

睡眠と健康

～ぐっすり眠れるコツ～

12月3日(日) 13:00～16:30

(※当日は動きやすい服装でお越しください)

- 費用：無料（駐車場・駐輪場は有料）
- 対象：市内在住・在勤・在学の人、テーマに関心のある人 30人(申込み順) ※男性の参加も可
- 保育：あり（要予約 / 1歳半～就学前まで。締め切りは11月24日(金)）
- 申込み：来所、電話、ファクス、ホームページで受付（保育申込者は来所、電話で申込み）



講師：北畠義典さん

(埼玉県立大学保健医療福祉学部健康開発学科 准教授)

住民主体の健康なまちづくり、不眠予防のための身体活動プログラムの開発などの研究を推進中。専門は健康教育学、運動疫学、公衆衛生学、体力科学。

現代人の睡眠時間は、男女ともに減少しています。特に更年期の女性の場合、更年期外来を受診した閉経前後の50%以上が中等度以上の不眠を抱えているとの結果も出ています。また、睡眠不足は生活にさまざまな悪影響を与えるとの指摘もされています。質の良い睡眠をとり自己の健康を適切に管理・改善するための方法を専門家から学ぶ講座です。



参考：『女性も男性も暮らしも職場も happy! に年代別女性の健康と働き方マニュアル ワーク・ライフ・バランスとヘルスケア』
NPO法人 女性の健康とメノポーズ協会・編著

【申込み・問合せ・会場】越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

〒343-0025 越谷市大沢 3-6-1 パルテきたこし 3階

電話：048-970-7411 / ファクス：048-970-7412 (月曜・祝日は休所)

ホームページアドレス <http://hot-koshigaya.jp>



主催：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」 / 協働：埼玉県立大学