

# 令和4年度2学期けんしん大学講座

「健康増進による地域の活性化と健康経営」

## よい眠りがよい人生をつくる： 快適睡眠のコツ

【講師】

公立大学法人大分県立看護科学大学  
精神看護学研究室 教授

影山 隆之 氏

人生では、活動と睡眠はコインの裏表のように分けられないもの。

よい人生を願うならば、よい活動とよい睡眠を求めるべき。

健康のため飲食物やサプリ、運動に気をつかうのと同じくらい、よい眠りを得る方法も考えてみましょう。



### 影山 隆之氏 プロフィール

略歴：札幌市生まれ、東京大学医学部保健学科卒業、  
同大学院医学系研究科博士課程修了（保健学博士）  
専門は精神保健学 とくに「自殺対策」「働く人のストレス対策」  
「睡眠と健康」

- ・平成10年大分県立看護科学大学着任
- ・平成17年から現職。

役職：大分県自殺対策連絡協議会副会長  
日本精神衛生学会理事長  
日本自殺予防学会常務理事 など

趣味：温泉、音楽（クラリネット演奏）、晩酌  
7年前に難病を患ってから人生観が少し深まる。

著書：「心の健康を支える「ストレス」との向き合い方」（金剛出版）  
小中学校の保健の教科書（東京書籍）  
「睡眠マネジメント 産業衛生・疾病との関わりから最新改善対策まで」  
（エヌ・ティー・エス） など

1月7日  
(土)

9:30~12:00



## 1月受講申込書

講座	1月7日(土) 【申込締切：1月4日(水)】	よい眠りがよい人生をつくる：快適睡眠のコツ	
企業名		お取引先 店舗	
氏名		年代	10代20代・30代・40代・50代・60代
TEL		Email	

### お申込み方法

○HPで予約する

<https://www.oita-kenshin.co.jp/jyukou/>

○FAXで予約する 097-534-8581



#### 【個人情報の取り扱いについて】

・本申込により取得しました個人情報については、次の目的で利用いたします。  
けんしん大学の受付・管理・運営および参加者名簿の作成、講師・参加者への参加者名簿の配布並びに顧客分析、市場調査のために利用いたします。  
・本申し込みにより取得しました個人情報については、個人情報保護法に定める場合を除いて、ご本人の同意なく、前記利用目的以外の利用および第三者提供は致しません。  
以上の【個人情報の取り扱いについて】に同意して

申込みします  同意しません

#### お申込み上の注意

- ・事前のお申し込みが必要です。  
※受講料：無料
- ・けんしん大学で撮影した写真・動画等は広報媒体へ使用することがあります。

#### 会場のご案内

大分県信用組合  
本店5階 大ホール  
大分市中島西2丁目4番1号  
電話：097-534-8200（代表）

- ※駐車場は無料ですが、台数が限られております。
- ※会場は参加人数により異なる場合もございます。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、マスクの着用をお願いします。座席の間隔をあけ、換気・消毒等の対策を十分に行った上で開催致します。

