

よく眠れていますか？

～睡眠から考える健康づくり～

睡眠は、いずれの年代においても健康を維持・増進する上で、重要な休養活動です。睡眠の質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保するためのポイントや、望ましい生活習慣について一緒に学んでみませんか？



入場
無料

予約
不要

日時 令和6年11月3日 日

会場 防府市地域交流センター
(アスピラート) 3階 音楽ホール

健康コーナー (12:00 ~ 12:50)

- 体験ブース ・体組成計測定 (先着15名) ・骨密度測定 (先着30名)
・血圧測定 (先着50名) ・手洗いチェック (先着30名)
- 展示ブース 「小中学生の歯科関連作品」「睡眠に関するパネル」「たばこ・COPDコーナー」

講演 (13:00 ~ 15:30)

- 1 「不眠症について知っておきたい10のこと」(30分)
山口県立総合医療センター 神経科 診療部長 芳原 輝之
- 2 「スッキリした目覚めのためのサプリメントの使い方」(30分)
大塚製薬株式会社 薬剤師・スポーツファーマシスト 陶山 徹
休憩 (10分)
- 3 「良質な睡眠を得るための、簡単なストレッチと運動
～「寝る前ストレッチ」で快眠に～」(15分)
医療法人和同会 防府リハビリテーション病院 リハビリテーション科
理学療法士 吉田 豊、齋藤 健太、岡 大樹
- 4 「睡眠時無呼吸症候群と口腔内装置」(30分)
山口大学大学院医学系研究科 歯科口腔外科学講座 教授 三島 克章
- 5 共同宣言

主催：防府三師会（防府医師会・防府歯科医師会・防府薬剤師会）

共催：防府市、山口県防府保健所、山口県歯科技工士会防府支部、山口県歯科衛生士会防府支部

後援：ほうふ日報、防日新聞、山口新聞、防府商工会議所

みんなでつながり思いやる
暖やかなまちほうふ



問合せ先 一般社団法人 防府薬剤師会 〈電話：0835-38-4360〉

防府市健康づくりキャラクター
すこやかにこサン