

ぐっすり眠れていますか？ ～睡眠とこころの健康～



「眠れない」「熟睡できない」「朝早く目が覚める」など、睡眠に関して悩んでいることはありませんか？

近年、わが国では自殺者が増加しており、その原因である心の病気と“睡眠”の問題には関連があることがわかっています。今回は、“睡眠”をテーマに講演会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

< 内容 >

- (1) 「西宮市における自殺対策事業の概要」
- (2) 講演「ぐっすり眠れていますか？
～睡眠とこころの健康～」

入場
無料

講師 久留米大学医学部医学科神経精神医学講座 教授 内村直尚 氏

1956年、福岡生まれ。久留米大学医学部卒。1981年、同大学病院にて日本で最初に開設された睡眠障害専門外来において、診療に携わっている。2007年、同大学精神神経科助教授を経て現職。睡眠関連の著書が多数あり、日本睡眠学会理事を務めるなど多岐にわたり活躍中。

日時：平成23年10月19日(水)

午後2時00分～4時30分

(受付開始：午後1時30分から)

場所：西宮市プレラホール

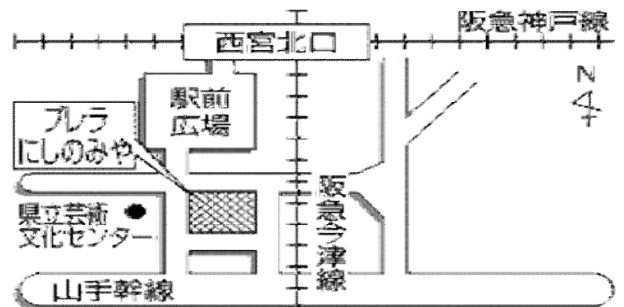
(高松町4-8 プレラにしのみや5階)

専用駐車場はございません。

定員：300名(多数の場合は抽選)

参加申込み：電話またはFAX

申込み期限 10月12日(水)



申込み・問い合わせ先 西宮市保健所 健康増進グループ 精神・地域保健チーム

電話 0798-26-3160 FAX 0798-33-1174

(FAX申込みの際は裏面をご利用ください。)

主催：西宮市

F A X 送信票

宛先：西宮市保健所 健康増進グループ 精神・地域保健チーム

(FAX 0798 - 33 - 1174)

講演会：「ぐっすり眠れていますか？～睡眠とこころの健康～」

複数でお申込みの場合は全員の氏名をご記入ください。

(住所・電話は代表者のみご記入ください)

氏名	住所	電話

講師への質問がありましたら、ご記入ください。