

<報道発表資料>

.....
カテゴリー：募集

令和5年1月12日

健康・医療情報講演会「睡眠をデザインする ～からだところの健康のために～」の聴講者募集！

(同時発表：久喜記者クラブ)

県立久喜図書館では、「睡眠と健康」をテーマにした講演会「睡眠をデザインする～からだところの健康のために～」を開催します。

長引くコロナ禍のなか、生活様式の変化やストレスによって不眠に悩む人が増えており、問題となっています。今回の講演会では、睡眠の仕組みを研究し、睡眠状況の把握と改善のため「子ども睡眠健診プロジェクト」に取り組んでいる岸哲史先生（東京大学大学院医学系研究科 特任講師）を講師にお招きし、睡眠不足の悪影響や、良い睡眠のためにできることについてお話しいただきます。あわせて関連した資料展示も行います。

また、当日はオンラインでのライブ配信も行います。会場に来られない方もぜひご参加ください。

1 日時 令和5年2月11日（土曜日）13時30分～16時00分

2 会場 県立久喜図書館 1階視聴覚ホール（久喜市下早見 85-5）
またはオンライン（Zoomによるライブ配信）

3 内容

講演「睡眠をデザインする ～からだところの健康のために～」（90分）

講師 岸 哲史氏（東京大学大学院医学系研究科 特任講師）

4 定員 会場参加 70名（無料、事前申込・先着順）
ライブ配信（Zoom） 100名（無料、事前申込・先着順）
※後日配信はありません。

5 申込方法及び申込受付開始日

(1) 申込方法

電話（0480-21-2659、開館日のみ）、FAX（0480-21-2791）、インターネット
電子申請（[会場参加](#)・[ライブ配信](#)）、来館（開館日のみ）

※ FAXでお申込みの際は、「講演会『睡眠をデザインする』申込み」と御記入

の上、①お名前 ②電話番号 ③在住市町村を添えてお送りください。

参加の可否については、折り返し御連絡します。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により変更・延期・中止することがあります。

(2) 申込受付開始日時

1月13日(金曜日)9時00分

【関連イベント】

●関連資料展示「毎日の眠りを見直そう ～カラダを休める安眠へのヒント～」

期間：2月14日(火曜日)～5月21日(日曜日)

平日9時00分-19時00分

土日・祝日9時00分-17時00分

※休館日：月曜日、2月24日(金曜日)、2月28日(火曜日)、3月1日(水曜日)～3月3日(金曜日)、3月24日(金曜日)、4月28日(金曜日)

会場：県立久喜図書館 2階公開図書室(無料、申し込み不要)

※ 県立図書館ウェブサイト

<https://www.lib.pref.saitama.jp/>