



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。

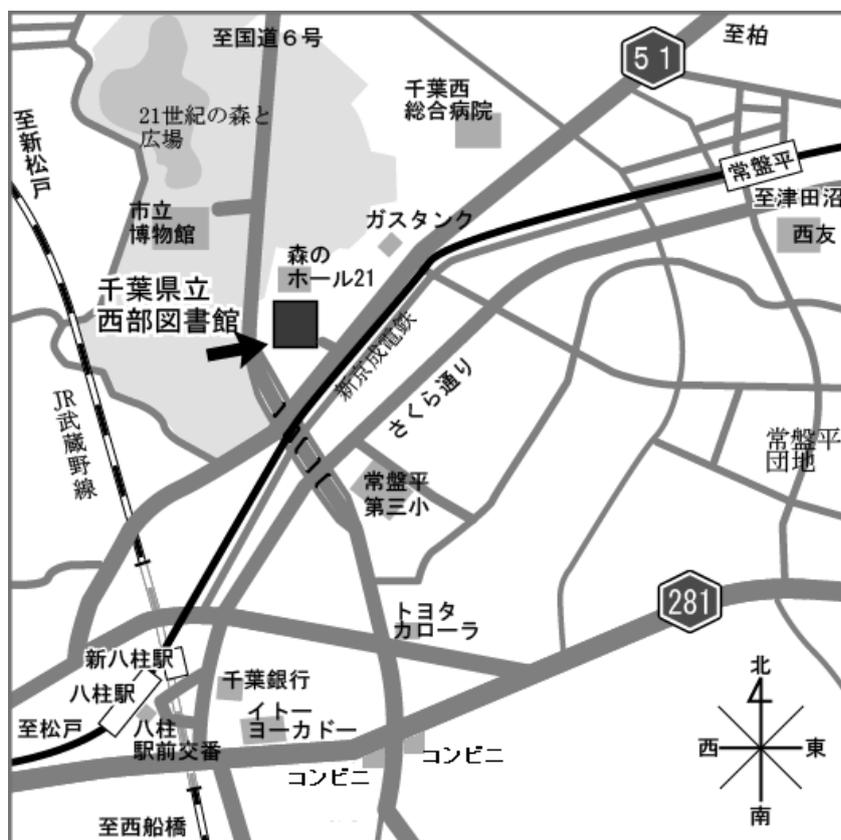
病気の予防についての相談や、  
血圧・体脂肪率の測定ができます。

## 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](mailto: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。