



千葉県立西部図書館・千葉県松戸健康福祉センター主催
平成 29 年度 健康・医療情報講座（第 1 回）

**参加
無料**

睡眠はこころとからだのバロメーター

講師 国立精神・神経医療センター病院

睡眠障害センター 都留 あゆみ先生



十分な睡眠は、健康を保つためには必要不可欠なものです。

しかし現代社会においては、睡眠不足や睡眠障害を招く要素が私たちを取り巻いています。その結果、睡眠に何らかの問題を抱える人が 40 代以降の男女全体の 2 割を占めているとの調査結果も出ています。

今回は睡眠の専門家の方をお招きし、睡眠と心身の健康との関連についてのお話をいただきます。質のよい睡眠を意識することで、健康増進に役立てましょう

日時 平成 29 年 6 月 24 日（土）
午後 2 時～午後 4 時

場所 千葉県立西部図書館 研修室

対象 どなたでも

定員 30 名 要申込（先着順）

申込方法 来館、電話
またはメール（裏面をご覧ください）

問合せ先 千葉県立西部図書館
松戸市千駄堀 657-7
☎047-385-4133

同日開催

健康相談
まちの保健室



午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分
予約不要（お一人 20 分程度）
西部図書館 2 階多目的室

専門の知識を持った看護師が図書館に来館し、健康相談を受け付けます。お気軽にご来館ください。

病気の予防についての相談や、
血圧・体脂肪率の測定ができます。

申込方法

- ・当館カウンター又は電話（047-385-4133）
- ・メール wlib-kouza@mz.pref.chiba.lg.jp
件名に「健康医療情報講座」と記載し、本文に氏名と電話番号を明記してください。
※本件に関する個人情報は、当講座開催に関する連絡に必要な場合にのみ
使用し、講座修了後は消去します。
※手話通訳、車いす移動など配慮が必要な方は、申込時にご相談ください。

交通案内

千葉県立西部図書館 〒270-2252 松戸市千駄堀 657-7



JR 武蔵野線「新八柱駅」
新京成電鉄「八柱駅」
「常盤平駅」
いずれからも徒歩 15 分程
度。

駐車場は台数が少ない
ため、公共交通機関の
ご利用にご協力ください。

なお、隣接する
「森のホール」には
有料の駐車場があります。

西部図書館では「医療・健康情報コーナー」を設置しています。
ご自身の健康や病気について考えるときや、
医師や医療機関と相談する際の材料として、ぜひご活用ください。