

皆様こんにちは。ゴルフ de 健康経営コンソーシアムを主宰する、日本健康ゴルフ推進機構の小森です。

大谷翔平選手が日本人初の「メジャーリーグホームラン王」を獲得し、話題になりました。

海外で活躍するだけでも凄いことですが、打者としてホームラン王のタイトルを獲得しただけでなく、投手としてもトップクラスの成績を残していることは特筆すべきです。

更に、打率や打点、盗塁もトップクラスというから驚きの一言です。

大谷選手の活躍から学ぶことは、「マルチ」の必要性です。多様化する顧客のニーズ、そして AI 等の発達によるビジネス構造の変化に対応するには、このマルチな能力、マルチなサービスは不可欠だと感じています。

しかしながら、一企業があらゆるサービスをマルチに展開することは難しいことです。

そこで提案したいのが、複数の企業がタッグを組み、協業してマルチなサービスを展開する仕組みです。

「ゴルフ de 健康経営コンソーシアム」は、ゴルフ事業者とヘルスケア事業者とがタッグを組み、それぞれの強みを活かして企業の健康経営をマルチにサポートする仕組みです。

まだ実績を上げるには至っておりませんが、今から地道に地固めをし、準備をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

では「健康ゴルフ通信 Vol.11」をお届けいたします。今回は、「ゴルフ×ヘルスケア」イベントの事例も紹介いたします。是非最後までお読みください。（小森）

— CONTENTS —

1. トピックス

- ～ 中学生が放課後にゴルフ練習場へ通い、ゴルフ部所属の大学生が指導 ～ 野原興産が企画開催
- 9/20「スポーツヘルスケア one デイ 2023」にて小森が講演
- 「ゴルフウェルネスフェア」開催にあたり出展者を募集 明日 10/13 2 回目の締切日（主催：ゴルフハウス湘南）
- エイジフレンドリー補助金について（補助金申請期間：2023年6月12日～2023年10月末日）

2. 「ゴルフ×ヘルスケア」事例紹介

- 野菜摂取を促すゴルフコンペ「第7回 長月会コンペ&野菜摂取量選手権」を開催

3. イベント情報

- 10/23 JGJA タウンミーティング、テーマは「ゴルフ練習場における健康増進」（主催：日本ゴルフジャーナリスト協会）
- 11/13 ゴルフのオンライン展示会「GOLF EXPO」にて、REHA・ツーリズムが、歩行サポートインソールを紹介
- 12/11「疲労ストレスの軽減」をテーマにゴルフコンペを開催（主催：ゴルフハウス湘南）
- 9/1～10/31 RUCOE GOLF 全国ロングランコンペ 2023 開催中（主催：伊藤超短波株式会社）

4. 小森のコラム紹介（ゴルフ×健康）

- 「GEW 10月号」に、小森の連載 第8話 掲載
- 『ナイスプレーを生み出す5つのステップ③「決断力の磨き方」』（Citta 2023.03.13 掲載）
- 『ナイスプレーを生み出す5つのステップ④「何も考えないからナイスショット」』（Citta 2023.03.27 掲載）

5. 事業者様の紹介

- 野原興産株式会社 ゴルフ練習場を中心としたスポーツ施設から、陶芸教室まで16の事業を展開
- ビオスピクス株式会社 生活習慣病対策への挑戦。睡眠改善を起点に、「食う、寝る、動く」を三位一体で整え、心・脳・体のINとOUTを最大化することで、人生100年時代を健幸に生きるための生活羅針盤をご提供致します。

1. トピックス

● ～ 中学生が放課後にゴルフ練習場へ通い、ゴルフ部所属の大学生が指導 ～ 野原興産が企画開催

野原興産株式会社（本社：兵庫県川西市 代表取締役：野原 和憲）は、地域に暮らす「すべての人に健康と福祉を」（SDGs3）を満たすべく、地場産業として、ゴルフ練習場を中心とした複合スポーツ施設を、運営して51周年を迎えます。

