



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい
#2961

健康UP



通信

VOL.54

発行:令和6年2月14日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～



令和5年度 袋井市こころの健康講演会

「睡眠とこころの健康」「ゲートキーパーとは？」

睡眠は心身の健康に重要であり、睡眠不足によって、日中の眠気や疲労に加え、全身の様々な不調、情緒不安定、注意力や判断力の低下等が生じ、慢性化すると、生活習慣病やうつ病などにも影響することが知られています。

講演会では、体と心の健康を守るために、睡眠についての正しい知識、睡眠の質を高める方法、うつ病などとの関係や大切な人のこころの健康を守る「ゲートキーパー」についてお伝えします。

あなたとあなたの大切な人のこころの健康を守るために、
睡眠についての正しい知識と「ゲートキーパー」の役割について学んでみませんか？

日時

令和6年3月10日(日) 10:00～12:00

会場

袋井市教育会館 4階大会議室(袋井市新屋1-2-1)

内容

- ①「睡眠とこころの健康」(60分)
～あなたとあなたの大切な人を守るために～



【講師】中東遠総合医療センター
人間ドック・健診センター診療部長
兼睡眠医療センター診療部長

(にいじま)

くにゆき

新島 邦行 氏



- ②「ゲートキーパーとは？」(30分) 【講師】市保健師

※ 上記講話の他、質疑応答や休憩の時間をとります。



©袋井市

参加無料

定員

50人

申込期間

令和6年2月14日(水)から
3月7日(木)まで

申込方法

申込フォーム又は電話にて
お申込みください。

申込内容

氏名、生年月日、郵便番号、住所、
電話番号、メールアドレスなど

申込フォーム

(スマートフォンで次の二次元
コードを読み取ってください。)



お申込み・お問合せ 健康未来課健康企画室(担当:村松・鈴木)

電話 0538-84-6127 / メール kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp