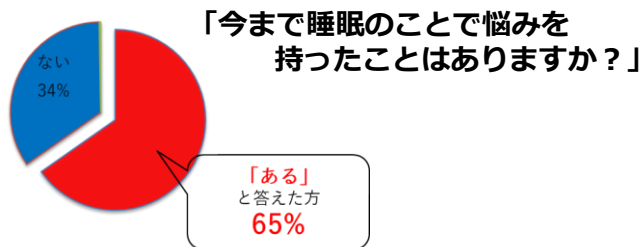


～健康経営を目指す企業様に～

# CSAスリープケアマネージャー養成講座

御社の「健康透明度」を高めます

## 社員は「睡眠」に悩んでいます



日本快眠協会調べ【2018年1月～9月】（回答数：766名）

## 各省庁も「睡眠」を重視

経済協力開発機構（OECD）の調査では日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、加盟国中で最短

- 内閣府：「睡眠キャンペーン」（2010）
- 厚生労働省：「健康づくりのための睡眠指針」（2014）
- 国土交通省：睡眠不足に起因する事故の防止対策を強化（2018）
- 総務省：「社会生基本調査」で睡眠時間減少を指摘

## 「睡眠」の改善は、健康増進、生産性向上につながります

### ●「うつ」との関わり

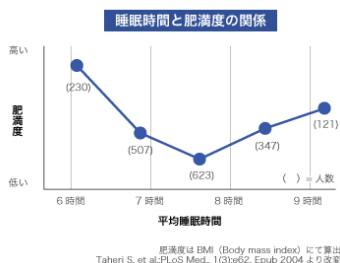
うつ病患者の約9割が睡眠障害を訴えています。

#### うつ病の身体症状

症状	出現率(%)
睡眠障害	82～100
倦怠感	54～92
食欲不振	53～94
頭痛・頭重感	48～89
性欲減退	61～78
便秘・下痢	42～76
体重減少	58～74

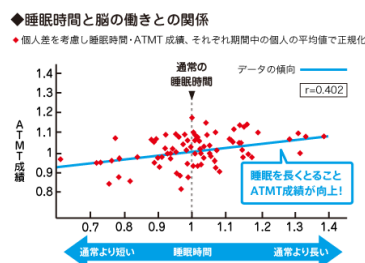
### ●「肥満」との関わり

適正な睡眠は肥満を減らします。



### ●「集中力」との関わり

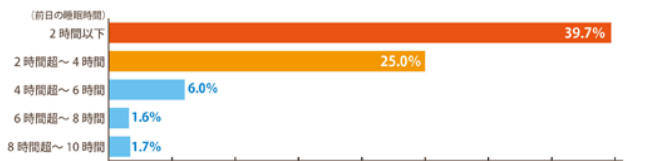
睡眠不足は社員のパフォーマンスを低下させます。



### ●「居眠り運転」との関わり

睡眠不足は事故リスクを驚くほど増加させます。

4時間以下で居眠り運転事故の発生率急上昇！  
5時間未満は、ヒヤリ・ハットが2.3倍！！



出典：公益財団法人 交通事故総合分析センター

## 「健康経営」時代に求められるアドバイザーを養成

さまざまな目的で選ばれています

- 健康経営を具体的に進める一案として
- 社内の生活習慣病予防に
- メンタル疾患の予防に
- メタボリックシンドロームの予防に

主な対象者

- 健康経営推進チーム
- 保健師、管理職
- など



一般社団法人  
日本快眠協会  
comfortable sleep association of japan



## 講義内容

- 1.睡眠の基礎・メカニズム
- 2.睡眠とメンタルヘルス
- 3.睡眠セルフチェック
- 4.睡眠管理法①(セルフケア)  
-昼休憩-
- 5.睡眠チェック
- 6.睡眠管理法②(ラインケア)
- 7.プレゼンティーイズムの弊害
- 8.睡眠と健康経営

## 受講費用

¥30,000  
(税込：テキスト代3000円)

社内開講の費用に関しましては  
別途お問い合わせください。

## 受講・認定への流れ

### ①一般公開講座

詳細は別途資料にて

### ②社内で開講

5名以上ご参加いただければ、貴社  
に講師が直接出向き、養成講座を開  
講させていただきます。

認定試験 (講座内で実施)

## CSAスリープケアマネージャー認定

※資格取得後は快眠協会主催の勉強会への参加資格を得ることができます。

## お申し込みはこちら

日本快眠協会お問い合わせお申し込みフォーム

[http://kaimin.or.jp/?page\\_id=7](http://kaimin.or.jp/?page_id=7)

「件名」で「CSAスリープケアマネージャー養成講座」をお選びください



## お問い合わせ



一般社団法人  
日本快眠協会  
comfortable sleep association of japan

TEL : 052-228-0770  
FAX : 052-228-0760  
メール : imaeda@kaimin.or.jp