

女性のライフステージと睡眠

開催日時

10.29 水

14:00～16:15

13:30～
受付開始

勉強会テーマ

女性のライフステージに合わせた睡眠課題と対処を考える

講師

内村 直尚 氏

久留米大学学長 / 日本睡眠学会・日本睡眠協会 理事長

参加費

会員

1,500円

非会員

4,000円

会場

社会保険出版社 会議室

東京都千代田区猿楽町1-5-18 千代田ビル 9階



都営新宿線 神保町駅 A5出口 徒歩6分

JR中央、総武線 御茶ノ水駅 御茶ノ水橋口 徒歩8分

女性は、ホルモンバランスの変化、育児や介護、職場での役割など、睡眠に影響を与える複数の要因を抱えています。

特に月経周期、更年期、妊娠期などは、睡眠の質や量に大きく関わり、不眠や中途覚醒のリスクが高まります。また慢性的な睡眠不足は、PMS（月経前症候群）や不安障害、うつ病のリスク因子ともなり、心身の健康を脅かします。

さらに睡眠は、美容や代謝、免疫機能の調整にも関わるため、健康で美しく生きるための基礎とも言えます。

今回は、女性特有のライフステージに応じた睡眠課題とその対処法、改善法などについてご紹介いただき、皆さんと一緒に考え意見交換をする会を開催します。

ぜひご参加ください。

お申込み
お問合せ

申込書を  またはFAXにてお送りください。(10月22日〆)



info@hosoken.or.jp

FAX

03-3295-1167

【主催】NPO法人 保健科学総合研究会

【共催】一般社団法人 日本睡眠協会

【協力】株式会社 社会保険出版社

送
付
先

✉ info@hosoken.or.jp
または
Fax 03-3295-1167

こちらからの
申込も可能です



R7年度ミニ勉強会 参加申込書

以下の項目にご記入ください

ご氏名

ご所属

職種

- 医師 保健師・看護師 栄養士
 心理職 出版関係 その他 ()

会員区分

- 会員 非会員

参加希望

- ミニ勉強会 交流会（参加費別途）

連絡先1 (email)

連絡先2 (電話)

質問事項

※いただいた個人情報は、本勉強会の目的のみに使用します。