

北海道東北/九州ブロック産業保健総合支援センター・塩野義製薬株式会社共催

対象:産業医、保健師、看護師、心理相談員、衛生管理者、人事担当者等

参加  
無料

要事前申込

# 睡眠セミナー2025

日時

2026年2月17日(火) 14:00-16:00

形式

オンライン(Zoom)

※現地会場はございません

定員

40名(先着)

※多くの方々に参加していただけますよう、  
当日のキャンセルはご遠慮ください。

## —プログラム—

### 講演1

14:00-15:00

## 「睡眠がパフォーマンスや健康に及ぼす影響 ～目覚めの休養感を高める睡眠の実践～」

日本睡眠学会 理事長 久留米大学 学長  
久留米大学医学部神経精神医学講座 名誉教授  
内村 直尚 先生

### 講演2

15:00-16:00

## 「就労者が注意すべき睡眠障害と 睡眠衛生指導の実例」

日本睡眠学会 評議員、医療法人和泉会いずみ病院 院長  
普天間 国博 先生

### 申込方法

右記二次元コード  
よりお申し込み  
ください。



### お問い合わせ

独立行政法人労働者健康安全機構  
岩手産業保健総合支援センター  
電話番号 019-621-5366  
E-Mail iwate@iwates.johas.go.jp.

## 内容

近年、注目の「睡眠」ですが、職場の安全性や労働生産性への影響やうつ病などのメンタルヘルス疾患、生活習慣病とも関連していると言われています。本セミナーでは、健康におよぼす影響、就労者で見られる睡眠障害、具体的な睡眠衛生指導の方法など、産業保健活動で役立つ最新の情報をご紹介します。

## 参加方法

※Web方式(Zoom)で実施します。

研修会1週間～前日までにお申込時に登録いただいたメールアドレス宛に当日の接続先をお送りしますので、メール内の接続URLをクリックし、ご参加ください。

## 共催

独立行政法人労働者健康安全機構 北海道産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 青森産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 秋田産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 岩手産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 宮城産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 福岡産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 熊本産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 大分産業保健総合支援センター  
独立行政法人労働者健康安全機構 宮崎産業保健総合支援センター  
塩野義製薬株式会社 産官学連携部

## 個人情報

<個人情報の利用目的>

共催者は、申込者からご提供いただいた情報を、

- ①本研修の実施に伴う連絡、資料の送付、
- ②本研修に対するアンケート実施、
- ③本研修に関するご意見、お問い合わせ内容の確認・回答の範囲内において利用します。申込者の同意なく、情報の収集、目的外の利用を行うことはありません。

※なお、共催の塩野義製薬株式会社は申込者の個人情報を取得いたしません。

## ご留意事項

### 申込締切:2026年2月10日(火)

※申込が定員に達した場合は、**〆**切日前であっても受付を終了します

※**多くの方々に参加していただけますよう、当日のキャンセルはご遠慮ください。**

※当日・1か月後アンケートの回答にご協力をお願いします