



令和 5 年 2 月 17 日

報道関係 各位

名古屋市立大学病院 睡眠医療センター
センター長 佐藤 慎太郎
電話：052-851-5511（内線：2549）

名古屋市立大学病院 睡眠医療センター主催 睡眠衛生育成士養成講座開講記念 『春の睡眠の日』市民公開講座

日本人の平均睡眠時間は、さまざまな社会学調査の国際比較によると約 50 年間常に世界ワースト 3（注¹、²、³）にランクインし続けており、日本における睡眠衛生は残念ながら芳しくない状況です。この状況を打開するため、名古屋市立大学病院睡眠医療センターでは NPO 法人日本睡眠衛生推進機構との共催で、睡眠衛生の大切さを伝える「睡眠衛生育成士」を養成し、睡眠の大切さを教育機関、地域社会、民間企業に広める活動を 2024 年度より開始します。

睡眠衛生育成士養成講座の開講を記念して、このたび市民公開講座「ぐっすり眠るための方法」を開催いたします。

（注¹）生活時間の社会学：社会の時間・個人の時間（1995. 12）矢野真和

（注²）総務省統計局労働力人口統計室「統計」2006. 太田美音

（注³）Gender data portal 2021

- 1 日 時：2023 年 3 月 19 日（日）14：00～16：00（開場：13：30）
- 2 場 所：名古屋市立大学 桜山キャンパス 医学部研究棟 11 階 講義室 A
- 3 講座内容：①ぐっすり眠るための方法 ②理想的な睡眠環境と寝室のコーディネート
- 4 受講料：無料
- 5 募集人数：会場参加 100 名
Zoom 配信 400 名 ※事前申込・先着順
- 6 申込期限：2023 年 3 月 17 日（金）まで
- 7 申込方法：下記 URL よりご登録をお願い致します。
URL：<https://spring-sleep-lecture.peatix.com/view>

【問い合わせ先】

担当 河合・岡崎

電話：052-851-5511（内線：2549）

E-Mail：ncu_gsc@med.nagoya-cu.ac.jp

睡眠衛生育成士養成講座

開講

記念講演

春

の

睡眠の日

市民公開講座

2023年 3月19日

(開場 13:30)

14:00 - 16:00

参加無料

眠るための 正しい方法

名古屋市立大学大学院薬学研究科・薬学部神経薬理学分野
教授 桑 和彦

会場参加 100名

ZOOM配信 400名

事前申込 先着順

マスクの着用にご協力ください。
発熱・風邪症状のある方、感染陽性者または
濃厚接触者の方の参加はお断りします。

応募

申込フォーム
(QRコード)
参加登録中
受付

<https://spring-sleep-lecture.peatix.com/view>



PC:
<https://spring-sleep-lecture.peatix.com/view>

理想的な睡眠環境と
寝室のコーディネート
名古屋市立大学病院 睡眠医療センター
河合 晴世

名古屋市立大学 桜山キャンパス
医学部研究棟 11階 講義室A

会場

桜山駅

桜山キャンパス

工事中
エリア

付属病院

医学部
研究棟

交通

市バス 金山7番のりば 金山12「市立大学病院」
金山8番のりば 金山14 (桜山経由)
「市立大学病院」

地下鉄 桜通線 桜山駅 3番出口

※駐車場はお近くのコインパーキング等をご利用ください。

<お問い合わせ>名古屋市立大学病院 睡眠医療センター 事務局 ncu_gsc@med.nagoya-cu.ac.jp

共催 特定非営利活動法人 日本睡眠衛生推進機構

主催 名古屋市立大学病院睡眠医療センター