

健康管理セミナー 2025

～健康経営のすすめ～

特別講演

【労働者と職場に欠かせない良好な睡眠】

近年、働く世代の睡眠不足による生活習慣の乱れが、メンタルヘルス不調や労働災害、パフォーマンス低下の一因として注目されています。

本研修会では、健康経営・産業保健の観点から、「睡眠の役割と疑問の解消」と「質の高い睡眠」に焦点を当てた内容になっています。

睡眠に関する最新の知見や良好な睡眠の具体的な実践方法を学びませんか？

- ・ 日時 令和7年10月31日（金） 14：30 ～ 16：30
- ・ 場所 石川県地場産業振興センター 本館 第5研修室 若しくは Web（Zoom）
- ・ 定員 現地参加 80人 Web参加 120人
- ・ 対象者 企業の人事・健康管理担当者、事業主
産業保健スタッフ（産業医、産業保健看護職、衛生管理者等）

講師紹介

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

過労死等防止調査研究センター

センター長 高橋 正也 氏

【プロフィール】

東京学芸大学教育学部卒業、群馬大学医学部公衆衛生学教室・医学博士取得、米国ハーバード大学医学部ブリガム・アンド・ウィメンズ病院睡眠医学科・概日神経内分泌睡眠障害研究部門留学

（独）産業医学総合研究所作業条件適応研究部主任研究員等を経て現職、（独）労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所社会労働衛生研究グループ部長併任



事例発表

北陸鉄道株式会社 健康管理部 部長 北出 直樹 氏

【問合せ先】石川産業保健総合支援センター TEL：076-265-3888

【申込先・申込方法】裏面をご確認ください。

主催：石川労働局、石川県、石川産業保健総合支援センター

共催：全国健康保険協会石川支部、健康保険組合連合会石川連合会

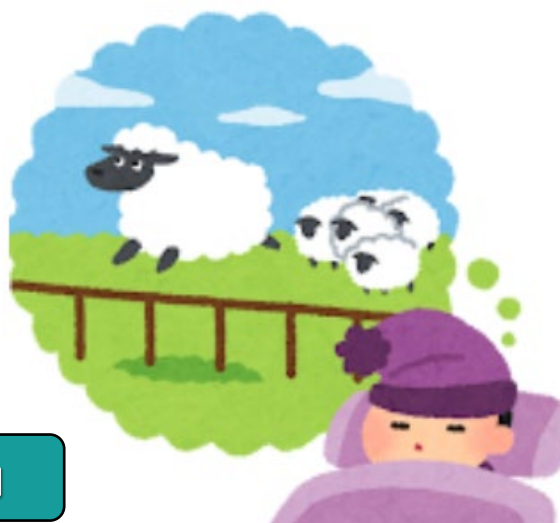
健康管理セミナー 2025

開催日時

開催日：令和7年10月31日（金）

時間：14:30 ~ 16:30

開催場所



現地参加

会場：石川県地場産業振興センター
本館 第5研修室

住所：金沢市鞍月2-1

定員：80名

Web参加

定員：120名（Zoomを使用）



申込先・申込方法

申込先：（独）労働者健康安全機構 石川産業保健総合支援センター

住所：金沢市西念1-1-3 コンフィデンス金沢8階

電話：076-265-3888

【HPはコチラから】

申込方法：石川産業保健総合支援センターのホームページからお申込みをお願いします。

申込締切：令和7年10月22日（火）



【申込先URL】

<https://www.ishikawas.johas.go.jp/form/seminar-hoken/>

注意事項

風邪症状のある方の現地参加は、ご遠慮ください。