

睡眠セミナー 無料サービス のご案内



東洋羽毛イメージキャラクター 桃井かおりさん

講師を**無料**で派遣いたします。

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める、充実したセミナーをご用意しています。

よく眠った人には、かなわない。

東洋羽毛は1954年創立以来、皆さまの快適な睡眠を願い、高品質なものづくりに努めて参りました。

近年、睡眠を取り巻く環境は、2017年に「睡眠負債」という言葉が話題になったように、社会の環境変化に伴って悪化する一方です。

そこで、東洋羽毛では、皆さまの悩みにお応えするため「睡眠健康指導士」という外部の資格を取得した専任の社員が、健康支援の一環として睡眠の啓蒙活動をしております。

おかげさまで、全国の病院をはじめ福祉施設や学校、各種団体など1,500以上の睡眠セミナーを実施し、ご好評をいただいております。社員研修会などでご活用いただければ幸いです。

今後も「健康貢献企業」として、皆さまの健康的でイキイキとした毎日のお役にたてるよう努めて参ります。

＜睡眠セミナーの様子＞



～ 睡眠健康指導士について ～

睡眠健康指導士とは、一般社団法人日本睡眠教育機構が認定する資格です。
(社)日本睡眠教育機構では「睡眠学に関する教育を通じて、正しい睡眠知識を社会の人々に伝え、国民の健康増進に寄与する」ことを目的として、睡眠に関する事業を行っています。
事業の運営のために人材育成を積極的に行っており、睡眠健康指導士の資格制度は、その一つとなります。

お客様の声



小学生

眠り方だけで、学力や運動技術に大きな差がでることがわかったので、これからは、メディア機器の使い方を気を付けて生活したいです。

先生から聞いた「光を朝あびる」「朝ごはんをしっかり食べる」「脳を充電するためにぐっすり眠る」をしっかり守りたいです。家族にも教えたいです。



小学生



中学生

遅くまで勉強しても、睡眠時間が短くなると睡眠のはたらきが小さくなって、せっかく勉強したことが身につかないことを知りました。



私は毎日23:00には就寝し、朝は7時に起き、朝食はタンパク質を中心に、また携帯などを使用しないことを誓います！



中学生



Aさん

まずは、自分自身のからだのため、眠ることは誰でもできることなので、眠る間も惜しんでとは言わず、「早起き、早寝、朝ごはん」を毎日できるような生活リズムを作れば良いと思いました。



大変お勉強になるお話であり、1時間が短く、もっとたくさんお話を伺いたかったです。目を閉じて2~3分で眠れるのは、健康的だと思っていましたが、慢性的睡眠不足だということがわかり納得しました。睡眠不足の解消に気を付けたいです。



Bさん

ご存知ですか？

現代人の睡眠負債のリスク

私達現代人は、24時間社会・ストレス社会・情報社会等の影響で、国民の5人に1人は睡眠の悩みを抱えていると言われ、大きな社会問題になっています。睡眠不足が積み重なり、多大な睡眠負債を抱えてしまうと心や体にトラブルを引き起こすリスクがあります。そのため、私達は睡眠時に疲労している脳を積極的に休ませることが必要となっています。

うつ	生活習慣病	事故
認知症	睡眠負債のリスク	学力低下
作業効率低下	見た目悪化	運動能力低下

お役に立てる主な研修は？

☑ 医療安全対策研修

睡眠不足とヒューマンエラーの関係や、交代制勤務における睡眠のコツなど

☑ メンタルヘルス研修

労働者におけるストレスと睡眠の関係

☑ 学校保健委員会

「学力」や「部活動」、「スマホ・ゲーム」と睡眠の関係

☑ 高齢者の睡眠ケア

高齢者の睡眠マネジメントやこれだけは知ってほしい生活習慣

※他、施設内研修などご相談承ります。(事前にお打ち合わせにお伺いする事も可能です)

よくある質問 Q & A

Q1. 講演料は？

A. 健康貢献企業としての啓蒙活動ですので無料です(交通費も不要です)。

Q2. 時間はどれくらいかかりますか？

A. 基本的には、60分程度です。

Q3. 人数は何人から受け付けてもらえますか？

A. 8人以上から受け付けています。

Q4. セミナーの開催時間帯は？

A. 就業時間外でも承りますので、ご相談ください。

※不明な点等ございましたらお問い合わせください。

睡眠のセルフチェックができます！

ご希望に応じて、睡眠のセルフチェック「アテネ不眠尺度」の集計結果レポートを作成し、後日お渡しすることができます。

2000年に世界共通の不眠症判定法「アテネ不眠尺度」が登場。世界保健機関(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成したもので、簡単な質問に答えるだけで、不眠度のセルフチェックができます。今後のマネジメントにお役立てください。

