



よい睡眠で いきいき長生き

近畿地区・秋の「すいみんの日」 市民公開講座

◆日時：2012年9月2日（日）

13:30～16:30（受付13:00から）

会場：京都市勧業館 みやこめっせ

地下1階 第1展示場

京都市左京区岡崎成勝寺町9-1

（地下鉄東西線 東山駅より徒歩約8分）

現在、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、さらに多くの人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、日本睡眠学会のメンバーが中心になって、春と秋の「すいみんの日」を3月18日と9月3日に制定。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、お気軽にお申し込みください。

主催：滋賀医科大学・睡眠健康推進機構・ファイザー株式会社

【後援】：京都市 日本睡眠学会 京都府医師会 京都府歯科医師会
京都府薬剤師会 京都府看護協会 京都府臨床検査技師会（予定）

参加ご希望の方は、「近畿地区・秋のすいみんの日市民公開講座2012」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⑥同伴者がいる場合（同伴者のお名前（ふりがな）と年齢 をご記入の上、ハガキまたはFAX、E-mailでお申し込みください。

また、睡眠相談会への参加もご希望の方は、⑦睡眠相談会希望と明記の上、睡眠についての相談内容を簡単にご記入ください。

* お申込み時にいただいた個人情報、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。

【お問合せ先】滋賀医科大学 睡眠学講座内「市民公開講座2012」
TEL 077-548-2775（土日祝を除く10:00～16:00）

主なプログラム（13:30～15:30） **300名様無料ご招待**

挨拶 大川 匡子（滋賀医科大学特任教授・世界睡眠学会連合副会長）

教育講演 **不眠症と睡眠薬**
杉田 義郎（大阪大学保健センター教授・日本睡眠学会理事）

生活習慣病と睡眠時無呼吸
木村 弘（奈良県立医科大学教授・日本睡眠学会評議員）

うつ病・生活習慣病と睡眠
山田 尚登（滋賀医科大学教授・日本睡眠学会理事）

良い眠り、3つのヒント
宮崎 総一郎（滋賀医科大学特任教授・日本睡眠学会理事）

司会進行 角谷 寛（京都大学准教授・日本睡眠学会理事）

15:30～16:30 専門医による睡眠相談会 **30名様無料ご招待**
（お一人につき15分）

宛先：滋賀医科大学 睡眠学講座内
「近畿地区・秋のすいみんの日市民公開講座2012」
<http://suimin-nohi.info/>

【ハガキ】〒520-2192 大津市瀬田月輪町
【F A X】 077-548-2916
【E-mail】 725koba@belle.shiga-med.ac.jp

申込締切 8月10日（金）必着

* お願：お一人様、ハガキ・FAX・E-mailのいずれかにより1回のみのお申し込みとさせていただきます。
* 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代えさせていただきます（8月22日頃発送予定）。

◆第21回京都市民すこやかフェアにも
睡眠・いびき相談コーナーを設置します
（当日受付、先着順）
日時：2012年9月1日（土）～2日（日）
9:00～16:00
会場：京都市勧業館 みやこめっせ
1階展示場

* 希望者多数の場合はお断りする場合がありますのでご了承ください。