そこで更なるSDGsの啓発への取り組みとして、社会課題である「部活動の社会移行」を円滑に進めることを目的に、市立中学校の学生を対象とした「中学生ゴルフ体験会」を10月2日より開催します。

この体験会は、【産】同社が活動拠点として練習環境・用具を提供する。【官】川西市立中学校（全7校）の中学生を対象に公募する。

【学】体育会ゴルフ部の大学生が顧問・世話役を担うことで、「産官学」が連携した新たなモデルケースとして展開します。

「中学生ゴルフ体験会」開催の背景

同社代表の野原氏によると、産官学が連携し、社会課題「部活動の社会移行」にむけたパイロットプロジェクトとして、中学校に「ゴルフ部」の創設を目指している。中学校の部活動に存在しない「ゴルフ部」であれば、教員や学生の間に、① 軋轢や摩擦は生まれないと考えました。また、② 委託費用の負担は、当施設を活動拠点として支援している「体育会ゴルフ部」の大学生が、顧問・指導役をボランティアで担うことで、最小限の費用で世代の近い適切な人材を配置することができる。さらに、③ 活動時間や活動場所は、当施設のアイドルタイム（18時～19時 | 放課後）を活動場所として提供するため、習慣的に部活動ができるだけでなく、練習用具も販売できず廃棄するクラブを利活用することで、手ぶらで部活動に参加することができる。

そこで、「ゴルフ部」創設のための試行実験として、2023年10月22日（月）～11月29日（水）の2ヶ月間、「中学生ゴルフ体験会」を開催する。

本体験会を通じて、「部活動の社会移行」の事例として検証し、令和6年度以降に、川西市内の市立中学校において、「ゴルフ部」の創設を目指し、移行事例の水平展開・標準化に繋げてゆく。

■ 中学生ゴルフ体験会の開催概要 5つのSDGsを達成！「部活動の社会移行」にむけた産官学連携！！「市立中学校ゴルフ部」



【期間/日時】2023年10月2日(月)～11月29日(水) / 毎週月・水・金 18時～19時の1時間

【対象】川西市立中学校に通う中学1年生～3年生

【募集】10月期生・11月期生での募集(月4回コースの体験)

①.毎週月曜日 定員16名/月 ②.毎週水曜日 定員16名/月 ③.毎週金曜日 定員16名/月

【費用】1,000円/月4回コース、800円(スポーツ保険|初回のみ)

【顧問】大阪大学体育会ゴルフ部所属の大学生(58名)

【場所】野原興産株式会社(兵庫県川西市西畦野南山22)

※本体験会は、【兵庫県川西市2023】産官学連携による「中学生ゴルフ体験会」の開催と題して下記メディアに掲載されました。

・PR TIMESによる掲載はこちら(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000183.000098199.html>)

※野原興産株式会社様の紹介は、本号の「事業者様のご紹介」をご覧ください。

● 9/20「スポーツヘルスケア one デイ 2023」にて小森が講演

去る9月20日(水)、ベルサール六本木で開催された、スポーツ&ヘルスケアに特化した展示会「スポーツヘルスケア one デイ 2023」にて、当機構会長の小森が、「ゴルフ×健康経営」をテーマに講演しました。

本展示会は、ヘルスケア事業者ネットワーク「BIZSPO」を運営する、株式会社 Keep up (本社：東京都港区、代表取締役：朝倉新様)の主催です。

【題目】「ゴルフとヘルスケアとの連携で企業の健康経営をサポート」

※講演レポートはこちら(<https://jhgp.or.jp/news20230920/>)

※会場マップとセミナー案内はこちら(<https://keepup-co.com/wp-content/uploads/2023/09/onedey2023.pdf>)

※セミナー資料はこちら(https://ghs-school.com/wp-content/uploads/2023/09/one_day20230920_seminar_golf.pdf)

● 「ゴルフウェルネスフェア」開催にあたり出展者を募集 明日 10/13 2回目の締切日 (主催：ゴルフハウス湘南)

