

睡眠のメカニズムと生体データ測定, スリープテックの産業展開, 今後の展望



●日 時:2022年11月14日(月) 10:30~16:30 ●聴講料:1名につき 60,500円(消費税込み, 資料付)
 ●会 場:Zoomを使用したLive配信セミナーです。 [社2名以上同時申込の場合のみ1名につき55,000円(税込)]
 勤務先やご自宅のパソコンでご視聴ください。 [大学, 公的機関, 医療機関の方には割引制度(アカデミック価格)があります。]

1. 睡眠リズムのメカニズムとその重要性 [10:30~12:00]

江戸川大学 社会学部・教授, 睡眠研究所・所長 医学博士 福田 一彦 氏
 (日本睡眠学会 理事)

- 眠りのデマ
 - 1.1 ホットミルクは眠りを助ける 1.2 10時から12時はお肌のゴールデンタイム
 - 1.3 90分の倍数で眠るとスッキリ目覚める
- 睡眠はたくさんとるほど健康的なのか
 - 2.1 死亡率と睡眠時間 2.2 長時間睡眠者と短時間睡眠者
 - 2.3 日中の不定愁訴と睡眠のパターン
- 眠りのリズムの発達と問題行動
 - 3.1 不登校の家庭内暴力と睡眠覚醒リズム
 - 3.2 認知症の徘徊と睡眠覚醒リズム
 - 3.3 保育園児のお昼寝は必要か? 3.4 睡眠のリズムと心身の病気
- 睡眠のリズムを制御する
 - 4.1 夜更かし・仮眠をやめる 4.2 光(とくに住宅照明)と睡眠のリズム
 - 4.3 食事の「時刻」と睡眠のリズム
 - 4.4 規則正しい睡眠で心身の健康を守ろう 【質疑応答】

2. 睡眠にも影響する、「ヒトの温感・冷感」を感じるメカニズムとその測定法について [13:00~13:45]

カトーテック(株) 執行役員 営業部 部長 河内 敬 氏

- 風合いと「接触冷感」の数値化
 - 1.1 歴史, 開発背景
 - 1.2 試験機の紹介 (KES-F7, KES-QM, 新製品)
- 測定原理と方法

qmax, 熱伝導率, 保温性
- 応用事例および各業界団体や規格基準類への採用事例
- 「睡眠」と「接触冷感, 温感」についての研究事例の御紹介 【質疑応答】

3. スリープテックの概況, 最新の動き, 今後の展望 [14:00~16:30]

西川(株) 日本睡眠科学研究所 所長
 技術士(情報工学, 総合技術監理) 野々村 琢人 氏

- (テーマ1) スリープテック概況 ~測定からソリューションまで~
- 睡眠概況
 - 1.1 睡眠は何が難しいのか 1.2 良い睡眠とは
 - 睡眠の影響と重要性
 - 2.1 睡眠と健康 2.2 睡眠とパフォーマンス
 - 2.3 ビジネスパーソンのための睡眠
 - スリープテック
 - 3.1 スリープトラッカの種類と精度, エビデンス
 - 3.2 睡眠におけるソリューションビジネスの種類
 - 3.3 まとめ ~これからのスリープテック 【質疑応答】
- (テーマ2) B2B市場としての健康経営
- 健康経営
 - 1.1 健康経営とは 1.2 健康経営における睡眠の難しさ
 - 健康経営の課題と対策
 - 2.1 なぜ健康経営が進まないのか
 - 2.2 健康経営の課題とその解決方法
 - 睡眠で加速する健康経営
 - 3.1 睡眠の健康経営への影響 3.2 健康経営にどのように睡眠をいれるか
 - 3.3 まとめ ~経営トップをどう説得するか 【質疑応答】
- (テーマ3) ヘルスケアIoTの最新動向と睡眠
- ヘルスケアIoT
 - 1.1 ヘルスケアIoTの最新状況 1.2 コロナとヘルスケアIoT
 - ヘルスケアIoTのポイント
 - 2.1 AppleWatchの世界 2.2 データ利活用
 - 2.3 法的, 社会的視点での留意点
 - ヘルスケアIoTと医療
 - 3.1 オンライン診療 3.2 医療連携とデータ
 - 3.3 まとめ ~これからのヘルスケアIoT~ 【質疑応答】

講師紹介割引申込書

「睡眠・スリープテック」セミナー No.211204 11/14

- 講師からの紹介として, 聴講料を左記定価より20%割引させていただきます。
- 2名同時申し込み割引との併用はできませんのでご了承ください。
- 申込書に必要事項をご記入の上, FAX(03-5436-5080)にてお申込みください。
- 当社(技術情報協会)への直接のお申込みに関し, 本割引サービスを適用いたします。

会社名	事業所・事業部		
住所	〒		
TEL	FAX		
	所属部課	氏名(フリガナ)	E-mail
受講者1			
受講者2			
今後ご希望しない案内方法に×印をしてください(現在案内が届いている方も再度ご指示ください) [郵送(宅配便)・FAX・e-mail]			
個人情報の利用目的			
・セミナーの受付, 事務処理, アフターサービスのため		・今後の新商品, 新サービスに関するご案内のため	
・セミナー開催, 運営のため講師へもお知らせいたします			

●申込方法

- 申込書が届き次第, 請求書・聴講券・会場案内図をお送りいたします。
- お申し込み後はキャンセルできません。
 受講料は返金いたしませんので, ご都合の悪い場合は代理の方がご出席ください。

- 申込み人数が開催人数に満たない場合等, 状況により中止させて頂く場合がございます。
- 定員になり次第, 申込みは締切となります。