

よい眠りから、明日の元気をつくるには？

睡眠と生活リズムから考える健康

～メンタル不調の予防～

眠っても疲れがとれない、昼間に眠い、休日はつい寝だめしてしまう—そんなことはありませんか？睡眠・体内時計研究の第一人者、八木田和弘先生が、2017年のノーベル賞でも注目された体内時計の仕組みから、今日からできる睡眠・生活リズムの整え方まで分かりやすくお話しします。



日時

2026年 12月5日（土）

15:00～16:30

受付開始 14:30

会場 香川県教育会館 2階 第1・第2会議室
（無料駐車場があります）

高松市西宝町二丁目6番40号

講師

八木田 和弘 先生

京都府立医科大学 副学長

大学院医学研究科 統合生理学 教授

高松高校卒



↑↑お申し込み

対象・参加

一般県民、医療・保健・福祉・教育関係者など
年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。
2分でできる！「睡眠振り返りチェック」付き。

定員 70名 （事前申込制・先着順）

プログラム

15:00 開会・睡眠チェック（春里暁人 先生）
15:10 講演（八木田和弘 先生）
16:10 質問コーナー
16:30 閉会

参加費無料 申し込みはお早めに！

申込期限：2026年11月27日（金）
※定員に達し次第、受付を終了します。

お問い合わせ 香川大学医学部 人間社会環境医学講座 公衆衛生学（春里・神田・藤澤）

TEL：087-891-2133（平日10-15時） E-mail：koueisei-m@kagawa-u.ac.jp

主催：香川大学医学部 公衆衛生学 後援：香川県、香川県教育委員会、高松市

香川県自殺対策強化事業の一環として実施します