

令和元年 7 月 10 日

豊川市政記者クラブ加盟社 各位

**専門医が伝える！**  
**あなたは本当に眠れていますか？**  
**～良い睡眠で体も心も元気に～**  
**豊橋メイツ睡眠クリニック院長 小池茂文先生 講演会**

保健センターでは、睡眠の講演会を開催します。

豊川市の平成29年度市民意識調査によると「睡眠を十分にとるなど、規則正しい生活に努めている」人の割合は年々減少しています。（平成23年度 56.2%→平成29年度 50.4%）睡眠不足は、肥満が増え、糖尿病・脂質異常症・高血圧・心疾患等の生活習慣病だけでなく、うつ病や認知症等の病気に発展する恐れがあります。

そこで睡眠について正しい知識を学び、自身の健康づくりに活かしていただくため、豊橋メイツ睡眠クリニック院長 小池先生を講師にお招きし、一般市民向けの講演会を開催します。また、さまざまな世代の方に良い睡眠をとることの大切さを啓発するため、講演会の時期に合わせて健康づくり計画ポスター『ストップ！ザ 寝酒・寝スマホ』も作成しました。睡眠のプロから「良い睡眠をとるための方法」を学んで、心身共に元気になりましょう。

記

- 開催日時 令和元年7月30日（火）13時30分～15時30分（受付13時～）
- 会場 豊川市勤労福祉会館（大研修ホール）
- 演題 「専門医が伝える！あなたは本当に眠れていますか？」  
～良い睡眠で体も心も元気に～
- 講師 豊橋メイツ睡眠クリニック院長  
愛知医科大学睡眠科客員研究員  
小池 茂文先生
- 受講者 睡眠の健康づくりに関心のある方



【お問合せ先・受講申し込み先】  
豊川市役所 保健センター 成人保健係 夏目・山崎・片山  
0533-95-4803、メールアドレス：hokens@city.toyokawa.lg.jp

よい睡眠で 体もこころも 元気に!

ストップ! ザ



※1

寝酒



※2

寝スマホ



とよかわ健康づくり応援団  
GOODスリープくん

寝る前の習慣をみなおして、  
質のよい眠りを  
手にいれよう!

※1 寝る前の飲酒は寝つきはよくなるものの、眠りは浅くなるため夜中に目が覚めやすく、寝不足の原因となります。

※2 寝る前のスマホやパソコン等の使用は、画面の強い光が脳を興奮状態にして、寝つきを悪くする原因となります。

第2次 とよかわ健康づくり計画

お問合せ 豊川市保健センター [0533]89-0610