

令和5年度事業報告書

特定非営利活動法人日本睡眠衛生推進機構

1 事業実施の概略

特定非営利活動法人日本睡眠衛生推進機構は、愛知県内の春日井市に事務局を置き名古屋市立大学病院睡眠医療センターと連携し日本国民の睡眠衛生問題（注）の改善、解決を図り、睡眠衛生の向上と健康の増進に資するとともに、併せて一般市民の睡眠啓蒙に寄与することを目的とし、次の事業を実施した。

本法人の定款第5条第1項の特定非営利活動に係る事業として、睡眠衛生育成士講座事業、睡眠衛生育成士派遣事業、睡眠教育セミナー（市民公開講座）事業、睡眠及び睡眠教育の向上並びに他業種連携サポート事業を行う。

（注）1970年代以来、日本人の平均睡眠時間は様々な社会学的調査の国際比較において世界ワースト3にランクインし続けており、睡眠を軽視することによる社会的損失は7兆円を上回るといわれている。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

ア 睡眠衛生育成士講座事業

(ア)睡眠教育に関する専門知識をもつ「睡眠衛生育成士」を養成するため、対面の講習会または電子媒体で年4回睡眠衛生育成士認定講座の養成講座を開講、睡眠専門家などによる講義を実施し、認定試験に合格した会員に睡眠衛生育成士認定書を授与する。

本年度においては、41名の受講者があり、27名の睡眠衛生育成士が誕生した。従前の「睡眠育成士」認定制度において認定を受けた者のうち2名の希望者に新規認定資格への移行を行った。

(イ) 開催日時及び講師等

回	日	講師	内容	配信日程
			前半 13:30~14:30 後半 14:50~15:50 質疑応答:各10分	
第1回	5/28 (日)	桑 和彦 名古屋市立大学大学院薬学研究科医療機能薬学専攻 神経薬理学分野 教授	睡眠の歴史、他の生き物の睡眠など睡眠の基礎知識	6月 ~ 7月
		佐藤 慎太郎 名古屋市立大学病院 睡眠医療センター長	睡眠時無呼吸症候群をはじめ、睡眠に関する疾患の解説	
第2回	8/27 (日)	岡崎 涼 名古屋市立大学病院 睡眠医療センター検査技師	睡眠専門病院で行う睡眠検査	9月 ~ 10月
		河合 晴世 名古屋市立大学病院 睡眠医療センター検査技師	病院以外でも実施できる睡眠の健康チェック方法	
第3回	10/22 (日)	坂本 なほ子 東邦大学看護学部 社会疫学研究室 教授	日本人の睡眠習慣の統計 社会的背景など	11月 ~ 12月
		磯村 毅 スマホ依存防止学会・寛容と連携の 日本動機づけ面接学会 代表	スマートデバイス等が与える睡眠への影響	
第4回	2024年 1/21 (日)	桑 和彦	不眠、リズム障害などの疾患と睡眠衛生指導の実際	2月 ~ 3月
		磯村 毅	科学的な面接方法 動機づけ面接の実際	

(ウ)費用

216,832円

(内訳)

施設利用費 118,400円  
システム利用料 24,067円  
旅費交通費 23,980円  
講演謝金 49,895円

(エ)収益

受講料 732,655 円

イ 睡眠衛生育成士派遣事業

(ア)睡眠講義の要請があった場合、講義活動に協力可能な会員を派遣し講義を行う。

(イ) 0～3歳の子供とその保護者向け「こどものすいみん教室」

	実施日時	会場	参加組数
1	2023/6/27	758 キッズステーション	5
2	2023/7/9	千種児童館	5
3	2023/8/21	758 キッズステーション	8
4	2023/8/29	子育て支援拠点いずみ（名古屋市東区）	10
5	2023/10/3	758 キッズステーション	7
6	2023/10/10	中日会きらきら	9
7	2023/10/17	遊モア平安通	6
8	2023/11/7	おやこっこなか	12
9	2023/11/11	遊モアあじま	9
10	2023/12/2	遊モア柳原	8
11	2023/12/14	758 キッズステーション	3
12	2023/12/26	子育てサロン ひだまり	4
13	2024/1/27	遊モア柳原	7
14	2024/2/6	遊モア平安通	6
15	2024/2/21	758 キッズステーション	7
16	2024/3/12	中日会きらきら	8
		合計	114 組

