



長門市 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和3年 2月 1日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1133
市民福祉部 健康増進課	梶山 公江	健康推進係 清水 祐子		FAX 0837-23-1168
件名	令和2年度「こころの健康づくり講演会」の開催			

長門市では、地域で支えあう環境づくりを目的とし、こころの健康づくりを進めています。こころの健康づくりの中でもストレスと睡眠は密接に関係しており、メンタルヘルス対策の上でも眠れているかどうかは予防の観点からも重要です。

良質な睡眠はうつ病の予防になり、健康維持及びQOL(生活の質)の向上につながることから、睡眠力を高め、毎日を心豊かに送れるよう、睡眠に関する正しい知識の普及啓発の場として、下記の通り自殺対策強化月間(3月)にあわせ、「こころの健康づくり講演会」を開催いたしますので、告知等のご協力をお願いいたします。

記

- 日時 令和3年3月11日(木) 18:00~19:30(受付開始17:30)
- 場所 長門市地域医療連携支援センター(長門市応急診療所併設)
所在地：長門市仙崎198番地1
- 主催 長門市
- 内容 17:30~18:00 受付
18:00~18:10 開会行事
18:10~19:10 講演 演題 「ぐっすり眠って心も体も健康に」
講師 たむら耳鼻咽喉科 院長 田村 光司 先生
19:10~19:30 質疑応答
- 参加費 無料
- 定員 60名(先着順)
- 申込み・問合せ先 長門市保健センター TEL:0837-23-1133 fax:0837-23-1168
- 申込締切 令和3年3月4日(木)