



オンライン健康セミナー

# 働く人が知っておきたい

## 睡眠マネジメント

日時

2025年10月7日 **火**

14:00～15:30

(セミナー約60分、質疑応答約20分)

### 内容

- 睡眠の役割とメカニズム
- 適切な睡眠がとれていないと...睡眠問題によるリスク
- 年齢相応の睡眠時間と睡眠休養感
- 良い眠りのための生活習慣
- 働く世代で気をつけたい睡眠問題

Teamsにて配信  
上限1000名



※後日期間限定の  
アーカイブ配信あり

問い合わせ先

HR戦略部 安全・健康推進センター  
070-1063-0671 藤原  
chiho.fujiwara.fh@mhi.com



講師 **林田健一 氏**

医療法人社団SSC スリープ・サポートクリニック  
理事長/院長

医学博士、日本睡眠学会評議員・指導医・総合専門医、  
精神保険指定医、日本精神神経学会専門医、  
日本医師会認定産業医

東京慈恵会医科大学卒業後、同大精神医学講座にて睡眠学を専門とし臨床研究、治療に幅広く取り組み、2007年スリープ&ストレス クリニック（品川区大崎）を開設。2018年に睡眠検査室を備えたスリープ・サポート クリニック（品川区東大井）を開設し、日本睡眠学会専門医療機関として、専門治療に取り組んでいる。著書に【朝、スッキリ目覚め「いい眠りだったな」とつい言うってしまう本（主婦の友社）】など。