

令和5年度

無料

職場の健康づくり応援研修会

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要です。

近年では睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されているとともに、事故の背景に睡眠不足があることが多いことなどから社会的問題としても認識されてきています。

今回の研修会では、日本睡眠学会認定検査技師の木下理恵先生に疲労と睡眠の関係性など日常生活での留意すべきポイントなどを分かりやすくお話をさせていただきます。

従業員一人一人の健康が職場の安全対策や事業所のさらなる活性化につながります。事業主さんはもちろん、健康管理担当の方や従業員の皆さんもぜひ、ご参加ください！

日時 令和5年11月16日（木）13:30～15:00

場所 須崎市立市民文化会館 1階 大会議室
(須崎市新町2丁目7-15)

講演 「睡眠からアプローチする健康経営の取り組みについて」

講師 ぬくもり 温クリニック四万十 日本睡眠学会認定検査技師

木下 理恵 氏

お申し込みは裏面へ

健康経営をすすめよう！



問い合わせ先：高知県須崎福祉保健所
健康障害課 健康増進担当
TEL 0889-42-1875
FAX 0889-42-8924

主催：高知県須崎福祉保健所

送信

FAX 0889-42-8924 (送信票不要)

高知県須崎福祉保健所 健康障害課 渋谷 行

- 必要事項をご記入のうえ、11月2日(木)までにFAX 又は郵送にてお申し込みください。

ご所属	
送信者名	
連絡先	TEL :

令和5年度 職場の健康づくり応援研修会

参加申込書

参加者氏名	職名等