

## 第16回 プラスウェルネスセミナー（ヘルスリテラシー向上/「健康経営」®支援セミナー）

## 仕事のパフォーマンスアップに寄与する 産業保健アプローチ

## 「よりよい睡眠と 健康・くらし・働きがい」

## ～エビデンスに基づく問診と活用法～

日本人の睡眠時間は、世界的に見ても著しく低いことが危惧される今、睡眠の質を上げ、睡眠改善アプローチの取り組みは、社員の仕事のパフォーマンス向上に、大きく寄与すると期待されています。

産業保健では、個々の保健相談の中で、「睡眠」についての問診力を上げ、確実に、課題解決に貢献したいとのご要望が多く、今回は、科学的根拠（エビデンス）に基づいた睡眠関連の問診とその活用法などについて、小山先生に、ズバリ解説をいただきます。

## 講演① 職場環境改善事例にみる パフォーマンス向上

こころの耳運営事務局 事務局長 石見 忠士様

著書「日本で一番やさしい職場のストレスチェック制度の参考書」（労働調査会）2015年  
厚生労働省委託事業「こころの耳」サイト事業の運営責任者としてメンタルヘルスに関する法・制度の最新動向はもちろん、全国の先進・良好事例を自ら取材し、働く人・家族・組織に役立つ情報を提供している。



## 講演② 「よりよい睡眠と 健康・くらし・働きがい」

東邦大学 産業精神保健・職場復帰支援センター 教授 小山 文彦先生

広島県尾道市出身。徳島大学医学部卒業後、岡山大学病院等での診療を経て、2004年より労災疾病研究事業、厚労省「治療と職業生活の両立支援」事業等を担当。（独）労働者健康安全機構本部研究ディレクター、東京労災病院 治療就労両立支援部長を務めた。2016年10月より現職。日本精神神経学会専門医・指導医、日本産業精神保健学会理事、日本産業ストレス学会理事、日本外来精神医療学会常任理事、日本精神科産業医協会理事、東京産業保健総合支援センター産業保健相談員等を務める。著書に、『主治医と職域間の連携好事例30 - 治療と仕事の両立支援 メンタル不調編Ⅱ』、『ココロブルーと脳ブルー-知っておきたい科学としてのメンタルヘルス-』等がある。



**日時** 2019年 1月11日(金)  
14:30～17:30 (受付14:00より)

**参加費** 無料

**定員** 80名様 ※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

**お問い合わせ** 女性の健康支援チームセミナー担当者  
e-mail ✉wcc-joshibu@wellcoms.jp  
TEL ☎ 03-6858-3261

**主催** ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社

**会場** 伊藤忠商事(株) 東京本社 会議室  
〒107-8077 東京都港区北青山2丁目5番1号



銀座線 外苑前駅

4a出口より 徒歩1分

銀座線 半蔵門線 大江戸線

青山一丁目駅

1番出口より 徒歩5分

スマホからの申込みはコチラ

