



令和4年度 第5回

とやま健康パーク

健康医学講演会のお知らせ

日時：令和5年3月12日(日) 13:30~14:40
(受付は13:00から行います)

会場：富山県国際健康プラザ 第1研修室(2階)

演題：「睡眠は健康の源 脳の栄養」

～眠りを改善して日々の生活の質を向上しましょう～

講師：国立大学法人富山大学名誉教授
エムール株式会社 睡眠・生活研究所
所長 神川 康子 氏



富山県は睡眠時間が全国平均並みである一方、「睡眠で十分な休養が取れている」方の割合(睡眠満足度)が全国で最も低く、このことがメタボリックシンドローム等の生活習慣病の一因になっていると考えられます。よい眠りは健康づくりの大事な要素です。人生の約3分の1は睡眠時間。この機会に睡眠習慣を見直してみませんか? 是非、ご参加ください。

参加費
無料!

- * 定員:30名程(コロナウイルスの感染状況により増減する場合があります)
- * 申込:受講ご希望の方は、下記の受講申込書を FAX 又は電話でお申し込みください。
- * 申込締切:3月10日又は定員に達した日(定員に達した場合はその時点で締め切ります)

※ 参加される方はマスクの着用にご協力をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては急遽開催を中止する場合があります。

キ リ ト リ 線

令和4年度「第5回健康医学講演会」(3/12)受講申込書

氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —

※ FAXでのお申し込みは、申込書の太枠内をご記入の上、表面を下記の番号へ FAX してください。(FAX:076-428-0831)

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付 No
	/		

【お問い合わせ、お申込み先】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク） 〒939-8224 富山市友杉 151 番地
TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831
ホームページ：<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>
フェイスブック：<https://www.facebook.com/toyamakenkopark2/>

***** 参加申込みをされる前に下記をお読みください *****

1. 受講申込みをされる方へ

- とやま健康パークでは新型コロナウイルス感染拡大予防として3密を避けるため、募集定員を少なくして開催いたします。
- 講座では新型コロナウイルス感染防止対策として、手指消毒用アルコールの設置、手の触れる個所の消毒、室内の換気、ソーシャルディスタンスを配慮し会場設営等を行います。
- 参加者の方には、当日、受付にて検温（非接触）及び体調チェック票を記入して頂きますが、体調に不安があると判断した場合は参加をお断りする場合があります。
- 以下のような場合は参加をご遠慮願います。
 - ・発熱（37.4度以上）している方。
 - ・咳やくしゃみ、痰、のどの痛みなど風邪症状（軽い場合も含）、息苦しさや倦怠感、嗅覚や味覚を感じにくい等の症状がある場合。
 - ・身近な方（ご家族、ご友人、職場の同僚など）に上記のような症状のある方、もしくはコロナウイルス感染又は感染の疑いのある場合。
 - ・過去7日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航歴があり、自宅待機を求められている場合。

2. お申込みされた方への注意事項

- ※お申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようにお願い致します。
- ※定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）

Facebook と Instagram も
チェックしてみてください



睡眠効果