あなたの不眠度は？ (アテネ不眠尺度) (TUK)

※本尺度は、睡眠障害の程度を評価するための尺度です。診断には、医師の診断が必要です。

※本尺度は、睡眠障害の程度を評価するための尺度です。診断には、医師の診断が必要です。

※本尺度は、睡眠障害の程度を評価するための尺度です。診断には、医師の診断が必要です。



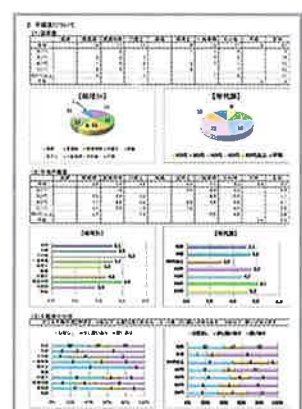
脚中

TUK

アテネ不眠尺度
アンケート集計結果

実施日

東洋羽毛工業株式会社



睡眠セミナー実績一覧

* 2016年～2020年3月時点 累計1,703件実施

(下記は一部を抜粋して掲載しています。)

北海道	市立室蘭総合病院	神奈川	東芝民間病院	滋賀	近江ふるさと園	香川	しおかぜ病院											
	むかわ町鶴川厚生病院		昭和大学藤が丘病院		甲賀シルバーケア豊壽園		宇多津病院											
	北海道檜山振興局		AOI国際病院		甲賀地区医療圏看護管理者会		香川県済生会病院											
	北見赤十字病院		大船中央病院		ムラセ薬局		丸亀市・坂田市医師会附属看護学院											
青森	帯広第一病院	東京	麻生総合病院	和歌山	ひだか病院	徳島	滝宮総合病院											
	青森県看護連盟		東京警察病院		向陽病院		徳島看護連盟											
	青森労災病院		昭和大学病院		中江病院		ひのみね総合療育センター											
秋田	黒石市立中郷中学校	山梨	ロイヤル病院	大阪	済生会吹田病院	高知	徳島市民病院											
	秋田県看護連盟		武川病院		済生会富田林病院		美波病院											
岩手	秋田赤十字病院	長野	介護老人保健施設めぐみ	奈良	友誼会総合病院	愛媛	特養 長生園											
	日精看秋田支部		武川病院		大寿会病院		聖ヶ丘病院											
	岩手県看護連盟		身延山病院		石切生喜病院		高知県学校生活協同組合											
	奥州病院		都留市立病院		東大阪徳洲会病院		日精看高知県支部											
宮城	花巻市立若葉小学校	新潟	山角病院	京都	矢木脳神経外科病院	福岡	渭南病院											
	岩手県立山田病院		市川三郷病院		堺咲花病院		J A 高知病院											
	気仙沼市立病院		長野県立こども病院		済生会中和病院		愛媛県栄養士会											
	宮城県看護連盟		諏訪赤十字病院		東生駒病院		介護老人保健施設ハピネス椿											
山形	南東北地域包括支援センター	富山	須坂市社会福祉協議会	兵庫	奈良苑	長崎	村上記念病院											
	加美町立鳴瀬小学校		介護老人保健施設のむぎ		綾部ルネス病院		済生会松山病院											
	利府葉山幼稚園		諏訪市立湖南小学校		京都回生病院		介護老人保健施設ひまわり											
	山形県栄養士会		未広橋病院		向日回生病院		九州大学病院											
福島	米沢市立病院	岡山	柏崎厚生病院	鳥取	リエゾン健康村	佐賀	済生会二日市病院											
	在宅保健活動者連絡協議会		養護老人ホーム御山荘		榎神戸製鋼所		小倉浦生病院											
	舟山病院		小千谷市立和泉小学校		近畿中央病院		特養 むさし苑											
	公立藤田総合病院		新潟市立早通中学校		三菱神戸病院		介護老人保健施設みやこ											
茨城	福島県介護福祉士会	福井	恵寿総合病院	広島	神戸はくと病院	熊本	青洲会病院											
	福島県学校給食研究会		恵寿金沢病院		関西電力㈱赤穂発電所		宮崎病院											
	太田西ノ内病院		能美市立病院		新須磨病院		佐世保記念病院											
	JA福島県中央会女性部		特養 夕陽ヶ丘苑		日本ジャイアントタイヤ㈱		県立こども医療福祉センター											
群馬	特養 せんだん	愛知	特養 第二長寿園	山口	健康づくり財団附属病院	鹿児島	三和中央病院											
