

平成18年度 第3回保健医療従事者研修会開催要領

1. 目的

本研修会は、県内の保健医療従事者の情報の共有化や連携の促進および資質の向上を図ることを趣旨として開催しており、今年度第1回は「リスクマネジメント」、第2回は「健康危機管理」について取り上げてきたところである。第3回については、「健康づくりのための睡眠」をテーマとする。

近年、ストレスや生活リズムの変化、車社会等による運動不足の増加等の理由により、睡眠環境の劣悪化がいわれるようになってきている。これは、成人のみならず、子どもや高齢者も含むすべての世代においての課題となっている。十分な睡眠は、健やかで心豊かに、また活動的に過ごせるためには不可欠な要素である。

このことから、健康と睡眠との関係、よりよい睡眠をめざすための基礎知識として、日常生活について工夫できることや睡眠環境の整備について学ぶ機会とする。

2. 内容

テーマ「健康づくりのための睡眠とは～睡眠のメカニズム～」

講師：滋賀医科大学 睡眠学講座 教授 宮崎総一郎 氏

3. 日時

平成19年2月27日（火）	午後1時30分～4時
13:00	受付開始
13:30～13:40	開会、あいさつ
13:40～15:40	講演「健康づくりのための睡眠とは ～睡眠のメカニズム～」
15:40～16:00	質疑応答
16:00	閉会

4. 場所

栗東芸術文化会館 さきら 小ホール
栗東市縄（へそ）二丁目1番28号

5. 対象者 保健医療従事者等

6. 主催 (財) 滋賀県健康づくり財団

7. 共催 (社) 滋賀県放射線技師会 (社) 滋賀県臨床衛生検査技師会
(社) 滋賀県理学療法士会 滋賀県市町保健師協議会
滋賀県作業療法士会

8. 後援 滋賀県