】
学生時代にワンフル部に所属して登山をしていましたが、PC社に入社して...

【次の方を紹介ください】
テックラボ&ベテラン開発本部ビジネスプロセス開発部 横山部長

【バックナンバー】

- 三澤本部長(21年4月) → 橋本支社長(21年5月) → 土屋部長(21年6月)
→ 田原部長(21年10月) → 岩崎部長(21年8月) → 遠藤部長(21年12月)
→ 佐藤部長(22年1月) → 中山部長(22年2月) → 工藤部長(22年3月) → 田中部長(22年4月)
→ 山崎部長(22年5月) → 高橋部長(22年6月) → 田村部長(22年7月) → 山本部長(22年8月)
→ 北村部長(22年9月) → 水谷部長(22年10月) → 池田部長(22年11月) → 石川部長(22年12月)
→ 斎藤部長(23年1月) → 横山部長(23年2月) → 菅野部長(23年3月) → 佐藤部長(23年4月)
→ 田中部長(23年5月) → 山崎部長(23年6月) → 岩崎部長(23年7月) → 橋本支社長(23年8月)
→ 土屋部長(23年9月) → 遠藤部長(23年10月) → 岩崎(支)部長(23年11月) → 船井部長(23年12月)
→ 山川部長(24年1月) → 泉田部長(24年2月) → 井町部長(3月) → 横山部長(24年4月)

この記事は □いいね □参考になった

みんなの投稿コーナー

このコーナーは、みなさんの投稿を募集しています。...

短期集申講座 (法務書責1)

★社内限定コンテンツ★
CSRの森

<英語クラブ 参加者募集!>
ピタゴラス参加はいつでもOK!

【開催スケジュール】
※場所: Teamsにて開催 (毎回、同じURLです)
毎月・第三水曜日に開催
【予定】
◆4月17日(水) 18:30-20:00
◆5月15日(水) 18:30-20:00
◆6月19日(水) 18:30-20:00

【参加費のご負担について】
英語クラブもワーク運営の規約に従い、1回200円の参加費を頂戴します。...

NTTPCドキドキリレ

盛り上がりがありました!
もっと多くの方の顔PCアイに! というわけで、リレ方式で色々な方を紹介していきます。...

第179回
NTTPCお宝リレメンバー
テックラボ・サブリーダー 齋藤英彰

【今回の仕事】
【今の楽しみ】
【ひとこと】

▼「NTTPCドキドキリレ」バックナンバーはこちら▼

【ビバ! ヘルシーライフ】
年度末の忙しい時期だからこそ! 心と体の健康を!

健康へのアプローチは、単に身体的な健康に留まり、心の健康も重要視されるようになってきました。...

【心を整えるとは?】
心を整えるとは、自分自身を大切にしているということです。...

【心を整える方法とは?】
【生活】
◆バランスの良い食事 休養をしっかり取る
◆30分間の作業をこなすための休息
◆部屋や身の回りを整える

【行動】
◆生活リズムやルーティンを決めておく
◆休日に決めて何時に寝るか、夕食やお風呂の時間を決めておく

【思考】
◆ネガティブ思考の時間を削ぎ、前向きな思考に変える
◆ネガティブ思考を減らす

◆今日の始める健康習慣! 「dヘルスクア for Biz」を取り入れてください!

◆お悩み相談窓口
人間関係、仕事の内容、プライベートのご相談など就労上の悩みがある場合や、...

イベント・セミナー

NTT Tech Conference 2024!
2024年3月11日(水)
NIT Tech Conferenceは、NITグループのエンジニア有志が開催するカンファレンスです。...

この記事は □いいね □参考になった

経営会議より

★社内限定コンテンツ★
アンケート

PCアイをより良くしていくために、お手数ですがアンケートへご協力をお願いします!

【Q1】PCアイで紹介した案件・活動・施策がありましたら教えてください!

【Q2】PCアイのご意見・ご感想(もう少しこうした方がいい!)などをお願いします!

【Q3】お褒めポイントご記入ください! 「お褒めしたい人がいらっしゃいましたら、部署名・宛先名をご記入ください。」

【Q4】PCアイ編集部より返信が必要な方は、部署名・お名前をご記入ください。

いいね・参考になった・アンケート送信!

発行: PCアイ編集部

「カラスが減った?」
東京のカラスがじわじわと減っているというニュースを耳にした人も多いと思う。...

PCアイのご意見・ご感想 情報提供はお気軽にTeamsで頂戴どうぞ