

働く道民のための睡眠イベント

毎日の眠りを、仕事の味方に。

～パワーナップしてみませんか～

申込は
こちら



日時 **3/4** (水) 18:30～19:30 (開場17:30)

場所 **札幌市図書・情報館1階 サロン**
(札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市市民交流プラザ内)

定員 **40名** (事前申込制、先着)

**参加
無料**

職場での
パワーナップに
使える！
西川株式会社
ミニバスタオル
プレゼント
※予告無く変更になる
場合があります

セミナー

医療法人徳洲会
札幌もいわ徳洲会病院 院長
後平 泰信



睡眠時無呼吸症候群や不眠症、生活習慣病と睡眠等が専門。
日本内科学会認定内科医・日本循環器学会循環器専門医
・日本睡眠学会総合専門医・指導医

西川株式会社
日本睡眠科学研究所 所員
安藤 翠



睡眠が生体に及ぼす影響の研究や、睡眠科学の知見
に基づいた仮眠スペース「ちょっと寝ルーム」の開発
にも従事。日本睡眠学会・日本抗加齢医学会 所属

体験ブース

大阪・関西万博で導入!

コンディシート(ココロミエール)

がやってくる!

ES CON FIELD ★
H O K K A I D O

パワーナップ用ベッド

を体験しよう!



パワーナップ

昼の短時間仮眠。いわゆるお昼寝のこと。
仕事のパフォーマンス向上やミスの予防に直結する習慣として、世界的企業がオフィスに設備を設けて推奨しています。

北海道・札幌市政策研究みらい会議

「北海道・札幌市行政懇談会」において合意され、設置された、北海道と札幌市の若手職員で構成する分野横断的プロジェクト。



北海道



札幌市
City of Sapporo



nishikawa