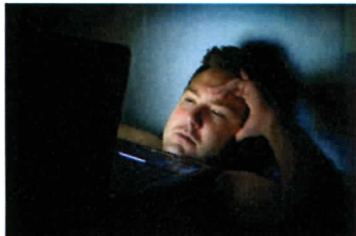


～睡眠負債が引き寄せる健康リスク～

健康にアブローチするこれからの睡眠習慣

人はなぜ眠るのでしょうか？
「睡眠不足」はなぜ健康にネガティブな影響を与えるのでしょうか？



「眠る」という行為は、健康を維持・改善するためには必要不可欠です。日本は世界的にも睡眠時間が短いことが調査により明らかになっています。多忙な日常を過ごしていると、1日24時間の中で活動時間を生み出すために睡眠を削り、気が付かないうちに日々の睡眠不足が蓄積していきます。近年、この睡眠不足の蓄積を意味する「睡眠負債」が、想像以上に身体と心の疲労を誘発し、さまざまな健康への悪影響を生じさせていることがわかってきました。

これらの疲労は健康な生活だけではなく、仕事の効率低下や病欠など企業経営においても大きな損失となります。「寝る間も惜しんで…」はナンセンス。

「よりよく生きる」ためには、「よりよく眠る」ことが必要です。本セミナーでは、「睡眠」について、健康科学的視点からのお話と共に、日ごろの睡眠状況を振り返りながら、ご自身だけでなく、社内で取り組める「改善方法」を提案頂きます。

本日からの生活に取り入れてみませんか？是非ご参加ください。

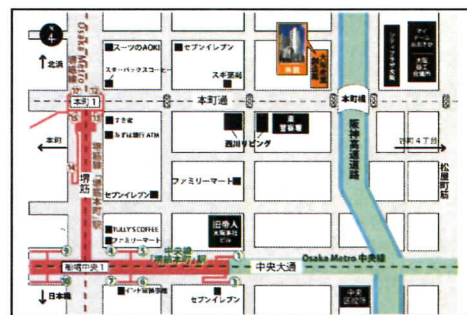


日時 令和元年11月22日(金)

午後7時～午後8時30分

場所 大阪産業創造館 5階 研修室A B

大阪府中央区本町1-4-5



- プログラム
- ・睡眠のメカニズム
 - ・最新の研究や事例で明らかになった睡眠に関する健康リスク
 - ・睡眠を悪化させる生活習慣 ・「睡眠見直し」ワークシートによる振り返り
 - ・睡眠改善の事例紹介 ・効果的な睡眠の改善法
 - ・「明日からできる」改善方法を検討

講師 小川 将司 氏 (明治安田健康開発財団 健康増進支援センター 支援担当チーフ)
(プロフィール)

学生時代に日本選手権 1600mリレー優勝経験を経て、日本体育大学スポーツトレーニングセンター、(独法)国立スポーツ科学センター等にてオリンピックメダリストなどアスリートトレーニング担当を歴任(代表例：柔道、陸上、トランポリン、ラグビー等)。日本体育大学大学院 体育科学研究科 体育科学専攻 博士前期課程修了。体育科学修士。日本体育大学トレーニングセンター助手、東芝硬式野球部トレーニングコーチ、国立スポーツ科学センタートレーニング指導員、日本体育大学スポーツ・トレーニングセンターストレンジスコーチ、明治安田厚生事業団体力医学研究所専門職員等を経て現職。

お申込 別紙「参加申込書」に、必要事項をご記入のうえ、FAX (06-6931-8502) または、メール (shikoren2341@ninus.ocn.ne.jp) で、(公社)大阪市工業会連合会あてお申し込みください。

定員 60名 受講料 無料 締切日 令和元年11月15日(金)

主催：大阪市青年経営者連合会

共催：(公社)大阪市工業会連合会

市青連 健康増進セミナー

睡眠負債が引き寄せる健康リスク～健康にアプローチするこれからの睡眠習慣

参加申込書

【開催日:2019年11月22日(金)】

貴社名		事業内容	
所在地	〒 TEL - - /FAX - -		
ふりがな			
ご芳名	様(他 名)		
役職			
ご連絡先	TEL - - E-mail @		

＜個人情報の取り扱いについて＞本セミナーは大阪市青年経営者連合会と大阪市工業会連合会が共同主催のセミナーに、明治安田生命保険相互会社が協賛企業として参加しており、取得した個人情報は、大阪市青年経営者連合会、大阪市工業会連合会および明治安田生命保険相互会社の双方で管理されます。

《大阪市青年経営者連合会・大阪市工業会連合会》

大阪市青年経営者連合会、大阪市工業会連合会は取得いたしました個人情報を各種案内、情報提供の目的で利用させていただきます。

《明治安田生命保険相互会社》 明治安田生命保険相互会社は取得いたしました個人情報を以下の目的で利用させていただきます。

- ・各種保険契約のお引き受け、ご継続・維持管理、保険金・給付金等のお支払い
- ・関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスのご案内・提供、ご契約の維持管理
- ・明治安田生命保険相互会社の業務に関する情報提供・運営管理、商品・サービスの充実
- ・その他保険に関連・付随する業務

なお、明治安田生命保険相互会社におけるお客さまに関する情報の取り扱いについては、ホームページ(<https://www.meijiyasuda.co.jp/>)をご覧ください。

お申込み締切日：
11月15日(金)
会場：
大阪産業創造館
5階研修室A B

【本セミナーのお問い合わせ先】

公益社団法人大阪市工業会連合会
〒536-0005 大阪市城東区中央2-12-14 柏木ビル2階
TEL:06-6931-8501 FAX:06-6931-8502 担当:増瀬

(協賛)

明治安田生命保険相互会社 大阪本部 大阪事業法人開発営業部
〒541-0054 大阪市中央区南本町1-7-15
明治安田生命堺筋本町ビル9階
TEL:06-6260-2533 FAX:06-6266-5832
担当:石塚・高橋・大村