「ゴルフの上達と健康増進」をテーマにした体験会、測定会、展示即売会などのイベントを、横須賀グリーンゴルフ(神奈川県横須賀市)様のご協力のもと、開催する運びとなり、この出展者を募集します。

本イベントは、去る2月23日(祝)、当機構主催の「第1回オンライン・ワークショップ」で発案された具体的なビジネス案である

「練習場でヘルスケアグッズのミニ展示会」を具現化し、開催するものです。

■ 出展募集概要

出展日時：2023年10月7日(土)～12月17日(日)の土日祝で、午前10時～午後6時

出展場所：横須賀グリーンゴルフのクラブハウス1Fフロア内(神奈川県横須賀市佐原4-1300)

出展内容：「ゴルフの上達と健康増進に役立つ」体験会、測定会、展示即売会など

出展枠数：計25日分。各日、出展者は1事業者とし、出展希望日は申込先着順に割り当てます。

申込期限：②. 11月3日(祝)～12月17日(日)の出展日に対して、10月13日(金)17時まで

③. 12月2日(土)～12月17日(日)の出展日に対して、11月17日(金)17時まで

主催：有限会社ゴルフハウス湘南

協力：株式会社グリーンスポーツ(横須賀グリーンゴルフの運営会社)

後援：一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構

※出展者募集要項の詳細は、こちら(https://www.golf-house.jp/data/golf_wellness_fair2023in_YGG_guide.pdf)

※株式会社グリーンスポーツ様の紹介は、本メルマガ Vol.6 をご覧ください(https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol006.pdf)

● エイジフレンドリー補助金について(補助金申請期間：2023年6月12日～2023年10月末日)

StA²BLE(ステイブル)をはじめとする、ヘルスケア・介護・福祉・教育・発達・医療業種向けサービスの提供、研究開発の業務委託

および、各種コンサルティングを主な事業として展開する UNTRACKED 株式会社様からの情報提供です。

60歳以上の従業員が働きやすい環境づくりを支援する「エイジフレンドリー補助金」の2023年度申請が始まっています。

【エイジフレンドリー補助金とは?】

高齢労働者が安全に働くための、職場環境改善の費用を補助する制度です。対象となるのは、60歳以上の従業員が1名以上いる中小企業。

高齢従業員の負担軽減のための費用の一部が、補助金として支援されます。

【エイジフレンドリー補助金の概要】

◎対象事業者の条件：60歳以上の従業員を1名以上常時雇用している中小企業(労働保険加入)

◎補助金額：・かかった費用の2分の1(上限100万円、消費税込み)

※詳しくはこちら(<https://www.jashcon-age.or.jp/>)

※UNTRACKED株式会社様の紹介は、本メルマガ Vol.3 をご覧ください(https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol003.pdf)

2.「ゴルフ×ヘルスケア」事例紹介

● 野菜摂取を促すゴルフコンペ「第7回 長月会コンペ&野菜摂取量選手権」を開催

去る9月18日（祝）、秦野カントリークラブ（神奈川県秦野市）にて、「ゴルフと健康との融合」をコンセプトに、神奈川県内に6つのゴルフスクールを展開する、有限会社ゴルフハウス湘南（本社：神奈川県横浜市、代表：小森 剛）が、野菜の摂取を促すゴルフコンペ「第7回 長月会コンペ&野菜摂取量選手権」を開催しました。

カゴメ株式会社様のベジチェック®を用いて、コンペ参加者全員の野菜の推定摂取量を測定。ゴルフの順位と合わせて野菜摂取量を順位化し、上位の方を表章しました。また、下位の方には、野菜の摂取を促す賞品をお渡ししました。

パーティの席上に、スポーツ栄養コンディショニングアドバイザーの今村一恵先生をお招きし、「野菜を食べよう！」プチセミナーをご講演いただきました。

※ 同イベントのレポートはこちら（<https://ghs-school.com/report20230918/>）

※ 野菜を食べよう！プチセミナーの資料はこちら（https://www.golf-house.jp/data/ghs20230918_seminar_vege-check.pdf）

