

# 若松区民 医学講座

## 第22回 高齢社会を考える集い

### 若松市民会館大ホール



# 平成26年2月22日(土)

## 13:30開場 14:00~16:00

# その睡眠で大丈夫ですか？

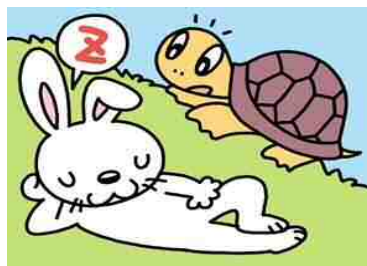
健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。私たちの眠りは大丈夫でしょうか？ 現代生活はシフトワークや長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

## 講演「睡眠についての基礎知識」

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター  
睡眠障害センター長 亀井雄一氏

啓発品進呈！

同時手話通訳  
要約筆記あり



参加無料

事前申込み不要！



健康マイルージ  
対象事業

主催 若松 **あんしんネットワーク** (若松区保健・医療・福祉・教育・地域連携推進協議会)

問い合わせ 若松区役所保健福祉課 761-5321 内線461