

ミニ勉強会のご案内

健康経営と睡眠

— 社員のエンゲイジメント強化とメンタルヘルス対策としての睡眠 —

我々日本人は、世界の中でも最も睡眠時間が短く、5人に1人が何らかの睡眠問題を抱えているといわれ、また生活習慣や環境要因等のため睡眠リズムも乱れ、睡眠の質が低下というのが現状です。睡眠不足は、倦怠感、集中力・判断力・認知機能の低下等を招くだけでなく肥満、糖尿病、高血圧など生活習慣病や心筋梗塞・脳血管障害など心血管系疾患、がん、発達障害や認知症、うつ病など精神疾患の誘因や増悪因子になり、結果、経済損失、事故や死亡率の増加をきたします。逆に良い睡眠は、業務パフォーマンスを上げ、気持ちの安定を図り、うつ病を予防する効果があることも証明されています。この睡眠問題を中心課題として日本睡眠協会は2年前に発足し活動をされています。睡眠の測定や評価をはじめ、地域、職域での睡眠の課題に対し実証研究をされ、抑うつ改善等の成果を出されています。より元気に、いきいきと働くことは、「健康経営®」を推進する上でも重要なキーワード。

「健康経営が強く推進される今、労働生産性の向上やウェルビーイングにも関わる睡眠の重要性は増えています。メンタルヘルス対策としての睡眠を考えるだけでなく、エンゲイジメントを高め、労働生産性を高める睡眠の質の向上への取り組みを今回ご紹介していただき、皆さんと一緒に考え意見交換をする機会にしたいと企画しました。万障お繰り合わせの上ご参加いただきたくご案内申し上げます。

NPO 法人・保健科学総合研究会

会長 清水 嘉与子

【日時】 令和7年5月26日（月曜日）14時30分～16時30分（14時～受付開始）

【会場】 （株）社会保険出版社 会議室

東京都千代田区神田猿楽町1-5-18 千代田ビル9階 TEL 03-3291-9841（代表）

（都営新宿線 神保町駅 徒歩6分／JR中央、総武線 御茶ノ水駅 徒歩8分）

※裏面の申込用紙に地図・アクセスは記載してあります

【テーマ】 健康経営と睡眠

～社員のエンゲイジメント強化とメンタルヘルス対策としての睡眠～

【講師】 宮原禎氏

（一般社団法人日本睡眠協会/事務局長、（株）ACCELStars 代表取締役 CEO）

【定員】 35名程度

【費用】 会員1,500円、非会員4,000円（当日会場で申し受けます）

【お申込】 5月23日〆切り 終了後17時～交流会を行います

【お申込み、お問い合わせ先】 NPO 法人・保健科学総合研究会 事務局

〒101-0064 東京都千代田区神田猿楽町1-5-18 千代田ビル9階

FAX 03-3295-1167 Mail:info@hosoken.or.jp

主催：NPO 法人 保健科学総合研究会

共催：一般社団法人 日本睡眠協会

協力：株式会社 社会保険出版社

送付先

Mail info@hosoken.or.jp

Fax 03-3295-1167

参加申込書

以下の、項目に関して、ご記入をお願いします。

項目	ご記載をお願いする事項		
ご氏名			
ご所属			
職 種	医師	保健師・看護師	栄養士 心理士等 出版関係 その他
会員区分 (該当に○を)	会 員	賛助会員	非会員
参加希望 (該当に○を)	総会 (会員のみ)	研修会	交流会
連絡先	Mail		
	電話 (携帯)		
質問事項			

会場地図 最寄り駅：都営新宿線 神保町駅 A5 出口から 徒歩 6 分
JR 中央、総武線 御茶ノ水駅 御茶ノ水橋口から 徒歩 8 分



当日の緊急連絡先

齋藤：090-8174-8041

村井：090-8568-9278

※いただいた個人情報は、本研修会の目的のみに使用します。