

ストレスチェック後のフォロー、
大切にしていますか？

社員の睡眠負債が会社の“生産性をダウンさせる”
管理者として知らないではもう済まされない！

企業のリスクマネジメントセミナー

無料 睡眠で企業改善・計画セミナー

2018.6.19 **火** (受付開始14:30~) 15:00~17:00

会場 株式会社エスシーシー会議室
東京都中野区中野5-62-1 eDCビルB1
<http://www.scc-kk.co.jp/>

対象者 企業の**総務・人事・衛生管理**
ご担当者様など

定員 30名

受講料 無料

申込締切 定員に達し次第締切

申込方法 裏面申込書に必要事項をご記入下さい

FAX | 04-7149-0808

mail | kaimin@egao-partners.com



健康経営が注目される中、睡眠に何らかの悩みを持つ人は、日本に4000万人いると言われ、企業の生産性損失に繋がっています。

また、睡眠はメンタル不調にも大きく関わっており、睡眠不調の原因・心身への悪影響・対策を知ることにより、社員の心身ケアに役立ちます。

この機会にぜひご参加ください。

セミナー内容

1 | ストレスと睡眠の深い関係

- ・社員の心身の不調の原因は睡眠にもある

2 | 睡眠負債と企業のリスク

- ・自動車事故は睡眠不足でハイリスク
- ・長期の睡眠負債が様々な疾病に!

3 | うつ病・自殺は睡眠で予防できる

- ・睡眠改善の具体的方法
- ・睡眠の“見える化”と“改善”強力ツール「らくらく快眠パック」をご紹介

講師 村井 美月



一般社団法人
日本栄養睡眠改善協会代表理事
株式会社ワークスプランニング代表取締役
日本睡眠学会会員
NPO 法人
睡眠時無呼吸症候群ネットワーク理事
睡眠改善インストラクター
(一社)日本睡眠改善協会認定

栄養と睡眠に関する講演

「睡眠と食事の力で今日から元気に就活」
「就職活動を成功に導く睡眠と食生活」
「リスクマネジメントと生産性向上のための
栄養睡眠改善について」
「睡眠不足がもたらす悪影響について
～改善するための生活リズムづくり～」
「食生活・睡眠リズム改善で心身の健康力をアップする
～肥満・生活習慣病・うつ予防のために～」
「就活のための食生活と健康リズム」 他