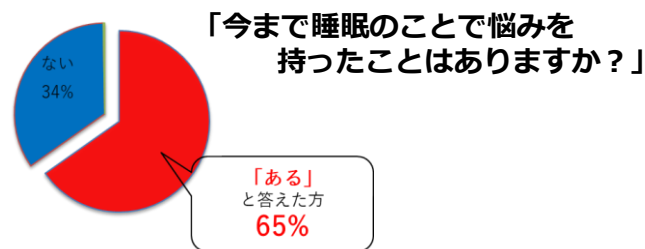


～健康経営を目指す企業様に～

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：「社会生活基本調査」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

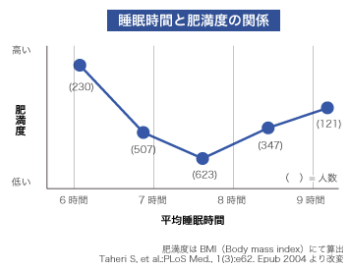
うつ病患者の約9割が睡眠障害を訴えています。

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

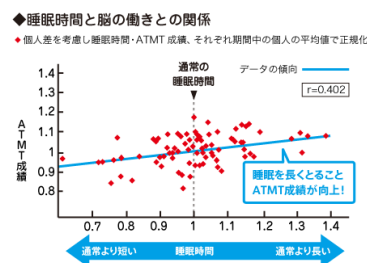
●「肥満」との関わり

適正な睡眠は肥満を減らします。



●「集中力」との関わり

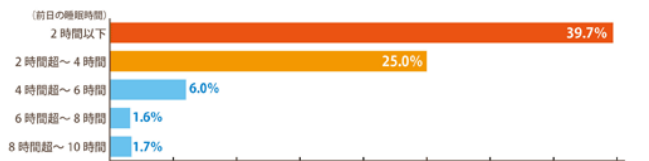
睡眠不足は社員のパフォーマンスを低下させます。



●「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.社員の睡眠チェック
- 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5,000円)

受講時間

5時間
(10:00~12:00 13:00~16:00)
※認定試験30分 含む

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

8名以上ご受講いただければ、
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(一社)日本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

「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 : 052-228-0670
メール : imaeda@kaimin.or.jp