

神奈川県産業保健総合支援センター

WEBセミナー

職域や専門外来での睡眠衛生指導について

講師：小野 容岳

令和7年4月10日（木）

14：30～16：00

日常生活である食・運動・睡眠をどのように改善していくと**良い睡眠**がとれるか？

睡眠の量（時間）質（休養感）は？

目覚めたときの休んだ実感はどのくらい感じるのか生活習慣と**睡眠習慣**について、神奈川県産業保健総合支援センターの産業保健相談員が詳しく解説します。

申込み開始日

2025年3月10日（月）17:00～

申し込み方法

神奈川県産業保健総合支援センター HP より

無料



電話 045-410-1160

定員 100名にない次第、受付終了とさせていただきます

主催：神奈川県産業保健総合支援センター

住所：神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1