※ カゴメ株式会社様のベジチェック®についてはこちら（<https://healthcare.kagome.co.jp/service/vege-check>）

3.イベント情報

● 10/23 JGJA タウンミーティング、テーマは「ゴルフ練習場における健康増進」（主催：日本ゴルフジャーナリスト協会）

来る10月23日（月）、東京秋葉原にて、日本ゴルフジャーナリスト協会（以下、JGJA）主催のタウンミーティングが開催されます。

タウンミーティングは、登壇者（パネリスト）の議論をベースに、聴講者との活発な意見交換を展開する双方向型の「討論集会」です。

今回のテーマは、「ゴルフ練習場における健康増進」で、ヘルスケア事業者にも関係深い内容です。

尚、モデレーター（司会）は、当機構会長の小森が務めます。

■ 開催概要

【テーマ】ゴルフ練習場における健康増進

【登壇者】公益財団法人日本ゴルフ協会 部会長 中島 和也 氏 / 公益社団法人全日本ゴルフ練習場連盟 会長 横山 雅也 氏
株式会社湘南衣笠ゴルフ 代表取締役 岩崎 聖秀 氏 / ガーデン藤ヶ谷ゴルフ 代表取締役 荒木 知太郎 氏

【日時】10月23日（月）15:00～17:00

【会場】ふれあい貸し会議室 秋葉原（東京都千代田区神田佐久間町 2-15 秋葉原加藤ビル6階）

【主催】日本ゴルフジャーナリスト協会

【後援】公益社団法人全日本ゴルフ練習場連盟

※ JGJA 主催タウンミーティングの詳細はこちら（<https://jgja.jp/wp-content/uploads/2023/09/dbda4f30ae81787bdc9ddee7fba0842b.pdf>）

※ お申し込みはこちら（https://jgja.jp/tm_form/）

※ 日本ゴルフジャーナリスト協会の公式 HP はこちら（<https://jgja.jp/>）

※ 公益社団法人全日本ゴルフ練習場連盟様による後援についてはこちら（<https://www.jgra.or.jp/news/4665>）

● 11/13 ゴルフのオンライン展示会「GOLF EXPO」にて、REHA・ツーリズムが、歩行サポートインソールを紹介

当機構は、合同会社スマートルーチェ（東京都渋谷区）が運営する、フラスコオンライン EXPO®の「GOLF EXPO」に出展しています。

GOLF EXPO の当機構のブースでは、ゲストをお招きし、ゴルフの上達と健康増進に役立つコンテンツを紹介しています。

来月（11月13日開催）は、株式会社 REHA・ツーリズム（代表：中田秀貴様）をお招きし、歩行サポートインソール「ECOQUIN インサート」を

ご紹介いただきます。オーダーメイドのインソール作りで培った技術を低価格で商品化。理想的な身体バランスを追求し、骨格と筋力を矯正するインソールです。

プロ野球の藤川球児選手や能見篤史選手といったトップアスリートも多数使用。ゴルフでは、川崎春花プロや木下稜介プロが使用しています。

GOLF EXPO は毎月第2月曜日の16:00～19:00に開催しています。この時間内であれば、どなたでも無料で参加できます。気軽にお越しください。

※10月は休展です。（担当：小森）

※ GOLF EXPO の詳細はこちら（<https://foex.online/golf>）

※ 株式会社 REHA・ツーリズム様の紹介は、本マガ創刊号をご覧ください（https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol001.pdf）

● 12/11「疲労ストレスの軽減」をテーマにゴルフコンペを開催（主催：ゴルフハウス湘南）

来る12月11日（月）、小田急藤沢ゴルフクラブ（神奈川県綾瀬市）にて、「ゴルフと健康との融合」をコンセプトに、神奈川県内に6つのゴルフスクールを展開する、有限会社ゴルフハウス湘南（本社：神奈川県横浜市、代表：小森 剛）が、「疲労ストレス軽減」をテーマにゴルフコンペを開催します。

