

職場や地域の健康を支えるみなさまへ

WEB 開催
参加費無料

糖尿病予防 に向けた講演会

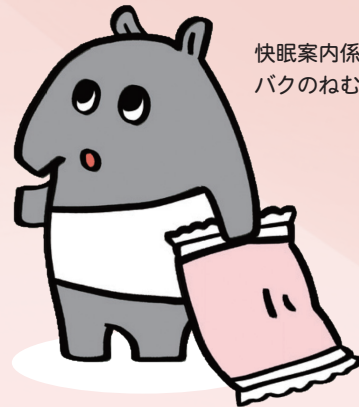
令和6年

1/26

金

14:00 ~ 16:00

(zoom 受付開始 13:30)



快眠案内係
バクのねむすけ

糖尿病は、深刻な合併症を引き起こすだけでなく、他の病気のリスクも高めると言われていますが、大部分を占める2型糖尿病は、健診による定期的なチェックや生活習慣の見直しにより、発症リスクを下げることができます。

そこで、このたび、糖尿病予防のヒントを御紹介する講演会を開催します。
職場・地域で実践できる、健康づくりの手掛かりを見つけてみませんか？

受講対象者 都内企業の健康管理担当者、医療保険者の職員、行政機関関係者、医療関係者など

講演 「生活習慣病を予防する睡眠法」

睡眠不足は身体機能を低下させ、糖尿病、高血圧、肥満、脳卒中、認知症、うつ病などのリスクを高めることがわかっています。

よい睡眠とは何か、何時間眠ればいいのか、睡眠の質を高める具体的な方策は何か、すぐに実践できる睡眠メソッドをレクチャーします。

講師：三橋 美穂 氏

講師プロフィール

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー

寝具メーカーの研究開発部長を経て独立。1万人以上の眠りの悩みを解決してきた睡眠のスペシャリスト。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネーターなども手がける。著書やテレビ出演も多数。



健康づくりに関する取組事例紹介

町田市・NXグループ健康保険組合・三菱UFJ信託銀行健康保険組合・東京都

申込方法・タイムスケジュールは裏面へ！▶▶

プログラム

14:00～14:05

開会

14:05～15:05

専門家による講演 講師：三橋 美穂 氏

- ・睡眠不足と生活習慣病の関係
- ・最適な睡眠時間を知る方法
- ・睡眠の質を高めるメソッド

15:10～15:50

健康づくりに関する取組事例紹介

- ・町田市
- ・N X グループ健康保険組合
- ・三菱UFJ信託銀行健康保険組合
- ・東京都

15:50～16:00

講演及び取組事例紹介についての質疑応答

こんな悩みをお持ちの方、ご参加お待ちしております！



健康のためには睡眠が大切なのはわかるけど、どうすればいいんだろう？



住民や従業員のための健康づくり、新しいアイデアが知りたい！

申込方法

下記 URL または右の二次元コードから登録フォームにアクセスいただき、お申し込みをお願いいたします。

<https://www.d-wks.net/tounyou240126/>

※ 申込締切：2024年1月23日(火)



お問合せ先

講演会運営事務局（株式会社ディーワークス）

TEL：03-5835-0388（平日10時～17時）

E-mail：tounyou0126@d-wks.net ※時間外のお問合せはメールにて承ります。