

令和6年10月16日

事業主様
健康保険委員様

東京都家具健康保険組合
理事長 山口 貞雄

第110回健康保険委員会開催のご案内

平素より、当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。さて、第110回健康保険委員会を下記のとおり開催いたしますので、ご案内いたします。

第1部では、「健康保険証廃止に伴う今後の対応について」等、健保組合からのお知らせを各課よりご説明させていただきます。

第2部では、プラス・シコウ代表の三輪田 理恵 氏をお招きし、「睡眠負債から考える働き方改革」と題しましてご講演いただきます。

なお、今回も会場とWeb配信によるハイブリット形式で実施いたします。

何かとお忙し時期かと存じますが、事業主及び健康保険委員の皆様には、ぜひ、ご出席いただきますようお願い申し上げます。

記

会場 東京都家具健康保険組合 会議室
東京都文京区本郷 5-33-10 いちご本郷ビル3階
日時 2024年12月6日（金） 13時30分～16時30分
※申込多数の場合は、会場が変更となる場合がありますのでご了承ください。

第1部 【健保組合からのお知らせ】 13時30分～14時50分
議題 1 健康保険証廃止に伴う今後の対応について
2 健康診断の早期受診について
3 大規模修繕終了に伴う保養所「みやぎの」について

第2部 【講演】 15時00分～16時30分
テーマ 「睡眠負債から考える働き方改革」
不眠による集中力低下やミス、身体的・精神的疾患が問題になっている昨今、心と体に向き合うことで生産性を向上させ、今日から変えられる快眠実践法をお伝えします。
講師 プラス・シコウ 代表／日本睡眠学会正会員 睡眠健康指導士
三輪田 理恵 氏

参加費 無料

*準備の都合上、出席の場合は、別紙「第110回健康保険委員会出席確認票」にご記入の上、メール、**FAX 又は郵送**（アドレス等は別紙【送付先】参照）にて**11月5日（火）**までにご回答くださいますようお願い申し上げます。



三輪田 理恵（みわた・りえ）氏 プロフィール
プラス・シコウ 代表／日本睡眠学会正会員 睡眠健康指導士
愛知県出身。

大学卒業後、大手証券会社、大手広告会社を経て、ITベンチャーへ入社。
社会人になってはじめてのトライアスロンでは、2015年ITU世界選手権エイジの部 日本代表として出場。在職中から、仕事や趣味で高いパフォーマンスを上げるためのメソッドを学び、実践。

独立後は、プラス・シコウを主宰。セミナーを通して、健やかに生き、働くための知識と方法を「今日からできる実践法」をメインとして、企業、行政、学校等で伝える。