子育て支援者向け講座

2024/1/18	758キッズステーション	23名
-----------	--------------	-----

(ウ)費用

331,546 円

(内訳)

印刷製本費 1,416円  
講師謝金 286,439円  
支払い手数料 1,320円  
租税公課 42,371円

(エ) 収益  
0円

ウ 睡眠教育セミナー(市民公開講座)事業

(ア) 事業内容

一般市民に向けて睡眠に関する正しい知識を伝えるため、市民公開講座を実施する事業で、本年度の活動は以下の日時にて行った。

(イ) 開催日時及び講師等

日時	場所	テーマ	講師	従事者	参加者
		第1部 知識とSMART技術で 実現する未来の睡眠 健康戦略	名古屋市立 大学病院睡 眠医療センタ ー長 佐藤慎太郎	正会員6名	現地参加43名 オンライン35 名
第2部 デジタル時代にぐっす り眠るには	スマホ依存防 止学会 代表 寛容と連携の 日本動機づけ 面接学会 理 事長 磯村毅				

日時	場所	テーマ	講師	従事者	参加者
		第1部 いい睡眠を導くインテ リアコーディネート	名古屋市立 大学病院睡 眠医療センタ ー 臨床検査技 師河合晴世	正会員10名 ボランティア15 名	現地参加111 名 オンライン57 名
第2部 もっと知りたい！認知 症と睡眠の関係	東京医科大学 病院高齢診療 科主任教授認 知症疾患医療 センター セン ター長 清水聡一郎				

(ウ) 費用

1,890円

(内訳)

印刷製本費 1,890円

(エ) 収益  
0円

エ 睡眠研究及び睡眠教育の向上並びに他業種連携サポート事業

(ア) 事業内容

寝具開発メーカーとの睡眠パラメーター測定の共同研究を令和6年度より開始するための準備活動を行った。

(イ) 実施日時

2024/1/18～随時

(ウ) 費用

0円

(エ) 収益

0円

(2) その他の事業に係る事業

なし

③ 会議の開催に関する事項

(1) 総会

ア

第1回定期総会

(ア) 開催日時及び場所

令和5年6月7日 19:00～ 名古屋市立大学病院6F会議室 & ZOOMハイブリット開催

(イ) 議題

- ① 令和4年度決算報告の承認
- ② 令和4年度活動報告の承認
- ③ 令和5年度基本方針の承認

(2) 理事会

ア 第1回理事会

(ア) 開催日時及び場所

令和5年6月7日 19:30～ 名古屋市立大学病院6F会議室 & ZOOMハイブリット開催

(イ) 議題

- ① 睡眠衛生育成士養成講座開催にあたり、第1回開催の状況報告
- ② 睡眠セミナー事業の今年度開催計画の立案
- ③ 名古屋市の子育て支援団体としての登録を決定

イ 第2回理事会

(ア) 開催日時及び場所

令和5年8月30日 18:30～ 名古屋市立大学病院6F会議室 & ZOOMハイブリット開催

(イ) 議題

- ① 睡眠衛生育成士養成講座第2回の状況報告
- ② 睡眠セミナー事業 特に「こどものすいみん教室」の活動報告
- ③ 今後の睡眠セミナー事業の方針について
- ④ 学会活動について

ウ 第3回理事会

(ア) 開催日時及び場所

令和5年10月25日 18:30～ ZOOMオンライン開催

(イ) 議題

- ① 11月19日市民公開講座の現状報告
- ② 睡眠衛生育成士講座の後半運営方針と試験運用方針の確認
- ④ 企業向け睡眠講座広報について

エ 第4回理事会

(ア)開催日時及び場所

令和6年1月10日 18:00～ 名古屋市立大学病院6F会議室 & ZOOMハイブリット開催

(イ)議題

- ① 睡眠衛生育成士養成講座 試験運用最終確認
- ② 令和6年度睡眠衛生育成士養成講座運営方針決定