



仕事のパフォーマンスを 高める睡眠 Webセミナー

従業員の皆様の睡眠について考えたことはありますか？良質な睡眠は、事故・労働災害防止対策や生産性の向上に有効です。また、免疫力アップや生活習慣病、うつ予防・改善といった健康管理においても重要です。しかしながら、「つい夜更かししてしまう」「眠れない」など、睡眠について悩んでいる方が多いのが現状です。本セミナーでは、労務管理における睡眠の必要性と、意外と知られていない“睡眠の仕組み”の基本を学びながら、忙しいでもすぐに取り入れられる、良質な睡眠をとるためのノウハウをお伝えします。

2021年 1月12日 (火) 15:00～16:00

受講
方法

※ Webex Eventによる
Webセミナー オンライン配信セミナー

※ Webex EventはCisco社が提供する世界で利用されているWebイベント用システムです。
パソコンやタブレットで参加の方はアプリのダウンロードをせずにご覧いただけます。
また、参加者の顔や名前は非公開のオンラインイベントで安心して参加いただけます。

参加
無料

対象者

経営者
管理者の皆さま

講師

田中 ゆか 氏

MS&ADインターリスク総研株式会社
リスクマネジメント第4部

(詳しいプロフィールは裏面をご覧ください)

プログラム

1. 企業の健康経営における睡眠対策の必要性
2. 睡眠時間について
・睡眠と事故・業務効率、健康との関係
3. 睡眠の質について
・睡眠のメカニズム
・良質な睡眠をとるためのポイント
・勤務時間中の眠気対策

内容

- 企業において、なぜ従業員の睡眠対策が注目されているか。健康経営の考え方を切り口に解説します。
- 良質な睡眠をとるためには、適切な「睡眠時間(長さ)」と「睡眠の質」が不可欠です。
- 必要な睡眠時間の把握方法や良質な睡眠をとるための方法について、睡眠のメカニズムと絡めてお伝えします。

● 月曜15時は「インタチャンネル」へGo! ●

インタチャンネルとは、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社が、関連会社のリスクコンサルティング会社であるMS&ADインターリスク総研株式会社を講師に迎え、毎週月曜15時から各種リスクの現状把握や対策について60分のWebライブ配信を行う取組の総称です。 ※月曜が祝日の場合は翌日に配信します。

講師紹介 田中 ゆか 氏

MS&ADインターリスク総研株式会社
リスクマネジメント第4部
健康経営サービスグループ

健康経営コンサルティングに従事。
組織のビジョンや人材戦略に基づく健康経営の推進を重視し、計画立案や体制構築、
施策実践等を支援。
経営者を対象とした、健康経営推進に関する講演や、執筆活動を多数実施。
従業員向けには、睡眠、食事、メンタルヘルスの知見を基に、事故防止や生産性アップ、
健康増進を目的とした具体的なノウハウを、働く人の視点からわかりやすく解説。自治
体・企業内における職員向けの健康セミナー講師など、実績多数。



申込締切日 2021年 1月11日(月)

【参加申込方法について】

2021年 1月12日 (火) 開催

「仕事のパフォーマンスを高める睡眠セミナー(Web)」

Web によるお申込みをお願いします

① 下記URLまたは右記QRコードから申込フォームへアクセス下さい

<http://bit.do/msad-seminnar-0112>

② 必要事項に入力していただきましたら【送信】を押してください

* ご参加には「e-mail アドレス」が必要となります

* 「申込コード」欄へは「**TPH7**」とご入力ください

③ 申込後、当日参加用のURLが記載されたメールが届きましたら登録完了となります

セミナー当日は、開催時間の30分前から接続可能です

開催時間の間際になると回線が込み合う可能性もございます。早めの接続をおすすめしております



セミナー参加方法、当日の接続方法については、下記ガイドをご参照下さい

- 録画録音やチャットでの誹謗中傷等は固く禁止させていただきます。発見された場合はご退場いただく場合もございます。
- 本セミナーの受講にあたっての推奨環境は「WEBEX」に依存します。受講者の方のお手元のPCなどの設定や通信環境が受信の状況に大きく影響いたします。接続ができない場合は「Webex Meetings Suite システム最小要件」でご確認をお願いいたします。



＜お客様情報のお取り扱いについて＞

ご記入いただきました内容は、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社(関連会社・提携会社・代理店・扱者含む)からの各種商品・サービスのご案内、及び各種情報提供・運営管理に活用させていただきますのでご了承ください。

弊社記入欄

支店・課支社	札幌・札幌一課・支社	課支社コード	RAD60	営業担当者	
代理店・扱者	オフィスブレイン	代理店コード	TPH7	業種	
備考					

MS&AD あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 札幌支店 札幌第一支社

●代理店：オフィスブレイン担当：倉石・國分

電話：011-207-2522 FAX：011-207-2523