

第1部

# 講演「睡眠と健康」

講師／ **田中 克俊**

(北里大学大学院医療系研究科 産業精神保健学教授)

第2部

# シンポジウム「ぐっすり眠りたい」

シンポジスト／ **林 露子**

(川崎区役所保健福祉センター所長)

**奥田 文子**

(早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師・健康運指導士)

**鈴木 恵子**

(ボランティアグループ すずの会 代表)

指定発言者／ **田中 克俊**

コーディネーター／ **竹島 正**(川崎市精神保健福祉センター所長)

「川崎市こころの健康に関する意識調査」において、日常生活の不満、悩み、ストレスの解消法として約8割の方が「睡眠」を選んでいました。そこで、今回は「睡眠と健康」をテーマとした講演とシンポジウムを企画いたしました。皆様のご来場をお待ちしております。

# 平成30年 9/29(土)

## 13:00～16:00(開場12:30)

### 川崎市高津市民館 大会議室

■お問い合わせ 川崎いのちの電話事務局 ☎044-722-7121

川崎市精神保健福祉センター ☎044-200-3195

共催：社会福祉法人川崎いのちの電話／川崎市 後援：かながわ自殺対策会議

※感染症や天災などの理由により、やむなく開催を中止する場合がございますので、予めご了承ください。

※このセミナーは「かわさき健康チャレンジ」のスタンプ対象事業です。

先着300名  
事前申込み不要  
参加費無料



平成30年度  
こころの健康  
セミナー

# 「気づいてください! 体と心の限界サイン」

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語

首都圏の住民は、通勤・通学等のため都県市を越えて活動していることから九都県市協働で広域的な自殺対策に取り組んでいます

埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市



# 講師紹介

## 講師／田中 克俊

医学博士、精神保健指定医、精神神経学会専門医・指導医

1990年 産業医科大学医学部卒業

1992年 ㈱東芝本社産業医

2002年 昭和大学医学部精神医学教室講師

2003年 北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学准教授

2010年～ 北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学教授

著書に「保健、医療、福祉、教育にいかす 簡易型認知行動療法実践マニュアル」(きすな出版)「働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠足りていますか?～睡眠不足と睡眠障害～」「働く人の睡眠と健康 快眠習慣のための10の方法～ぐっすり眠りたいよりよく眠りたい～」「みんなで取り組むメンタルヘルスケア・管理監督者のためのメンタルヘルスケア」(アスパクリエイト) などがある。

## シンポジスト／林 露子

医学博士、小児科専門医。1993年に東北大学卒業後、神奈川県立こども医療センター等で小児科臨床に従事。2006年より川崎市の保健所や児童相談所に勤務し、公衆衛生医師として健康づくりや母子保健、感染症対策等に携わる。2018年4月より現職。

## シンポジスト／奥田 文子

大学病院病棟看護師、産業保健師を経て、早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師をはじめ、健康運動指導士、保健師、看護師として、地域、産業、学校での健康教育及び専門家の育成に勤める。「快(かい)で動くカラダ」をテーマに健康生活のサポーターとして活動中。川崎区「ほほえみ元気体操」の作成に住民有志と共に携わった。

## シンポジスト／鈴木 恵子

1995年、介護経験をきっかけに、PTA仲間5名を中心に、「すずの会」設立。介護者のサポート、要介護者、施設入所者、介護者も参加できるミニデイ、ご近所サークル「ダイヤモンドクラブ」の開催など地域の課題を住民目線で解決するための活動を広げている。2001年より地域ネットワーク「野川セブン」の代表となる。2014年4月、多様化する高齢者問題に対応するため、空き家を借り「すずの家」を開設した。すずの家は川崎市総合事業住民主体事業を受託している。

## 会場案内

### 高津市民館 大会議室

〒213-0001 川崎市高津区溝口1-4-1

マルイファミリー 12階

- J R南武線 武蔵溝ノ口駅から徒歩3分
- 東急田園都市線 溝の口駅から徒歩4分

電車でお越しの方は、  
歩行者用デッキから  
エレベーターをご利用ください。

駐車場(駐輪場)は有料です。  
※高さ制限2.1m

土曜・日曜・祝日は  
周辺道路が  
大変混み合います。  
できるだけ  
公共交通機関を  
ご利用ください。

