

つくばみらい市 市民向け講演会

『 高齢者と勤労者と若者の睡眠における課題



： コロナ禍を乗り切る 』

睡眠は疲労回復や健康維持のために大切な時間です。一方で、コロナ禍では行動制限や在宅ワークへの切り替えなど、生活の変化やストレスから睡眠への影響も懸念されています。今回の講演会では、各世代の睡眠における課題を整理しながら、コロナ禍を乗り切るヒントを学びます。

(市内在住・在勤・在学の方であればどなたでもご参加できます。)



日時 令和4年10月15日(土)
15時00分～17時00分

場所 みらい平市民センター4階会議室
(つくばみらい市陽光台3丁目9番地1)

講師 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構
教授 かんばやし たかし 神林 崇 先生



その他 【参加費】無料 【定員】30名 (定員を超えるお申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます)

感染予防対策を実施のうえ開催予定です。会場入り口にて検温等の体調チェックがございますので、ご協力ください。



市イメージキャラクター
みらいりんぞう

【申し込み・問い合わせ】
つくばみらい市健康増進課
☎ 0297-25-2100
(8時30分～17時15分 土日祝のぞく)

*申し込み期限は、10月7日(金)
12時00分までとなります。
*申し込みフォームもご利用いただけます。



こころの健康相談

生活の中には様々なストレスがあります。適度なストレスは、集中力の維持やモチベーションの向上など良い面もあります。

しかし、ストレスが大きすぎたり、ストレスが長くかかり続けると、心身のバランスが乱れて、気分の低下や睡眠・食事の乱れなどのほかに、頭痛や目まい・倦怠感といった症状が現れることもあります。普段と違う変化や症状が見られて、それが続く場合は、“こころ”が疲れているサインかもしれません。

- 気分が落ち込んで、何もやる気がおきない。
- これまで楽しめたことが楽しめなくなった。
- 楽にできたことが、おっくうに感じる。

- 眠りづらくなった。
- 食欲がなくなった。
- 生活に充実感がない。
- 何もしていないのに疲れたように感じる。

※内容は一例です。

一人で抱えこまず、まずは相談してみませんか？
お気軽に健康増進課までご連絡ください。



専門医による相談(予約制)

精神科医による相談を予約制で実施しています。治療の必要性や対応の方法など、ご本人やご家族からの相談をお受けいたします。実施日の前日までに、電話又は予約フォームからご予約ください。



予約フォーム

実施日

- 令和4年11月18日(金)
- 令和5年 1月27日(金)
- 3月17日(金)

相談時間(各日)

- 14時00分～
- 14時30分～
- 15時00分～

申し込み

- 電話(0297-25-2100)
- 予約フォーム

会場

保健福祉センター
(古川1015-1)



悩みや不安を話すと、負担が軽くなることもあります。

精神保健相談

専門スタッフ(精神保健福祉士・保健師)によるメンタルヘルスに関する相談を随時お受けしております。相談をご希望の場合は、健康増進課までご連絡ください。

こころの体温計(メンタルヘルスチェック)

パソコンや携帯電話から、メンタルヘルスチェックが気軽にできます。利用は無料です(通信料は除く)。「本人モード」「家族モード」など複数から選べる他、「生活習慣チェック」もできます。



パソコンからはこちら(こころの体温計)

▶ <https://fishbowlindex.jp/tsukubamir/>



こころの体温計

【問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課
(保健福祉センター内)

☎ 0297-25-2100

(8時30分～17時15分 土日祝のぞく)