

「あなたと家族の睡眠のあたりまえ」を、 すこしだけうたがってみよう



睡眠不足は・・・

日中の眠気を悪化させ

仕事や勉強への集中力を下げる

事故の危険性さえも・・・

肥満、糖尿病、心臓、脳の病気を
きたしやすい

健康長寿講演会

日時 令和6年 **6月1日(土)** 午後1時30分から3時30分

場所 **白河文化交流館コミネス小ホール** 白河市会津町1-17

駐車場は、小峰城近くのコミネス専用駐車場をご利用ください。コミネス横の駐車場は市立図書館駐車場になりますので、お間違えのないようお願いいたします。

対象 **会場視聴は50歳以上の白河市民** *当日はLINEから**生中継**(50歳未満の方や、須賀川市民の方も視聴可能)

演者



河合 真 先生

(医師、博士)

米国スタンフォード大学

睡眠医学 准教授

京都大学医学部卒

米国脳神経内科専門医

ポイント

- 何時間寝れば良い?
- 深く寝れば、睡眠時間は短くても良い?
- 睡眠不足はなぜ健康に悪い?
- 隠れた怖い原因はないか? (睡眠時無呼吸症候群など)
- 寝る前に口にしてはいけない食べ物や飲み物は?
- 寝る前にやるべき事は?
- 理想的な寝室の環境は?
- 睡眠薬を使わずに睡眠を改善する方法は?

司会

福原 俊一 先生 京都大学 名誉教授, 福島県立医科大学 副学長

お申込み方法: 参加をご希望の方は、まず、LINEの友だち登録をお願いします。

LINE

LINE友だち登録: 令和6年5月3日(金) 締め切り

- スマートフォンまたはタブレットで右のQRコードを読み込み、公式アカウント「QOLLINE」を友だち登録してください。
- グループコードは**961**です。
- LINEの案内に従い「**お住いの市**」を選択してください。

QOLLINEを友だち登録し、お住いの市を選択済みの方に、4月中旬・5月上旬にLINEで講演会申込の案内をお送りいたしますので、そちらからお申し込みください。

LINE登録はこちらから



【お問い合わせ】
電話での申込受付は
していません。

白河QOL
向上プロジェクト事務局

白河市健康増進課 ☎: 0248-27-2114
白河厚生総合病院内白河総合診療アカデミー ☎: 0248-22-2211

共催

白河市、白河厚生総合病院、
福島県立医科大学 臨床研究イノベーションセンター

後援

須賀川市