

# 健康経営08 睡眠と休養を理解する セルフチェック/健康知識

睡眠のメカニズムと質とのかかわり、さまざまな睡眠障がい症状や良い睡眠のためにできることを理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

## セルフチェック08 睡眠と休養を理解する

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

睡眠に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

## 健康経営08 睡眠と休養を理解する

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

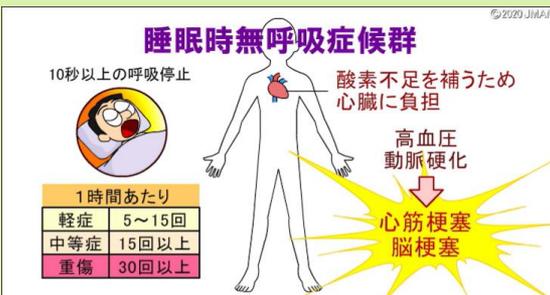
<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

人生の3分の1を占める睡眠の「質」次第で、残り3分の2の人生を健康に過ごせるかが決まります。本コースでは、睡眠が健康に与える影響を踏まえて、睡眠のメカニズムと睡眠障がいの症状について理解します。また、良い睡眠のために日々の生活のなかでできることを学習します。

### カリキュラム

1. あなたの睡眠は大丈夫？
2. 質の良い睡眠のためにメカニズムを知る
3. 睡眠不足は健康に影響する？
4. 自覚できる？できない？睡眠の問題
5. 良い睡眠のための生活習慣



受講対象者 ● ビジネスパーソン全般

監修

● 岡田 邦夫  
NPO法人健康経営研究会  
理事長