

参加無料・Zoom配信

スタンフォード式

# シフトワーカーの睡眠術

～シフトワーカーのウェルビーイングを高める～

2024

7/29 MON 14:00~15:30

講師

西野精治氏

スタンフォード大学  
医学部精神科教授  
睡眠生体リズム研究所所長



私たちの日常生活を維持するために不可欠な職業についている「エッセンシャルワーカー」の皆様などが悩まれている「シフト勤務」そして「睡眠の質の維持」。

世界の睡眠医学を牽引するスタンフォード大学睡眠・生体リズム研究所所長の西野精治先生からシフト勤務の皆様の正しい睡眠常識、組織として出来ることを学びましょう。

講演 シフトワーカーのウェルビーイングを高める

講師 西野 精治 氏

- 睡眠の役割と正しい取り方
- シフト勤務と睡眠
  - ・心身で生理的に起こっていること
  - ・セルフケアのすすめ
  - ・組織としてできること

## 講師略歴

スタンフォード大学医学部精神科教授  
同大学睡眠生体リズム研究所(SCNL)所長/  
医師/医学博士/株式会社ブレインスリープ創業者兼最高  
研究顧問

[認定資格] 精神保健指定医、日本睡眠学会専門医、産業医  
2017年に出版した啓蒙本『スタンフォード式 最高の睡眠』  
が30万部を超えるベストセラーとなり、書籍で取り上げた  
「睡眠負債」が流行語大賞トップ10に選出される。

日時 2024年7月29日(月) 14:00~15:30

開催方法 オンライン配信 (Zoom)

対象 主に交代制勤務がある職場で従業員の健康管理に携わる方  
(産業看護職、管理職、衛生管理者等)。シフトワーカーの方、  
通常勤務の方も含め個人でのお申込みも受け付けます。

参加費 無料

定員 300人

申込方法 公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課

☎ 045-243-2008 (9:00~17:00)

✉ kanagawa-kenkou@khf.or.jp

📄 <https://forms.gle/bf7GfBAPUKhwnzHGA>  
申込フォームアドレス



申込用QRコード

申込フォーム・電話・メールにて

①名前 ②勤務先 ③メールアドレス ④電話番号 ⑤職種 ⑥講師への質問 を記載の上  
お申し込みください。締切は7月22日(月)です。

メールでお申込みの場合は、件名を「睡眠」としてください。

主催 公益財団法人 かながわ健康財団

共催 神奈川県 公益社団法人 神奈川県医師会