

報道資料

平成29年11月1日

1. 件名 第15回 生活習慣病予防のための市民公開講座
「聞いてグッスリ！不眠を改善！～知っていますか？睡眠時無呼吸症候群～」

2. 日時 平成29年11月12日（日） 13:30～16:45

3. 場所 山口市保健センター（山口市糸米二丁目6番6号）

4. 内容（目的・参加者など）

毎年好評の市民公開講座！医師と薬剤師による講演会のほかに、会場で健康チェックが体験できます。また専門スタッフによる健康相談もお受けします（健康相談は要予約・人数制限有）。入場無料、山口市民の方どなたでも参加できます。

【内容】

(1) 講演 13:30～15:30

① 「より眠りのためのヒント」

丸尾 禎氏（まるおストレスケアクリニック院長）

② 「睡眠時無呼吸症候群について -耳鼻咽喉科の立場から-」

竹野 研二氏（済生会山口総合病院 耳鼻咽喉科部長）

③ 「不眠治療薬を使用する上で気をつけていただきたいこと」

尼崎 正路氏（総合病院山口赤十字病院 薬剤部長）

(2) 健康相談 15:45～16:45

（要予約：申込〆切11/2（木）までに山口市保健センターへ）

専門スタッフ（医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、理学療法士）による個別健康相談を行います。栄養相談は、フードモデルを選んでいただくだけで食事バランスや栄養価がすぐにわかる「食育SATシステム」を活用して相談を実施します。

(3) 健康チェック 13:00～13:30、15:45～16:45

血管年齢測定、体組成測定、噛むカム（咀嚼能力）チェック（先着50名）、口臭測定（先着50名）、血糖測定（先着100名）、血圧測定、こころの体温計体験コーナー等

5. 主催者 山口生活習慣病予防研究会

6. 申し込み・問い合わせ

山口市保健センター（山口市健康増進課健康づくり第一担当）

TEL：(083)921-2666 / FAX(083)925-2214

第15回 生活習慣病予防のための市民公開講座

主催：山口生活習慣病予防研究会

聞いてグッスリ！不眠を改善！

入場無料
どなたでも参加
できます

～知っていますか？睡眠時無呼吸症候群～

夜間眠れなくて辛い… 寝付きが悪い… 朝早く起きてしまう…

そんな症状があるあなたにおすすめの講座です！

現在、多くの方が不眠や睡眠時無呼吸症候群に悩まされています。睡眠時無呼吸症候群とは寝ている間に無呼吸を起こしてしまう病気です。不眠や睡眠時の無呼吸といった睡眠障害が続くと注意力散漫、疲れの訴えといったような心身の不調を引き起こしてしまいます。

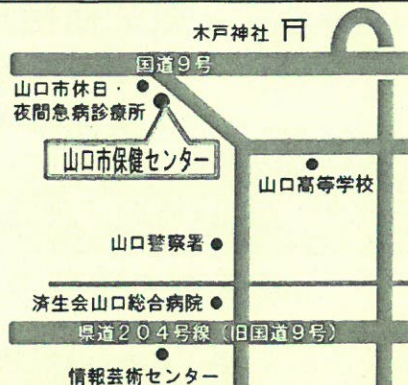
すっきりとした爽やかな朝を迎えるために睡眠について学んでみませんか。

平成29年 **11月12日(日)**

13:30~16:45

(受付13:00~)

<場所> **山口市保健センター**
(山口市糸米2丁目6番6号)



プログラム

講演

13:30~15:30

演題Ⅰ 「よりよい眠りのためのヒント」

まるおストレスケアクリニック院長 丸尾 禎氏

演題Ⅱ 「睡眠時無呼吸症候群について -耳鼻咽喉科の立場から-

済生会山口総合病院耳鼻咽喉科部長 竹野 研二氏

演題Ⅲ 「不眠治療薬を使用する上で気をつけていただきたいこと」

総合病院山口赤十字病院薬剤部長 尼崎 正路氏

健康相談

(要予約)

医師、歯科医師等の専門スタッフによる個別健康相談を実施します。相談人数は制限する場合がございます。

健康チェック

(予約不要)

食生活チェック、血管年齢測定、体組成測定、噛むカム(咀嚼能力)チェック、口臭測定、血糖測定、血圧測定等を実施します。

※詳細は裏面をご覧ください。➡

【お問い合わせ】山口市保健センター(山口市健康増進課) TEL 083-921-2666

健康相談 15:45~16:45

専門スタッフ（医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、理学療法士）による個別健康相談を実施します。

事前の申し込みが必要です。

山口市保健センターへ11月2日(木)までにお申し込みください。

TEL 083-921-2666



※栄養相談会場では、フードモデルを選んでいただくだけで食事バランスや栄養価がすぐにわかる「食育SATシステム」を活用して相談を実施します。

健康チェック 13:00~13:30、15:45~16:45

※事前の申し込みは不要です。当日お申し出ください。

血管年齢測定

血管年齢測定は指で測定ができます。血管年齢と血管点数が分かります。



体組成測定

体脂肪率、基礎代謝量、筋肉量等が分かります。

※裸足になれる服装でお越しください。



噛む力チェック

先着50名

ガムを使って噛む力（咀嚼力）をチェックします。噛み方によって健康効果は違ってきますよ。



口臭測定

先着50名

口臭測定器で、自分ではわからない臭いを測ります。慢性の口臭は歯周病の兆しかも・・・



血糖測定

先着100名

指先で血糖を測定します。生活習慣の改善に役立てましょう。



血圧測定

保健師、看護師が血圧測定を行います。



こころの体温計(ストレスチェック)体験できます！

あなたのストレス度、落ち込み度がチェックできます。

タブレットを使って簡単にできますよ。

※スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。



※健康チェックは時間となり次第終了させていただきます。