

【講演テーマ】

良質な睡眠はとれていますか？

～眠れない、夜中目が覚めるはこころのサイン～

10/24 金
2025

午後2時から午後3時20分

(zoom入室開始、開場：午後1時30分)

場 所

宮崎県総合保健センター

(宮崎市霧島1丁目1番2号 5階視聴覚室)

定 員

zoom 100名

会場 30名

※オンデマンドで視聴する方法も選べます。

(配信期間：11月10日 月から12月28日 日)

参加費：無料

※事前申込が必要です！

※オンラインによる登壇

講師

まつい けんたろう
松井 健太郎 氏

(国立精神・神経医療研究センター病院臨床検査部
睡眠障害検査室医長 睡眠障害センター長)

<資格> 精神保健指定医、日本睡眠学会専門医・指導医 等

<講師プロフィール>

2009年に東北大学医学部を卒業後、これまで東京女子医科大学、睡眠総合ケアクリニック佐々木にて勤務。2019年から国立精神・神経医療研究センター病院で睡眠障害検査室医長として勤務され、2022年からは、同病院の睡眠障害センター長を兼務するなど幅広くご活躍されている。

著書：『眠りのメエ～探偵：睡眠薬の使い方がよくわかる』

『医療者のためのChatGPT BEYOND』など。

申込方法

※申込締切り：10月20日 月 まで

○電話またはQRコードまたは下記URLよりお申し込みください。

<https://ttzk.graffer.jp/pref-miyazaki/smart-apply/surveys/1202609440085134086>

○お問い合わせ先 宮崎県中央保健所 健康づくり課 ☎0985-28-2111

※音声案内が流れますので、音声が流れましたら「1」を押してください。

