

事業名

睡眠衛星教育

実施団体名

ハッピースリープ☆北名古屋すこやかにし隊

事業の目的

睡眠の大切さを知っていただき、生活習慣病や認知症、メンタル不調の予防をし、すこやかな日々を送っていただくサポートをする。

事業の概略

- ・令和元年 6 月 地域交流プラザ
- ・令和元年 9 月・11 月・令和 2 年 2 月 健康ドーム（計 4 回）
- ・北名古屋のみなさまに、眠れる身体づくりのための実践講座を 45 名に伝えました。

事業の効果・成果

事業も 2 年目で、参加者がリピートされることを考慮し、睡眠のお話は季節(や時節)の話題を取り入れ、またセルフケアは毎回メニューを変えた。また、講師 4 名と参加者とのシェアタイムを設け、知識を深めていただけたと感じた。

事業を実施しての問題点

- ・4 回開催の前半 2 回が周知不足のためか参加者数が少なかった。
- ・アンケート結果より「睡眠の話」の理解度がやや不鮮明な感じと受け取られた。
- ・参加者のレベルの違い

事業の課題・今後の展望

- ・周知(露出)回数を増やしたところ、後半 2 回は参加者が倍増した。
- ・講座の後に、参加者・講師を交えてのシェアやフィードバックを行った。
- ・参加者のレベルに合わせた内容に都度アレンジする。