株式会社村田製作所様の疲労ストレス計「MF100」を用いて、コンペ参加者のプレー前後の疲労ストレス度を測定。前後差の少ない順で順位化します。

また、パーティの際に、プチセミナーを開催し、疲労を軽減させ、かつ、ストレス解消につながるゴルフの仕方をお話します。

※ 同イベントの詳細はこちら（https://ghs-school.com/event_20231211/）

※ 株式会社村田製作所様の疲労ストレス計についてはこちら（<https://medical.murata.com/ja-jp/products/fatigue>）

● 9/1～10/31 RUCOE GOLF 全国ロングランコンペ 2023 開催中（主催：伊藤超短波株式会社）

来る9月1日～10月31日の2ヶ月間、伊藤超短波株式会社様の主催により、全国のゴルファーを対象とするロングランコンペを、開催する運びとなりました。アマチュアゴルファーの方なら、どなたでも参加できます。参加された全員に、ITO オンラインショップ 10%OFF クーポンが進呈されます!! 残暑が残る9月1日～9月15日の参加は、残暑 HDCP が付きます。家族やゴルフ仲間をお誘いあわせの上、ぜひ、ご参加ください。

■ 開催概要

期間：2023年9月1日（金・大安）～10月31日（火）

会場：全国のゴルフ場 ※.18H（周回含む）で、PAR72以上ある本コースであれば、どのコースを利用しても構いません。

競技：18Hストロークプレー 個人戦（プライベートなラウンドでも他のコンペのスコアでもエントリー可能です）

贈賞：コース難易度も考慮したハンディキャップにより、NET スコアを算出し、全スコアを3つのブロックに分割して、ブロック毎に入賞者を決定します。

ベテランは勿論、ミドルも、ビギナーの方にも入賞のチャンスあり！

主催：伊藤超短波株式会社

運営：一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構

詳しくは、イベント情報や開催案内書をご覧ください。

※ イベント情報はコチラ（<https://jhgp.or.jp/news20230804/>）

※ 開催案内書はコチラ（https://www.golf-house.jp/data/event_230901_1031.pdf）

※ RUCOE GOLF（ルコエゴルフ）の詳細はコチラ（<https://rucoe.net/golf/>）

※ RUCOE GOLF をティーチングプロで整体師の常任充隆プロが解説（<https://www.youtube.com/watch?v=3-TndF7bsds>）

※ 伊藤超短波株式会社様の紹介は、本メルマガ Vol.8 をご覧ください（https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol008.pdf）

