

令和6年度 第3回

健康経営で、  
人も企業も業績UP!



# やまぐち 健康経営

3/1~3/8  
女性の健康週間  
3/11~3/25  
春の睡眠健康週間  
(3/18 春の睡眠の日)

視聴無料

## フォローアップ講習会

対象:やまぐち健康経営企業認定制度に  
登録している企業の総務・健康管理担当者 等

テーマは 「休養・睡眠」

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。  
睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身の不調、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼします。

また、睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

国においては、2024年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」がとりまとめられ、日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことを強調しています。

講話 1 (40分程度)

「働く人のための  
睡眠と健康」

～睡眠の質、  
向上のために～

講師：  
医療法人社団 土屋医院  
院長 土屋 智氏

- 睡眠とは？睡眠リズムとは？
- 良質な睡眠のために
- 知っておきたい睡眠障害

講話 2 (40分程度)

「健康で安全な  
職場づくり」

～睡眠と労働法規～

講師：  
山口労働局労働基準部  
健康安全課  
末廣 高明氏

- 長時間労働是正、年休取得、  
就業形態と睡眠、勤務間  
インターバル制度について等

取組発表 (20分程度)

「やまぐち健康経営  
優良認定企業による  
取組紹介」

講師：  
徳山興産株式会社  
代表取締役社長  
管田 英男氏

- 令和6年度 総合部門で知事表彰を受賞された事業所から、健康経営の取組の実際についてお話しさせていただきます。

インターネットでの動画配信 YouTube及びGoogleドライブによる  
オンデマンド配信

配信期間 令和7年3月4日(火)～3月18日(火)

※インターネットに接続できるパソコン環境が必要です。  
視聴のために特別なアカウント登録などの必要はありません。  
(ただし、通信料は受講者側の負担となります。)  
公開期間中は、ご都合のよいときに、何回でも視聴できます。

申込方法

詳しくは裏面をご覧ください

主催:山口県  
共催:全国健康保険協会 山口支部

お問い合わせはこちら

(公財)山口県健康福祉財団 TEL : 083-934-2200  
山口県健康づくりセンター FAX : 083-934-2209

