

睡眠サミット2025

in北九州

会場：J:COM北九州芸術劇場 中劇場

参加無料

9.23 火

15:00~17:00

14:40開場

定員250名

事前申込QR



セミナーテーマ

『あなたの睡眠をみえる化しよう』 ～スリープテックの活用で良い睡眠～

プログラム

15:00

北九州市における健康づくりについて
～市長のメッセージを添えて～

奥 栄治 北九州市保健福祉局健康推進課 課長

15:10

日本人としての睡眠の大切さ

有吉 祐 先生
(有吉祐睡眠クリニック 院長)

15:30

北九州市の健康優良企業を増やそう
～睡眠検診事例：RKB等～

宮原 禎 先生
(株式会社ACCELStars 代表取締役CEO)

16:00 質問コーナー

皆様より事前にいただきました
睡眠に関するお悩みにお答えします！

スリープテック

IT（情報技術）やAI（人工知能）などの技術を使い、
“眠り”を客観的に評価し、睡眠改善につなげる

健康優良企業



経済産業省は健康経営の普及促進に向けて『健康経営優良法人』を認定しています。慢性的な睡眠不足・睡眠障害は、業務パフォーマンスの低下も招くため、健康優良企業は「睡眠支援」に積極的に取り組む必要があります。

質問コーナー

司会進行： 霧ヶ丘つだ病院 津田 徹 先生

有吉祐睡眠クリニック 有吉 祐 先生

高野内科クリニック 高野 健太郎 先生

産業医科大学病院 北村 拓朗 先生

九州歯科大学病院 榎原 絵理 先生

霧ヶ丘つだ病院 八木田 都子 先生

展示コーナー（16:30～17:00）

ロビーにて検査・治療器の展示をしております！実際に触ったり、専門スタッフが質問にお答えします！

【睡眠啓発協力企業・スリープテック企業】



市民公開講座：いびき・無呼吸・睡眠を見直そう

申込用 QR



昨年の講演動画 QR



FAX 申込書

定員に達した時点で申し込み受け付け終了いたします。
なお、こちらから連絡がない限りご参加確定のものをご了承ください。

※下記ご記入のうえ、FAXにてお申し込み下さい。

申込日	令和 7 年 月 日		
お名前	ふりがな		
ご住所	〒 -		
	感染流行、災害などにより中止となった場合の通知用として使用します。(メール通知優先)		
メール	@ オンデマンド配信を通知します。		
電話番号	() -		
年齢	歳	ご職業(任意)	
『質問コーナー』で質問したいことがありましたら、ご記入ください			

申込先	FAX : 093 - 921 - 5988 事務局:霧ヶ丘つだ病院 検査科
-----	--

お預かりした個人情報をご本人の同意なしに第三者に開示、提供することはありません。

睡眠時無呼吸症候群チェックリスト

当てはまる方はぜひぜひお越しください。

睡眠時無呼吸症候群に多い症状

- | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| ☐ 日中の強い眠気、居眠り | ☐ いびき (目が覚めることもある) | ☐ 疲労感、倦怠感 |
| ☐ 眠りが浅い、熟睡感がない | ☐ 起床時に口やのどが渇いている | |
| ☐ 苦しくて目が覚める | ☐ 胸焼け・逆流性食道炎 | ☐ 血圧や血糖値が高い |

重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると重篤な合併症(心筋梗塞、脳梗塞等)を引き起こす可能性があります。いびき、無呼吸を指摘された経験のある方は、一度検査にて重症度の確認をお勧めします。

*1時間当たり無呼吸の回数が20回以上で無治療の場合、8年後生存率が平均63%との報告があります。また適切な治療を行うことにより生存率は健康な人と同じになります。