● イベント、セミナー等のPRを希望される本コンソーシアムメンバーの事業者様へ

本メルマガ「健康ゴルフ通信」に掲載させていただきます。是非ご活用ください。

4. 小森のコラム紹介（ゴルフ×健康）

● 「GEW 10月号」に、小森の連載 第8話 掲載

ゴルフ産業誌「GEW（ゴルフ・エコノミック・ワールド）」に連載中の小森の記事「ゴルフ×ヘルスケアの多様な可能性」の第8話が、同10月号に掲載されました。

※ 同誌を読むには定期購読が必要です。有料媒体につき一部のみの公開です。

『⑧ゴルフが企業の健康経営に最適な理由』（GEW 10月号掲載）https://www.golf-house.jp/img/gew202310_08.png

※ 連載バックナンバーはコチラ（<https://jhgp.or.jp/news20230913/>）

※ GEW 誌の詳細はコチラ（<https://www.gew.co.jp/magazine/>）

※ 購読のお申し込みはコチラ（<https://www.gew.co.jp/subscription>）

● 『ナイスプレーを生み出す5つのステップ③「決断力の磨き方」』（Citta 2023.03.13 掲載）

同コラムの内容はコチラ（<https://citta-town.com/column/post/429>）

● 『ナイスプレーを生み出す5つのステップ④「何も考えないからナイスショット」』（Citta 2023.03.27 掲載）

同コラムの内容はコチラ（<https://citta-town.com/column/post/431>）

※ 「Citta」は、ラグスタ株式会社が運営する、運動スポーツ情報サイトです。

5. 事業者様のご紹介

● 野原興産株式会社（本社：兵庫県川西市 代表取締役：野原 和憲）

当社の事業内容は、ゴルフ練習場を中心としたスポーツ施設から陶芸教室まで16の事業を展開、施設を運営して51周年を迎えます。

詳しくはコチラ（<http://www.hi-green.co.jp/>）

■ 多田ハイグリーン（ゴルフ練習場）

3階建て121打席300ヤード 吹抜けのゴルフ練習場です。実際のラウンド感覚を失わないよう、全面総天然芝を使用していますので、

本コースさながらのフィーリングを実感いただけます。広大なスケールの練習場でフルショット！

営業時間 平日 9:00～23:00 / 土・日・祝日 7:00～23:00 / 定休日・年中無休

ゴルフクリニック生大募集！！ ゴルフをはじめたい初心者から、スコアアップを目指す経験者まで、レベルにあったゴルフレッスンを毎日開催中！！

① リーズナブル：振替自由で無駄なく参加

② 高品質：レッスンプロは全員現役プロゴルファー

③ きめ細やか：カルテ・ビデオで個別診断

④ 安心・便利：振替自由・振替無料で無駄なく受講

詳しくはコチラ (<http://www.hi-green.co.jp/golf/index.html>)

■ 陶芸教室 (カルチャースクール)



自然に囲まれた陶芸工房では、電動ロクロや手びねりを自由に選べ、釉薬までをお客様にお任せして、作陶していただきます。静かな森に囲まれたカルチャーゾーン。自然豊かな陶芸工房で陶器づくり。自分好みの彩色・形の器作りをしませんか。初心者から経験者まで陶芸家がやさしく丁寧に教えます。

決められたカリキュラムはなく、お客様が作りたい陶器にあわせて作陶テクニックを学べます。

1 日体験教室やご見学も随時受付しております。

詳しくはコチラ (http://www.hi-green.co.jp/tougei/tougei_index.html)

● ビオスピクス株式会社 (本社: 東京都港区 代表取締役: 仙波 修)

当社の事業内容は、「健康支援事業」として企業の健康経営を推進し、交通事故リスク低減支援、睡眠改善コンサルティングなどを行うほか、「ソリューション企画事業」として、ブランド&マーケティングコンサルティングを展開しています。

当社のHPはコチラ (<https://biospyxis.jp/>)

社名である「ビオスピクス」は、ギリシャ語で「生活羅針盤 (生きる道しるべ)」という意味を表しています。世界で1, 2を争う長寿大国である日本において、近年叫ばれる「健康寿命」という言葉。寝たきりにならず、イキイキと人生を謳歌するために、健康に生きたい、幸せな人生を送りたいと願うすべての人々に、私たちは、「未病」というポジションから、具体的な生活習慣の改善アクションにつながるソリューションをご提供致します。

続きはコチラ (<https://biospyxis.jp/concept/>)

■ 健康・睡眠起因事故リスク軽減コンサルティング 国土交通省「事故防止対策支援事業」認定

昨今、タクシー・バス・貨物自動車などの職業ドライバーによる、睡眠・健康起因とする悲惨な交通事故のニュースを見る機会が増えています。

睡眠起因事故は、「居眠り運転」だけでなく、睡眠不調による反応時間や注意力の低下、そこから起こる事故も含まれます。

国土交通省が、平成31年2月6日付で公開しているセミナー資料(*1)で、睡眠不足に起因する事故の防止対策として、居眠りが原因と思われる事故が依然として発生していること、睡眠時間が非常に少ない運転者がいることが背景にあり、運転者の睡眠不足による事故の防止を一層推進するため、

- ・睡眠不足が事故の原因となることを理解させることを運転者に指導すべき内容として明記し、指導内容の例をマニュアルに追記。
- ・睡眠不足の乗務員を乗務させてはならないこと等を明確化し、点呼簿の記録事項として睡眠不足の状況を追加。を挙げています。



