



「睡眠の日」制定 市民公開講座

よい睡眠について、一緒に考えましょう

日時

平成23年9月4日(日)

▶ 13:30~17:20 (開場13:00)

会場

品川インターシティホール

東京都港区港南2-15-4

(JR品川駅 中央改札口より徒歩約8分)

現在、日本では国民の4人に1人以上が睡眠障害を抱えており*、自覚していない人も含めると、さらに多くの方が睡眠にかかわる健康に問題があるといわれています。そこで、春と秋の「睡眠の日」を3月18日と9月3日に制定。睡眠にまつわる市民公開講座を通して、睡眠に関する情報発信をしていきます。当日は、専門医による睡眠相談会も開催します。

睡眠について気になる方、お気軽にご参加ください。

* (独) 国立精神・神経医療研究センターのホームページより

主なプログラム

挨拶 高橋清久氏 (財団法人 精神・神経科学振興財団理事長・睡眠健康推進機構構長)

祝辞 厚生労働省

特別講演 **私の睡眠スタイル**

生島ヒロシ氏 (フリーアナウンサー)

教育講演 **生活習慣病・うつ病と不眠**

清水徹男氏 (秋田大学大学院医学系研究科教授・日本睡眠学会理事長)

大災害とところのケア・特に不眠について

大川匡子氏 (滋賀医科大学特任教授・世界睡眠学会連合副会長)

睡眠時無呼吸症候群のトピックス

陳和夫氏 (京都大学特定教授・日本睡眠学会評議員)

眠りのリズムの改善で子どもはこんなに変わります

福田一彦氏 (江戸川大学教授・日本睡眠学会理事)

招待講演 白倉昌夫氏 (認定NPO法人 日本ナルコレプシー協会理事長)

良永信男氏 (NPO法人 むすむす脚症候群友の会理事長)

江上貞夫氏 (NPO法人 睡眠時無呼吸症候群ネットワーク理事長)



生島ヒロシ氏

財団法人 精神・神経科学振興財団 設立20周年記念「睡眠の日」制定推進事業

[主催] 財団法人 精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構 [共催] 社団法人 日本睡眠学会・日本時間生物学会

[後援] (予定) 内閣府・厚生労働省・社団法人 日本医師会・社団法人 日本看護協会・社団法人 日本公衆衛生学会・日本歯科医学会

「睡眠の日」制定 市民公開講座 2011 **500名様ご招待 無料** 同日開催 専門医による睡眠相談会 40名様ご招待 (無料)

参加ご希望の方は、「睡眠の日」制定 市民公開講座 2011参加希望と明記し、①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤年齢 をご記入の上お申込みください。また、睡眠相談会への参加ご希望の方は、⑥睡眠相談会希望と明記の上、睡眠についてのご相談内容をご記入ください。1回のご応募につき、1名様までとさせていただきます。お申し込みの際は楷書でご記入ください。

財団法人 精神・神経科学振興財団
睡眠健康推進機構内「市民公開講座 2011」

[ファックス] 042-347-5266

[E-mail] zaidan-jigyoo@jfnm.or.jp

[ハガキ] 〒187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1
(国立精神・神経医療研究センター内)

申込締切 8月16日(火)必着

*お申し込み時にいただいた個人情報は、招待状の発送およびご連絡以外の目的では使用いたしません。

*応募者多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。招待状の発送をもって発表にかえさせていただきます。また、睡眠相談会へご参加いただく方は、相談時間と相談場所を招待状に明記させていただきます。

応募に関する
お問合せ先

睡眠健康推進機構内「市民公開講座 2011」事務局

☎ 042-346-1422

(土・日・祝日を除く10:00~17:00)