

良質・快適な睡眠のすすめ

～ 睡眠と生活習慣病 ～



コロナ禍で、新たな生活様式になった今、満足な睡眠は取れていますか？
睡眠不足や睡眠の病気は、生活習慣病のリスクを高めます。
今回の講演会では、睡眠専門医が『睡眠と生活習慣病との関係』や、
『快眠のためのポイント』をわかりやすくお伝えします。
ご自身や大切な方の健康のために、ぜひお役立てください。

対象

藤沢市在住・在勤・在学の方どなたでも

講師

日本睡眠学会睡眠専門医
医学博士 柳原 万里子先生

睡眠総合ケアクリニック代々木／東京医科大学睡眠学講座／公益財団法人神経研究所睡眠研究室

女性ならではの細やかな視点で睡眠障害全般について診療と臨床研究を行っている。



開催方法

WEB開催

申し込み方法

市ホームページ「電子申請・申請書ダウンロード」より電子申請

日時

①オンライン開催 定員50名

当日、生配信で講演を聞きたい！先生に質問をしたい！

9 / 8 (木) 14:00～16:00

申し込み：
8/1 (月) から9/2 (金) まで



②アーカイブ配信

自分のペースでゆっくり、じっくり見たい！

9 / 15～9 / 30

申し込み：
8/1 (月) から9/12 (月) まで



【お問い合わせ・お申込み】

藤沢市 健康づくり課

TEL 0466-50-8430

藤沢市 生活習慣病講演会（睡眠）

検索

FAX 0466-50-0668

