



私たちの健康を支える 健やかな睡眠のために ～眠れない／眠い原因を考える、 そして対処する～



毎朝スッキリ目覚めていますか？
そもそも「良い睡眠」とはどのようなものでしょう。
TVや雑誌などでもご活躍されている三島先生から、直接お話を伺うことが出来る貴重な機会です！！
この機会に「睡眠」の常識・非常識を学んで、睡眠から健康を考えてみませんか。



2019年

9月28日(土)

13:00～15:50

(開場12:30～)

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

＜プログラム＞

13:00～オリエンテーション・開会挨拶

13:15～15:45 講演

(15分間の休憩および質疑応答時間含む)

15:45～閉会挨拶

＜受講経費＞

無料

＜募集人員＞

150名

＜対象＞

保健・医療・福祉の各領域の現任者
及びテーマに関心がある県民

＜会場＞

神奈川県立保健福祉大学
実践教育センター講堂

＜略歴＞

秋田大学医学部医学科卒業。同医学部精神科学講座助教授、米国バージニア大学医学部睡眠研究センター、米国スタンフォード大学医学部睡眠研究センター、国立精神・神経医療研究センター睡眠・覚醒障害研究部長を経て、現職。

日本睡眠学会理事、日本時間生物学会理事。これまでに厚生労働科学研究班研究者として、「睡眠薬の適正使用と休薬のための診療ガイドライン」他を作成し現在、向精神薬の適正使用ガイドライン研究班主任研究者を務めている。

＜著書＞

「不眠症治療のパラダイムシフト」(医薬ジャーナル)／「かつてないほど頭が冴える！睡眠と覚醒 最強の習慣」(青春出版社)／「8時間睡眠のウソ。日本人の眠り、8つの新常識」(日本BP社) 他。

申込方法等は裏面又はホームページ
<http://jissen.kuhs.ac.jp/>をご覧ください。
問合せ先 ☎ 045-366-5871



FAX : 045-366-5803

必要事項 の記載

この用紙または当センターホームページから受講申込書をダウンロードし、必要事項を記載してください。 <http://jissen.kuhs.ac.jp/>

申込

FAX : 上記FAX番号まで送信してください。

郵 送 : 〒241-0815 横浜市旭区中尾 1-5-1
神奈川 県立保健福祉大学実践教育センター 公開講座 宛

メール：当センターホームページをご覧ください。



2019 年度 実践教育センター公開講座 申込書

【申込期間：2019年8月1日（木）～8月20日（火）消印有効】

※おひとり様毎に1枚でお願いします。なお、応募者多数の場合は抽選とします。

※受講不可の場合のみご連絡します。

ふりがな		
氏名		
連絡先		(いずれかに○を記入) 本人自宅 ・ 所属
		〒
		TEL () FAX ()
所属	名称	
	<div>区分</div> <div>(いずれかに○を付けてください)</div>	1 養成機関 2 医療機関 3 特別養護老人ホーム 4 介護老人保健施設 5 在宅サービス関連事業所 6 その他老人福祉施設 7 障害者支援施設(身体) 8 保育所 9 障害児施設 10 その他児童福祉施設 11 障害者支援施設(知的) 12 就労支援事業所・関連機関 13 グループホーム 14 その他社会福祉施設 15 社会福祉協議会 16 行政機関 17 教育機関 18 相談支援事業所・居宅介護支援事業所 19 地域包括支援センター 20 その他 21 なし
<div>職種</div> <div>(いずれかに○を付けてください)</div>		1 専任教員 2 看護師・助産師・准看護師 3 保健師 4 リハビリ関連職員 5 栄養士 6 医師、歯科医師 7 薬剤師 8 歯科衛生士 9 衛生監視員 10 介護・介助職員・生活援助・指導員 11 介護支援専門員 12 相談員 13 訪問介護員 14 保育士 15 その他福祉職員 16 養護教諭等 17 その他 18 なし
講師への質問事項等がありましたら、ご記入ください。		

※ 実践教育センターでは、保健福祉大学個人情報取扱方針に基づき、収集した個人情報は利用目的の範囲内で適正に取り扱います。

交 通：相模鉄道線二俣川駅下車 北口から徒歩２０分、
または北口バスターミナル①番乗り場から相鉄バス「運
転免許センター循環」でバス停『中尾町』下車徒歩２分
※敷地内に一般の駐車場はありませんので、公共交通機
関でお越しください。ただし、身体の不自由な方等で車
での利用が必要な場合は、事前にご連絡ください。

問合せ先：実践教育部公開講座担当

電話 045-366-5871 FAX 045-366-5803

