

令和6年度 豊橋市保健所 健康づくりセミナー

柳沢 正史

講演会

睡眠の謎に挑む

～基礎研究から睡眠ウェルネスへ～

柳沢 正史 プロフィール

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIIIS)
機構長・教授

1988年大学院在学中に、強力な血管収縮作用を持つ新規生理活性ペプチド「エンドセリン」を、1998年に睡眠・覚醒を制御する「オレキシン」を発見。31歳で渡米し、24年間にわたりテキサス大学サウスウェスタン医学センター教授とハワードヒューズ医学研究所で研究室を主宰。2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIIIS) を設立。



2025年

3月15日 土

14:00～16:00

入場無料

豊橋市公会堂

(豊橋市八町通二丁目22番地)

主催/問合せ先



SDGs 未来都市

豊橋市

TEL 0532-39-9116

(保健所健康増進課)

事前申込制

申込フォームはこちら



パソコンの方

市ホームページにて

健康増進課 お知らせ
と検索



スマートフォンの方



詳細

イベント名

令和6年度 豊橋市保健所 健康づくりセミナー
柳沢正史 講演会「睡眠の謎に挑む ～基礎研究から睡眠ウェルネスへ～」

講演アジェンダ (予定)

- ①なぜ眠らなければならないのか？
 - 睡眠の問題が心身に及ぼすリスクや生産性への影響
- ②眠気の正体とは？
 - 研究者としての活動：オレキシシンについて
- ③「いつもの睡眠」を可視化するインパクト
 - 健康経営施策として広がる睡眠計測サービス



詳細はこちら
豊橋市ホームページ

開催日時

2025年3月15日 (土) 14時～16時

- 13時30分より開場します。講演会開始10分前までにご入場をお願いします。

開催場所

豊橋市公会堂 (豊橋市八町通二丁目22番地)

- お車でお越しの方は、豊橋市役所地下駐車場をご利用ください。
会場受付 (公会堂) にて駐車料金無料の処理を行います。駐車券をご持参ください。

対象・定員

どなたでもご聴講いただけます。定員は、300名 (申込順) です。

開催場所

本チラシ表面の二次元コード、または市ホームページより
電子申込フォーム (あいち電子システム) にアクセスし、必要事項をご入力ください。

- 申込期限 2025年3月12日(水)まで
- 手話通訳をご希望の方は、3月3日(月)までにお申し込みください。

関連イベント情報

3月10日～16日は

とよはし睡眠ウィーク

です…

本市の調査では、多くの市民の方が睡眠に課題があることが分かりました。

そこで、令和6年度から新たな取組として「とよはし睡眠ウィーク」と題し、秋と春に睡眠改善のヒントとなる情報の発信やイベントを開催します。

睡眠ウィークへの参加方法は以下のとおりです。

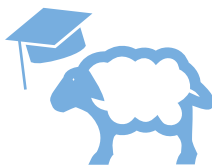
1 動画を視聴しよう



快眠につながるヒントとなる
ショート動画を市公式Youtubeで
配信中。

- ・睡眠×ハーブティー
- ・睡眠×ナイトウェア

2 セミナーで詳しくなるう



ショート動画の内容など、睡眠改善についてより詳しくお伝えするセミナーを、まちなか図書館にて開催します。

- 3月10日 (月) 14時～
- ・睡眠×ハーブティー&ナイトウェア
- 3月16日 (日) 14時～
- ・睡眠×免疫

3 眠ろう



動画やセミナー申込など
睡眠ウィークの情報は
こちらから
(豊橋市ホームページ)

