

参加  
無料

## 生活習慣病予防講演会

# 睡眠セミナー

講師：大塚製薬 寺西恵美氏



睡眠はどの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病などの生活習慣病の発症リスクの上昇や症状の悪化、様々なこころの不調と関係していることが明らかとなっています。そのため、日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し生活の質を高めていくことが大切です。

是非、睡眠に関する知識を深め、生活習慣を振り返る機会としてご利用ください。

寝ても疲れが  
とれない…



睡眠時間はどれ  
ぐらいがいい？



睡眠不足だと  
どうなるの？



このような疑問・  
悩みを解決するヒ  
ントが見つかるか  
も？！



2026年 2月25日 (水)

14:00～15:30 (受付13:45開始)

会場：川西市保健センター 2階健康教育室

【申し込み・問い合わせ先】

川西市保健センター ☎072-758-4721  
2月9日（月）申し込み開始 要予約【定員40名程】

