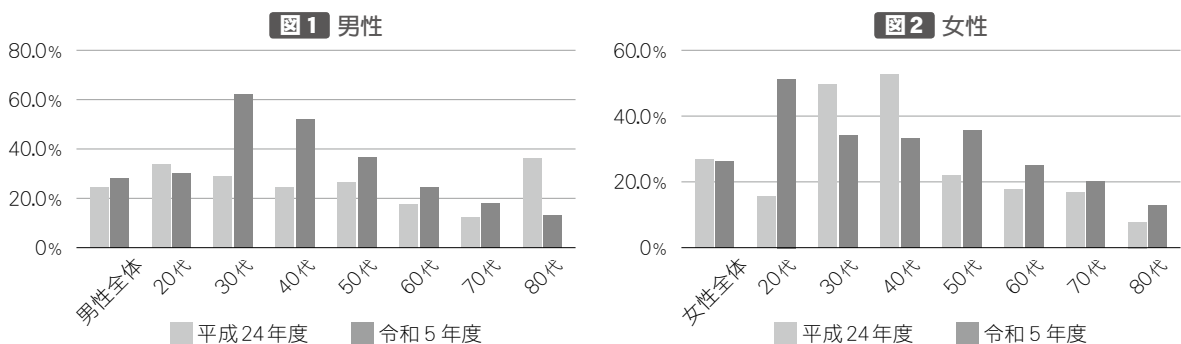


睡眠の質を高めて 健康を手に入れましょう

知って
得する
健康ひろば

今年度、市が行った健康づくりに関する意識調査において、睡眠による休養が十分に取れていないと答えた方が、30・40代男性と20代女性の半数以上に上ることと、10年前の調査に比べ倍以上の人数になっていることが分かりました（**図1** **図2**）。

睡眠による休養が十分に取れていないと回答した人の割合



出典：平成24年度・令和5年度健康づくりに関する意識調査

睡眠の問題が長期化すると、生活習慣病やがん、うつ病、認知症など深刻な病気を発症するリスクが高まります。また、近年、睡眠問題が自殺のリスク増大に関連していることが明らかになりました。

質の良い睡眠があってこそ十分な休養を取ることができ、心身の健康につながります。

今年度の自殺予防講演会では、睡眠研究の第一人者として多くの連載や著書を執筆され、NHKの番組にも出演経験があるなど多方面で活躍されている三島和夫先生から「質の良い睡眠のコツ」を分かりやすく教えていただきます。

令和5年度

湯沢市自殺予防講演会

申込不要・参加無料

演題

睡眠と健康の関わり
～質の良い睡眠を得るために～

講師

みしまかずお
三島和夫氏

秋田大学大学院医学系研究科
精神科学講座教授



日時 **10月5日(木)**／午後3時～4時30分

場所 **湯沢グランドホテル**

問 健康対策課健康企画班(☎73-2124)