

一般社団法人 日本産業保健師会 2026年度 第1回研修会

一産業保健師の本質を考える一

産業保健師に必要な睡眠の知識 ～適切な睡眠が健康やQOLを向上させる～

今回のテーマは「睡眠」です。睡眠は心身の健康を支える重要な要素であり、睡眠不足はメンタルヘルス不調や労働災害、業務パフォーマンスの低下とも関連することが知られています。一方で、日本人の睡眠時間は国際的にみても短く、働く人々にとって依然として重要な健康課題となっています。近年は、「健康づくりのための睡眠ガイド」の改訂や健康経営における睡眠への取り組みの推進、「睡眠障害」の標榜に関する改正など、社会的にも睡眠への関心が一層高まっています。

本研修会では、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」改訂検討委員会座長を務められた内村直尚氏を講師に迎え、睡眠に関する最新の知見などについてご講演いただきます。睡眠と健康支援について理解を深める貴重な機会として、ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしております。

▶講師

久留米大学 理事長・学長
日本睡眠学会 理事長
日本睡眠協会 理事長

内村 直尚 氏



日 時	2026年10月7日(水) 19:00～20:45	
方 法	Zoomによるオンライン開催	
対 象 者	会員・非会員・職種を問わず参加希望の方	
参 加 費	会員2,000円(税込) 非会員5,000円(税込) ※本会は適格請求書発行事業者ではありません	
申 込 期 間	2026年8月25日(火)～10月6日(火)23:00まで	
申 込 方 法	https://peatix.com/event/5134024	
単 位 認 定	日本産業衛生学会産業看護専門家制度単位申請中	

問合せ先(事務局代行):株式会社SOUBUN.COM(ソウブンドットコム)
E-mail: sangyohokenshi@soubun.org