

## ―産業保健師活動のあり方の本質に迫る―

### 「働く人々における睡眠の重要性： 勤務間インターバルとつながらない権利」

働く人々が健康を維持し、労働生産性を向上させるためには、睡眠によって心身の疲労を回復させることが不可欠です。本研修会では、独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所 上席研究員の久保智英先生を講師に迎え、労働者の睡眠に関するリテラシーの向上を目指した健康教育についてご講演いただきます。



オンとオフのメリハリを保つために睡眠を確保することの重要性や、最近注目されている「勤務間インターバル」や「つながらない権利」といった社内ルールに基づく対策、疲労対策の1つである「職場の疲労カウンセリング」についてご紹介いただきます。睡眠についての理解を深め健康支援に役立てましょう。

#### ▶ 講師

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所  
上席研究員 **久保 智英 先生**

日 時	2024年4月10日（水） 19:00～20:45
方 法	Zoomミーティング
参 加 費	日本産業保健師会会員：2,000円 非会員：5,000円
対 象 者	会員・非会員・職種を問わず参加希望の方 <先着100名>
申込方法	<a href="https://peatix.com/event/3821528">https://peatix.com/event/3821528</a>
申込締切	2024年4月9日（火） 23：00まで
単位認定	日本産業衛生学会産業看護専門家制度単位 申請請