

宮崎県医師会県民健康セミナー

テーマ **健康寿命、日本一を目指そう！**

日時 平成29年2月19日(日)

14:00~16:50 定員 200名

会場 宮崎県医師会館2階研修室(宮崎市和知川原1丁目101)

参加無料
どなたでも
参加できます

～特別講演Ⅰ～

【子どもの生活と「メディア」－何が問題？何が大切？－】 14:00~15:00

筑紫女学園大学人間科学科准教授・特定非営利活動法人子どもとメディア常務理事 原 陽一郎 先生
子どもの育ちと「メディア」(ここでは、電子映像情報メディア機器とコンテンツのことをさします)との関係がいろいろと指摘されています。ここでは、特に乳幼児期の育ちと「メディア」との関係についてお話しします。

～特別講演Ⅱ～

【柔道を通して学んだこと】 15:00~15:40

旭化成柔道部・全日本強化選手 吉田 優也 先生
5歳から柔道を始め、多くの方々から教育や指導を受けました。その教えをもとに「勝つためには」「強くなるためには」どうしたら良いのかを今も追い求め、考え、稽古に日々励んでいます。私なりの取り組み方、考え方などを少しでも参考にさせて頂いたら嬉しく思います。

～特別講演Ⅲ～

【こころの健康と睡眠－快眠はメンタルヘルスの特效薬－】 15:50~16:50

久留米大学副学長・医学部長・神経精神医学講座教授 内村 直尚 先生
現在の我が国では家庭や職場・地域において、日頃からストレスを感じる事が少なくありません。過度のストレスが長期間続くとこころや脳に様々な悪影響を与え、うつ病などの病気を引き起こします。ところで、不眠はうつ病の初期症状と言われていますが、一方、不眠がうつ病の誘因にもなりえます。こころや脳を休ませるには眠ることが重要であり、睡眠中は唯一ストレスから逃れることのできる時間です。したがって、いかに良い睡眠をとるかが、ストレスを和らげ健康で生活していく上で重要となります。本講演会ではぐっすり眠る“コツ”を伝授致します。

～お申込み・お問い合わせ先～

参加ご希望の方は、ハガキ、FAXまたはEメールにて

●代表者の氏名・郵便番号・住所(聴講券を送付します)・電話番号

●参加者全員の氏名・年齢・性別をご記入のうえ、

下記宛先(宮崎県医師会 学術広報課)にお申し込みください。

後日聴講券を送付いたします(応募者多数の場合は先着順とさせていただきます)。

※Eメールの場合は、必ず件名を【2/19 健康セミナー申込】としてください。

申込み締切り
2 / 1 (水) 必着

【郵送】〒880-0023

宮崎市和知川原1丁目101

宮崎県医師会 学術広報課

【TEL】0985-22-5118

【FAX】0985-27-6550

【Eメール】office@miyazaki.med.or.jp



宮崎県医師会県民健康セミナー 申 込 書

代表者氏名		年齢	性別
		歳	男・女
住 所	〒		
電 話 番 号			

※複数名参加の場合はご記入ください。

参加者氏名	年齢	性別
	歳	男・女
	歳	男・女
	歳	男・女
	歳	男・女
	歳	男・女

※参加者の個人情報 は当セミナーの運営・次回セミナーの案内のみに使用します。



0985-27-6550

宮崎県医師会 学術広報課