

# オンライン健康セミナーのご案内

新型コロナウイルス感染拡大により、働く人々の生活様式も新しいものになりました。生活習慣の変化から「寝付けない」「途中で目が覚めやすくなった」「眠りが浅い気がする」と睡眠に悩む方も増えてきています。

また、心身の休養である「睡眠」が十分にとれない“不眠”が続くことで、精神的な疲労が蓄積し意欲の低下（何もしたくない）、記憶や学習の効果が乏しくなってしまいます。皆さんの睡眠に関する悩みを解消し、睡眠の質を向上させるヒントが見つかると思いますので、是非セミナーへご参加ください。

<b>日時</b>	<b>2022年10月30日（日）</b>	
<b>時間</b>	<b>11：00～12：00（60分間）</b>	
<b>セミナー名</b>	<b>快眠セミナー</b>	
<p>睡眠の質を上げる方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>睡眠環境を整える</li> <li>食生活を改善する</li> <li>運動習慣をつける</li> </ol>	<p>朝食でトリプトファンを摂る</p> <p>朝にトリプトファンを摂るなら和食がオススメ</p> <p>和食の合計トリプトファン (43mg)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ごはん(150g)</li> <li>☆納豆1パック(50g)</li> <li>☆目玉焼き(卵1個)</li> <li>☆豆腐のみそ汁(豆腐75g)</li> </ul> <p>洋食の合計トリプトファン (27mg)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆食パン4枚切(90g)</li> <li>☆チーズ3×31枚(18g)</li> <li>☆卵玉焼き(卵1個)</li> <li>☆ヨーグルト(50g)</li> </ul> <p>※ 毎日同じ時間に朝食をとると体内時計のリズムが整いやすい          ※ 朝食に糖質＋タンパク質をとると更に眠れやすくなる          ※ 朝食を食べる習慣がない方はタンパク質を優先して食べる</p>	<p>睡眠メカニズムに基づいて、自分に適した睡眠時間の確保や、睡眠の質を高めるために必要な3つの要素</p> <p>「睡眠環境整備」「食生活改善」「運動習慣」について実践的な内容をレクチャーします。</p>

## 【申込み方法】

福利厚生倶楽部にログイン後、右上の「福岡県市町村職員共済組合専用メニュー」のバナーより、お申込みください。ログインURL：<https://www.fukuri.jp>

**【注意事項】**

	受付期間	受付確認連絡日
第一期受付	10月3日（月）～6日（木）	10月7日（金）
第二期受付	10月7日（金）～13日（木）	10月14日（金）
第三期受付	10月14日（金）～20日（木）	10月21日（金）
第四期受付	10月21日（金）～27日（木）	10月28日（金）

受付確認のご連絡は左記の日程となります。ご連絡は受付時にご入力いただいたメールアドレス宛にお送り致します。**受信されたメールより別途本登録を行ってください。**定員となり次第、受付終了。

**【申込み期間】2022年10月3日（月）正午～ 先着95名（参加費：無料）**



実施イメージ



LIVE



講師：志村真美

PC、スマホ、タブレットでオフィス、事業所、自宅等、場所を問わず受講が可能

管理運営：株式会社ティップネス健康ソリューション事業部 出張健康づくりデスク

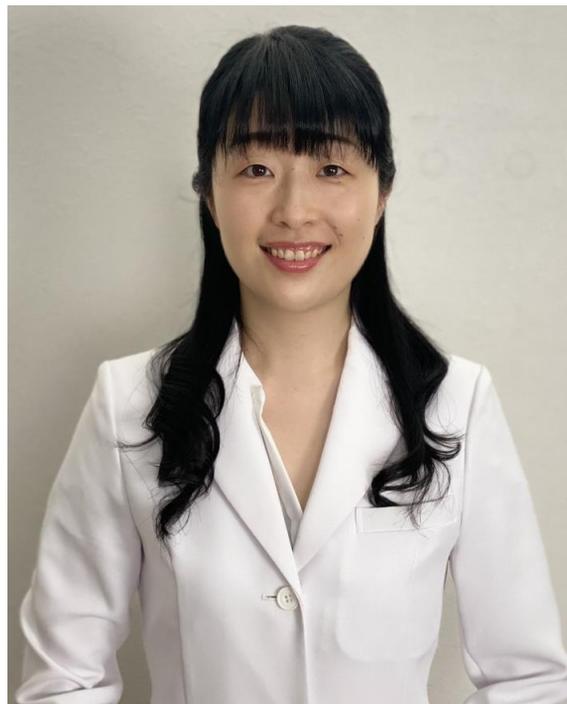
# セミナー講師プロフィール

■氏名：志村 真美

(しむら まみ)

■資格：

- ・管理栄養士      ・調理師
- ・睡眠改善インストラクター
- ・整体師      ・健康運動指導士



■経歴：

大学で経済学を学び、卒業後は飲食店にアシスタントマネージャーとして勤務。現場経験を経て調理師免許を取得後、更に食について学ぶために栄養専門学校に入学。卒業後は自然食品・サプリメント店舗での栄養指導・商品開発・レシピ提案などの経験を経て現在はダイエットカウンセリングをはじめ、企業や公共団体、フィットネスクラブなどで食事と運動の指導、食育セミナー等を行う。

■活動内容：

特定保健指導・運動指導・ダイエットカウンセリング・食育・セミナー講師等