当社が、提供する「健康・睡眠起因事故リスク軽減コンサルティング」は、以下のサービスを提供しております。

- ・睡眠アンケートによる睡眠起因事故リスクの見える化
- ・健康運転&睡眠改善セミナー
- ・睡眠計による睡眠の見える化と、睡眠改善コンサルティング

*1.国土交通省「睡眠不足に起因する事故の防止と健康起因事故の防止について」

資料のダウンロードはコチラ (<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03safety/resource/data/seminar009.pdf>)

■ 睡眠改善&メンタルヘルスセミナー

世界一睡眠時間が短いといわれる日本では、子供から高齢者まで、老若男女あらゆる層で「睡眠不調」が散見されます。

高齢になると、睡眠時無呼吸症候群や頻尿による中途覚醒が頻発し、睡眠の質も著しく低下します。さらに、24時間化&夜型社会は、夜勤や交代制勤務の従事者を増やし、現代型不眠や睡眠リズム障害など、メンタルダメージに繋がるリスクを助長します。当社では、ビジネスパーソン、交代制勤務従事者、高齢者、アスリート、プロドライバー、生徒・学生など、様々なターゲット別にカスタマイズしたセミナーやワークショップを行なっています。

セミナーの詳細説明はコチラ (<https://biospyxis.jp/seminar/>)

■ Sleep Pyxis/睡眠改善コンサルティング

眠りは人それぞれ、「十人十色」。5時間前後の短い睡眠でグッスリ眠れる人がいる一方、8時間以上長く眠っても熟眠感を得られない人もいます。

また、日によって、よく眠れたり、翌日に眠気が残ったり、眠りの状態は毎日違います。眠りは「一人十色」といってもいいでしょう。

良い眠りを邪魔している「睡眠障害要因」もまた千差万別。ですから、万人に効く特効薬や、誰もがスヤスヤ眠れる寝具はないのです。

スリープマネジメントは、自分の眠りを知り、人それぞれの睡眠障害要因を抽出して、自分に合った睡眠改善策を発見し、安易に睡眠薬の力を借りることなく、日々の生活習慣の改善によって睡眠をマネジメントする(守り、測り、育てる)ことを目的としています。

睡眠アンケートや睡眠計等を活用して自分や組織の睡眠を客観的に把握し、セミナーを通じて睡眠のメカニズムやよい睡眠をとるための快眠技術を学ぶとともに、自分にとっての睡眠障害要因を探り出す。特効薬がないからこそ、睡眠を継続的にマネジメントすることが重要です。

眠りは心、頭、体にとって、休養だけでなく、栄養=元気の源です。より良い眠りを得ることで、心身を健康にしていきましょう。

詳細のお問合せはコチラ (<https://biospyxis.jp/contact/>)

● 掲載希望の募集について

このコーナーで事業などを紹介しませんか。

掲載を希望される事業者様を募集しておりますので、ご希望の事業者様は、事務局までご連絡ください。

「健康ゴルフ通信」は、本コンソーシアムの会員様、展示会やセミナーに参加された方のほか、お打ち合わせなどにより面識の有る方々に、当機構が配信しています。

健康ゴルフ通信に対する、ご意見、ご感想を、お気軽にお寄せください。投稿先はコチラ（<https://jhgp.or.jp/contact/>）

バックナンバーはコチラからご覧いただけます。（<https://jhgp.or.jp/category/topics/info/>）

健康ゴルフ通信は、職場内やご友人に転送して頂けると嬉しいです。最後までお読みいただき、ありがとうございました。今後とも、健康ゴルフ通信をよろしくお願いたします。

「発行元」 一般社団法人 日本健康ゴルフ推進機構（略称：JHGP）

ゴルフde健康経営コンソーシアム 運営事務局（<https://jhgp.or.jp/>）

配信停止をご希望の方は、「配信停止」と明記の上、本メールにて返信ください。