**第３回　健康づくり研修**

～睡眠のメカニズムと健康影響～



**「なんとなく疲れやすい」**、**「集中力が続かない」**

と感じることはありませんか？

　このような症状を感じる方は**“隠れ睡眠不足”**

かもしれません。

睡眠は重要であるとわかっていても、ついつい寝る間を惜しんで活動している方も多い

のではないでしょうか。

　　　今回の研修は、良い睡眠と悪い睡眠について学び、皆様に健康的な生活を送っていただ

くことを目的として開催いたします。



質の良い睡眠がもたらす

６つ**の効果**

【日　　時】　**平成３１年１月１１日（金）**　１０時～１５時１５分

※午前（講演）のみ、午後（演習）のみの受講も可能です。

【場　　所】　長崎県市町村職員共済会館　第２会議室

【スケジュール】

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00～10:15 | 短期給付財政状況説明及び保健事業等のお知らせ |
| 10:15～11:45 | 講　演「良い睡眠・悪い睡眠とは」 |
| 11:45～12:00 | 質　疑　応　答 |
| 12:00～13:00 | 休　　　憩（昼　　　食） |
| 13:00～15:00 | 演　習（グループワーク等）「職場やセルフケアに活かせる睡眠マネジメント」 |
| 15:00～15:15 | 質　疑　応　答 |
| 15:15～ | 個　人　相　談**長崎県市町村職員共済組合** |