

健康経営ウェビナーvol.3

LAFOOL ×

# 睡眠 セミナー



働く方の睡眠の重要性と改善方法  
～組織の生産性・個人のパフォーマンスを上げる睡眠～

参加  
無料

10.24 THU 12:00-13:00  
オンライン(zoom)



URL ▶ <https://www.mice-platform.com/seminar/lp/150503>

## 講演概要

- ・睡眠の重要性
- ・個人の睡眠改善に必要な課題
- ・睡眠の可視化がもたらす価値
- ・アプリで健康管理
- ・企業の睡眠推進3ステップ

生産性  
アップ

睡眠改善

推進  
3ステップ

## 登壇者のご紹介

株式会社ラフル CHCO /LAFOOL Lab. 上席研究員

大木 都 氏

上級睡眠健康指導士/スリーププランナー/睡眠環境・寝具指導士®/漢方養生指導士/  
Google Fitbit 公式 Friend

新卒からベンチャーでの新規事業立ち上げを経験。2006年ビーコンコミュニケーションズ  
に入社、海外各種メーカーの日本市場開拓マーケティングに従事。2013年リラク(現メディ  
コム)にてヘルスケア研究所を立上げ、初代所長となる。

パーソナルコーチングアプリ・クリニック経営支援・産学連携での研究事業など歴任。現  
在は従業員の健康増進を担当しながら、ラフルサーベイデータを活用した産学連携研  
究・アライアンス事業創出を担当。

第一生命では記入いただいた内容を以下の業務などに活用します。

●関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスの案内・提供

●第一生命の業務に関する情報提供・運営管理

※各種商品・サービスの詳細は第一生命ホームページ

(<https://www.dai-ichi-life.co.jp/>) でご覧いただけます。

【ウェビナーお問合せ】

第一生命保険株式会社 コーポレートソリューション推進部ヘルスケアビジネス推進室  
森田、海老原

E-mail: [Healstep@daiichilife.com](mailto:Healstep@daiichilife.com)