

職場での「働き方」を変える ～ 睡眠負債をなくし、健康経営へ～

3/10（土） 14:00～17:00

東海大学高輪キャンパス ~~1号館2階1203教室~~
会場変更→4号館1階4101教室

http://www.u-tokai.ac.jp/info/traffic_map/shared/pdf/takanawa_campus.pdf
（東京都港区高輪2-3-23 地下鉄「白金高輪」駅下車 徒歩約8分）

一億総活躍社会の実現に向けた「働き方改革」は、日本の企業や暮らし方の文化を変えるものです。今回の研修セミナーのテーマは、職場での「働き方」を変えるとしました。

潜在的な睡眠不足(睡眠負債)はうつ病などの様々な病気リスクを高めますが、適切な睡眠をとることで日中のパフォーマンスが上がり、仕事の効率が良くなります。睡眠負債を改善することは働き方が変わることにつながります。また、従業員自身のワークライフバランスや時間の使い方を見直すなど、働き方を変えることは、健康経営へとつながります。

この機会に、職場での「働き方」を変えることについて、ご一緒に考えていきましょう。

14:00 開会挨拶 角田 透（杏林大学 名誉教授）

14:05～15:25

「働き方を変える 睡眠負債の改善法」

一般社団法人日本睡眠改善協議会 理事長 白川修一郎先生

【座長】 松井知子（杏林大学保健学部健康福祉学科/心理職部会長）

15:25～15:35 休憩

15:35～16:55

「働き方を変える 健康経営に向けて」

日本メンタル研究所(株式会社JPRON)所長 清水隆司先生

【座長】 三木明子（筑波大学医学医療系/産業看護職副部会長）

17:00 閉会挨拶 錦戸典子（東海大学健康科学部/産業看護職部会長）

平成29年度第2回（第49回）日本産業精神保健学会研修セミナー
参加申込書

送信先FAX：0422-44-0841

住所 〒	—
(フリガナ) 氏名	
所属	
連絡先電話番号	()
メールアドレス	
日本産業精神保健学会の会員 該当するものに○をしてください	
会員	・ 非会員

●参加費：本学会会員 無料

非会員 3,000円（当日支払）

●研修申込み方法（平成30年3月1日まで）：

FAXにて、上記の参加申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。

●研修申込先：〒181-8611 東京都三鷹市新川6-20-2

杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室 研修セミナー事務局

FAX：0422-44-0841（問い合わせは 0422-47-5512 内線3460）

●その他：日本産業衛生学会専門職制度の規定単位（10単位）申請中

日本産業衛生学会産業保健看護専門家制度の専門研修（2単位）申請中

※単位の問い合わせは、当日、お尋ねください。