



令和7年度第1回 神奈川県主催 健康経営勉強会

睡眠とメンタルヘルス・ ストレスについて学ぼう

参加無料

- 開催方法 オンライン配信（Zoom） ※事前申込制
- 配信日時 8月29日(金) 14:00から15:20
- 対象 睡眠やメンタルヘルス・ストレスに関心のある経営者、従業員の方

第1部
14:00-14:30

良質な眠り起点で考える未病改善と健康経営(30分)

講師 仙波 修 氏（ビオスピクシス株式会社代表取締役）



自分、そして組織の睡眠課題、しっかり把握できていますか？睡眠は、従業員と組織にとって大きな影響を与える要因となります。事例紹介等を通して、睡眠改善によるメンタルヘルス対策や、睡眠改善の重要性についてご講演いただきます。

第2部
14:30-15:20

「未病指標」でメンタルヘルス・ストレスを 普段から気軽に測定してみませんか？

①「未病指標の展開と企業での活用事例紹介」(20分)

- ・ 牧野 義之（神奈川県 未病推進ディレクター／政策局参事監）
- ・ 深野 由紀美 氏（有限会社サカモトエンジニアリング 取締役）



②「声でメンタルヘルス・ストレスを測定する最新技術とは？」(20分)

講師 大塚 寛 氏（PST株式会社 代表取締役CEO）

申込URL https://zoom.us/webinar/register/WN_DDZV3pjGT1W4ZLYF92RHqg

※又は右記二次元コードを読み取ってご登録ください



申込期限 8月27日(水) 23:59

- 視聴には事前登録が必要です。
- 申込が完了しますとZoomから申込完了メールと当日の配信URLが記載されたメールが届きます。
- 終了後はアーカイブ配信を行う予定です。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です