

令和5年度

県北地域働きざかりの健康づくり研修会

睡眠による休養は従業員の心身の健康にも大きく影響があります。事業所が、睡眠の質をはじめとした生活習慣の改善に取り組むことで、従業員の健康増進を図るとともに、事業所の生産性の維持や向上が期待できます。

当研修会では、健康づくりに関する必要な知識を学び、職場の健康づくりへの適切な対応が図れることを目的とし、開催します。



日時

令和5年8月29日（火）13:30～15:30

方法・
場所

①**参集**：福島県県北保健福祉事務所 2階 大会議室

（福島市御山町8番30号）

②**ZOOM**での参加

※どちらか選んで参加ください。

内容

説 明 「心のSOS～あなたの職場にこんな方いませんか～」

県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム 職員

講 話 「健康リスク（心の不調）を回避するための睡眠」
～シフトワークで発生する睡眠トラブルの改善方法～

講 師 医療法人健眠会・大槻スリープクリニック

産業カウンセラー・睡眠健康指導士上級認定

大槻 美恵子 氏

対象

県北地域の事業所事業主・健康管理担当者、市町村担当者等

申込
方法

①申込方法：「かんたん申請」または別紙「申込書（FAXまたはメール）」
により申込

②申込先：県北保健福祉事務所健康増進課

電話 024-534-4161

FAX 024-534-4105

メール kenpoku.zoushin@pref.fukushima.lg.jp

かんたん申請
はこちらから

申込
期限

8月15日（火）



令和5年度県北地域働きざかりの健康づくり研修会 実施要領

1. 目的

令和3年度の福島県健康経営プログラムにおける従業員向けアンケート調査では、睡眠時間が6時間以下の割合が70%を超え、睡眠で休養が十分とれていないと感じる割合は45%強であった。県北地域の特定健診項目の結果においても、男女ともに「睡眠で休養がとれていない」と答える者が県平均より有意に多い状況である。睡眠による休養は従業員の心身の健康にも大きく影響があり、事業所が、睡眠の質をはじめとした生活習慣の改善に取り組むことで、従業員の健康増進を図るとともに、事業所の生産性の維持や向上が期待できる。このことから、事業主や事業所の健康管理担当者等が、健康づくりに関する必要な知識を学び、職場の健康づくりへの適切な対応が図れることを目的とし、研修会を開催する。

2. 日時

令和5年8月29日(火) 13:30~15:30

3. 実施方法

ハイブリット開催 (県北保健福祉事務所参集での参加またはZOOMでのオンライン参加)

3. 場所 参集：県北保健福祉事務所 大会議室

オンライン開催：ZOOM

4. 対象者

管内の事業所事業主・健康管理担当者、市町村担当者等 50名程度

5. 内容

時間	内容等
13:30(5分)	(1) 開会 (2) あいさつ
13:35~13:55 (20分) ※質疑応答含む	(3) 説 明 「心のSOS~あなたの職場にこんな方いませんか~」 県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム 職員
13:55~15:25 (90分) ※質疑応答含む	(4) 講 話 「健康リスク(心の不調)を回避するための睡眠」 ~シフトワークで発生する睡眠トラブルの改善方法~ 講 師 医療法人健眠会 大槻スリープクリニック 産業カウンセラー・睡眠健康指導士上級認定 大槻 美恵子 氏
15:25~15:30 (5分)	(5) その他
15:30	(6) 閉会

6. その他

・参加者には、令和4年度働きざかりの健康づくり研修会動画のURLを送付する。(「働きざかりの健康と睡眠について」)

・研修会事後アンケートに回答頂いた参加者には、講師作成の睡眠に関する資料を配布する。