



睡眠負債 を抱えないために

睡眠時間が足りないために体力回復などの睡眠の効果を得ることができていない状態を、「睡眠負債」と呼びます。この講演会では、睡眠とこころの健康の関係や、質の良い睡眠をとるためのポイント等をご紹介します！

とき

令和4年 1月26日(水) 13時30分～15時

内容

前半

テーマ「睡眠負債を抱えないために ～質の良い睡眠のとり方～」

中部大学生命健康科学研究所
特任教授

みやざき そういちろう

宮崎 総一郎 氏

講師プロフィール

略歴

秋田大学医学部卒業、医学博士。秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授、滋賀医科大学での国内初の睡眠学講座教授などを経て現職。

専門分野

睡眠学、睡眠教育、睡眠呼吸障害

後半

睡眠に関するQ&A

睡眠について、気になることを宮崎先生に聞いてみましょう！

参加方法（申込時にどちらか選択してください）

◇◆オンラインで参加の場合◆◇

・Zoomで開催します。

講演会の前日までにZoomのミーティングIDとパスコードをメールで送ります。

※前日までにメールが届かなければ、恐れ入りますが豊田市保健部総務課までご連絡ください。



◆◇会場にお越しいただく場合◆◇

・会場：豊田市役所西庁舎8階 83会議室（豊田市西町3丁目60番地）

※新型コロナウイルスの感染状況等により、会場での視聴を中止する場合がありますので、ご了承ください。

※会場での視聴は、感染防止対策のため先着30名とさせていただきます。

※当日、自宅で検温してから会場にお越しください。検温して、37.5度以上の場合や咳、鼻水等の風邪症状がある場合は、参加をご遠慮ください。また、会場にはマスクを着用してお越しください。

申込方法

令和3年12月20日(月)9時から
令和4年1月19日(水)17時
までに、QRコードを読み取るか豊田市
ホームページからお申込みください。



問合せ

豊田市 保健部総務課 健康づくり担当

TEL：0565-34-6723

FAX：0565-31-6320

Email：hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp

豊田市 こころの健康づくり講演会

検索