	会田病院		富山県立中央病院		岡山済生会総合病院		佐賀県看護協会											
	茨城県看護連盟		水見市民病院		岡山済生会外来センター病院		神野病院											
	水戸市立常澄中学校		特養 あすなろの郷		岡村一心堂病院		清友病院											
栃木	茨城県立中央病院	静岡	富山市立新庄小学校	島根	倉敷中央病院	宮崎	江口病院											
	ひたち医療センター		富山市立東部中学校		介護老人保健施設やすらぎ		介護老人保健施設しょうぶ苑											
	高萩協同病院		福井市立足羽第一中学校		岩美病院		リデルライトホーム											
	第一病院		福井県看護協会		事業者ネットわかさ		阿蘇医療センター											
千葉	高萩協同病院	岐阜	成田記念病院	山口	介護老人施設きたやま	鹿兒島	日精看天草支部											
	水戸市立常澄中学校		愛知県看護協会		垣田病院		熊本県看護協会											
	茨城県立中央病院		大同特殊鋼星崎工場		瀬野川病院		熊本県学校保健会											
	ひたち医療センター		新城市立八名小学校		下永病院		山本病院											
群馬	高萩協同病院	三重	東名古屋病院	山口	AOI 広島病院	宮崎	帆秋病院											
	第一病院		JALみず南部営農経済センター		宗近病院		大分県厚生連鶴見病院											
	群馬整肢療護園		オレンジカフェ中部		尾道市立市民病院		特養 喜楽園											
	介護老人保健施設山王ライブ		特養 萩の里		山口県介護福祉士会		佐藤第一病院											
茨城	学校生活協同組合	愛知	老健まんさくの里	山口	周南高原病院	鹿児島	徳之島病院											
	桐生厚生総合病院		静岡県教職員生協		下関市立市民病院		垂水市子育て支援センター											
	千葉県立佐原病院		海南病院		小野田赤十字病院		八重地区コミュニティーセンター											
	横芝光町立東陽病院		東可児病院		山口県病院協会		鹿児島県介護福祉士会											
栃木	総武病院	岐阜	朝日大学病院	島根	益田地域医療センター	宮崎	いちき串木野市羽島中学校											
	JCHO船橋中央病院		朝日大学病院		江津市立高角小学校		古賀総合病院											
	総泉病院		高井病院		済生会江津総合病院		日向病院											
	西方病院		三重県看護連盟		島根県立中央病院		五ヶ瀬町立五ヶ瀬中学校											
群馬	栃木県看護連盟	三重	富士通セミコンダクター桑名	山口	出雲徳洲会病院	宮崎	児湯看護学校											
	メディカルセンターとちのき		長浜赤十字病院		山口		山口	宮崎	宮崎	清寿園								
	黒須病院		榑原温泉病院							山口	宮崎	宮崎	宮崎	介護老人保健施設 信愛の丘				
	特養 うづま荘		県立志摩病院											山口	宮崎	宮崎	宮崎	沖繩県介護福祉士会
越谷市立城ノ上小学校	三重	山口	宮崎	宮崎		宮崎												宮崎
埼玉福祉・保育専門学校					山口		宮崎	宮崎	宮崎									
行田市保健センター										山口	宮崎	宮崎	宮崎					
東松山医師会病院														山口	宮崎	宮崎	宮崎	
上尾中央総合病院	山口	宮崎	宮崎	宮崎		宮崎												宮崎

◆セミナーに関しましては、下記メールフォームにご入力ください。担当よりご連絡させていただきます。
「お客様相談室 東洋羽毛 お問い合わせ」でご検索ください。



<https://www.toyoumo.co.jp/customer/contact>

お客様相談室 ヨイオハヨオ

0120-410840

〒252-0206 神奈川県相模原市中央区淵野辺2-26-5

TUK 東洋羽毛工業株式会社

東洋羽毛首都圏販売株式会社
東京営業所

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-8-21 虎ノ門33森ビル1階
フリーコール 0120-195804

