

「働く人の睡眠と健康」研修会を行いました。

2025年9月29日、第一事業部鷹之巣出張所にて、
「働く人の睡眠と健康」をテーマに研修会を開催しました。

睡眠時間と質の良い睡眠を取ることは、毎日の仕事の
パフォーマンスを上げ、心身ともに健康でいられるという
事を学びました。

今日からできることを実践してみましょう！

ウェルネス促進チーム

夜遅い時間に「ブルーライト」を浴びると
メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が抑制され
眠れなくなってしまう

