

「とよはし睡眠ウィーク」が始まります！



ショート動画配信(イメージ)

本市で実施した令和4年度健康づくりアンケートの結果、睡眠で休養が取れている人の割合が減少傾向にあり、「健康とよはし推進計画(第3次)」では、休養・睡眠に関する目標を設定していることから、今年度、新たな取り組みとして「とよはし睡眠ウィーク」を秋と春に設定し、市民、市内事業所従業員(とよはし健康宣言事業所)向けに睡眠に関する周知・啓発を行います。

秋には動画配信、春はまちなか図書館にてショート動画配信の内容を詳しくお話する対面によるセミナーを予定しています。市政記者の皆様には取材および記事の掲載をお願いいたします。

■ とよはし睡眠ウィーク(秋) ※春については別途案内予定

- 期 間 : 令和6年9月2日(月)~8日(日)
- 視聴方法 : 健康増進課ホームページからオンラインによる視聴
- 内 容 : 【事業所向け】「ねむりのパーソナルトレーナーによる睡眠セミナー」
実施日: 9月3日(ぐっすりの日) 14時~15時にオンライン配信
講 師: 睡眠改善インストラクター(NTTPARAVITA株式会社)
- 【市民向け】ショート動画配信
「睡眠×ハーブティー」、「睡眠×ナイトウェア」
実施日: 上記期間
講 師: 昭和製薬株式会社(とよはし健康宣言事業所)等
- 対 象 : とよはし健康宣言事業所従業員、市民
- 参加料 : 無料
- 主 催 : 豊橋市
- 協 力 : 株式会社八神製作所(健康経営の普及促進及び健康に関する連携協定締結企業)