

参加
無料



働く世代の 睡眠力向上セミナー



現代の生活はシフトワークや長時間通勤、夜型生活等、睡眠障害をきたしやすい状況にあります。一方で質のいい睡眠を確保することで、仕事のパフォーマンスが向上することが期待されています。そんな働く世代の睡眠について、日本睡眠学会総合専門医である甫母瑞枝先生にお話しいただきます。

日程

1/30 木 14:00~15:30

実施方法

オンライン
(ZoomWebinar)

申込方法

当センターホームページの「研修・セミナーのご案内」ページより「その他」を選択しお申し込みください。前日までにURLをお知らせします。

【講師紹介】



甫母 瑞枝 氏

スリープクリニック三鷹 院長
日本睡眠学会 総合専門医・指導医
日本精神神経学会 専門医・指導医
日本医師会 認定産業医



お問い合わせ

独立行政法人労働者安全機構
埼玉産業保健総合支援センター

048-829-2661

info@saitamas.johas.go.jp

