

令和8年10月14日  
障害福祉課 精神保健・人材育成G  
担当 小西（内線3396）  
TEL 087-832-3294  
FAX 087-806-0240

## 「睡眠と生活リズムから考える健康」セミナーの参加者を募集します

香川大学医学部公衆衛生学の主催により、メンタル不調の予防を目的とした「睡眠と生活リズムから考える健康」セミナーを開催します。

睡眠・体内時計研究の第一人者、八木田 和弘先生を講師にお迎えし、体内時計の仕組みから睡眠・生活リズムの整え方まで分かりやすくお話しします。

- 開催日時 **令和8年12月5日（土）15時00分～16時30分**
- 開催場所 香川県教育会館（高松市西宝町）第1・第2会議室  
無料駐車場あり
- 内 容 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
- 参加対象 医療・保健・福祉・教育関係者など  
一般の方も年齢問わず、どなたでもご参加いただけます  
定員 70名（事前申込制・先着順）
- 参加費 無料
- 申込方法 別添チラシに記載の方法により **11月27日（金）まで**にお申し込みください。  
※定員に達し次第、受付を終了します。
- 問い合わせ 香川大学医学部公衆衛生学（春里・神田・藤澤）  
TEL 087-891-2133（平日10時～15時）

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