

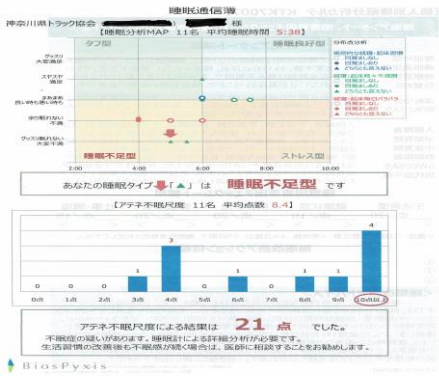
# 活動報告書

タイトル：川崎エリア研修会事業

日時：2022年10月22日

場所：川崎地区貨物自動車協同組合 会議室

活動報告：今回、エリア会員に最も関心のあったテーマ「睡眠」に関する研修会を行った。講師であるビオスピクス株式会社、仙波様による講義は事前に我々からの問いかけに対してのアンサーを多く盛り込んだものであり、大変参考となった。また各会員に対し睡眠通信簿を作成していただき、一人ひとりへの応対策を講じていただいた。

 <p>睡眠通信簿</p> <p>【睡眠分析HAP: 11名, 平均睡眠時間 5:38】</p> <p>あなたの睡眠タイプ「▲」は <b>睡眠不足型</b> です</p> <p>【アプネア尺度: 11名, 平均点数 21】</p> <p>アプネア尺度による結果は <b>21点</b> でした。</p> <p>不眠症の疑いがあります。睡眠計による詳細分析が必要です。 生活習慣の改善後も不眠症が続く場合は、医師に相談することをお勧めします。</p> <p>Bios Pyxis</p>	

# 活動報告書