



Performance Promotion Program

日本人は知らない生産性向上健康経営

第1回：睡眠向上ポピュレーションアプローチ編



講師：心陽クリニック院長兼株式会社心陽CEO
監修：ハーバード公衆衛生大学院教授
ハーバード大学医学部教授兼同上

石田陽子氏
イチロー・カワチ氏
Stephanos Kales 氏

会社が変わる

日時

2018

10/16

火

14:30～16:40
(開場 14:15)

場所

東京大学
伊藤国際学術研究センター 3階 中教室
東京都文京区本郷7丁目3-1

料金

無料 20社限定 (1社2名でご参加ください)

お申し込みは、<https://goo.gl/forms/LR2SyT9ChMlqgpBt2> まで
※ お申し込みの受付後に、睡眠時無呼吸症候群の簡易テストキットをご自宅に郵送します。
簡易テストは9月中に受けていただく必要があります。

日本人は知らない生産性向上健康経営

睡眠向上ポピュレーションアプローチ編

主催：株式会社心陽

場所：東京大学 伊藤国際学術研究センター3階 中教室
日時：2018年10月16日 火曜日 14:30～16:40（開場 14:15）
問い合わせ：nagashima@shinyo.pro

=====本セミナーでお伝えしたいこと=====

健康経営とは科学的な根拠（エビデンス）に基づく戦略的経営手法である。

「健康への投資＝生産性としてのリターン」には十分なエビデンスがある。

よい睡眠は <バイオ> <サイコ> <ソーシャル> の健康を高める。

睡眠向上は、エビデンスのある唯一のうつ病予防である。

睡眠サポートは最も妥当なポピュレーションアプローチである。

健康経営の具体策として睡眠向上アプローチは「BEST BUY」！

簡単な自宅検査による客観的な睡眠時呼吸診断とCPAPによる物理的治療。

=====

セミナーアジェンダ（予定）

1) 生産性向上健康経営（Health and Productivity）

- ・間違いだらけの健康経営
- ・ポピュレーションアプローチとエコロジカルスタディ
- ・集団レベルの生産性によるアウトカム測定

2) 睡眠向上編

- ・睡眠の基礎知識（医学的視点・社会的視点）
 - ・睡眠認知行動療法
 - ・検査結果説明と集団分析
-

=====セミナー講師 石田陽子から=====

企業の生産性を決定するのは企業風土（環境）と各従業員のパフォーマンスで、互いに相乗的に作用します。人材の健康促進は最も妥当な投資対象で、そのうち業種、部署、職位等の属性を問わず、全従業員の肉体的・心理的、社会的な健康に公正に有意義な唯一のアプローチが『睡眠』です。長時間労働による弊害は睡眠不足が真因とする説も根強いという視点から、**睡眠向上は働き方改革**でもあります。睡眠になんらかの課題を自覚している労働者は全体の60%以上に上る一方で、医療の介入はわずか4.7%、治療のほとんどが認知機能の低下と薬物依存をもたらす睡眠薬処方です。これは世界で日本だけにしか見られない異常な現実です。自覚的な不眠がある労働者の割合は、自覚的な不眠のない労働者の割合とだいたい同じで全体の40%くらいですが、企業の生産性への貢献度は3.7倍もの差が見られます。この自覚的な不眠観や睡眠障害の存在は実際の睡眠時間以上に生産性に影響することがわかっています。本物の睡眠障害をターゲットにした真の睡眠向上は、企業にとって喫緊の**生産性向上ソリューション**なのです。

睡眠障害の最大の原因(50-67%)が**睡眠時無呼吸症候群(SAS)**です。米国民の18%以上が治療を要するにもかかわらず9割は未診断で、経済損失額は全米で1,500億ドルを超えます。診断費用は米国で1,000~1,500ドルに対し、日本では健康保険利用で3,550円～。にも関わらず検査は普及しておらず、両国で不足が叫ばれる睡眠ラボは米国の5~10分の1(日本の一般病院のベッド数は米国の4.8倍)、前述の睡眠薬の処方**は米国の6倍と日本が睡眠後進国**であることが示唆されます。さらに、日本の生産性は米国の約半分です。2003年の山陽新幹線停止事故以来、日本でも従業員のSASを見逃した企業に大きな社会的責任が課せられる一方で、法定健診では診断できません。運転者本人、直属管理者、そして経営者の3名が服役した上、倒産した企業もあります。従業員の健康と安全を守り、企業を存続させるために、ハーバード大学院教授Stephanos Kales先生、イチロー・カワチ先生、両教授ご推薦の、従業員の睡眠スクリーニング、本人や同僚の集団分析結果による自分ごと化につながる睡眠教育、および治療機会の提供という一連のプログラムを是非ご体験ください。
