

令和元年度

こころの健康セミナー

講演1

「睡眠のメカニズムとアルコールの影響について」

講師／田中 克俊 氏

(北里大学大学院医療系研究科 産業精神保健学教授)

講演2

「アルコールの心身への影響」

講師／松下 幸生 氏

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター副院長)



「川崎市こころの健康調査」において、ストレス解消法として多くの方が「睡眠」を選んでいました。また、アルコールはストレス解消に良いと言われるものの、飲みすぎると睡眠や健康の妨げとなります。

睡眠のメカニズムやアルコールの心身への影響について知り学びませんか。

皆様のご来場をお待ちしています。

令和元年 9/28(土)

13:30~16:30(開場13:00)

川崎市高津市民館 大会議室

先着300名

事前申込み不要

参加費無料



川崎市自殺予防推進  
キャラクター「うさっぴー」

■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

主催:川崎市/社会福祉法人いのちの電話 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」の健康づくり対象事業です。

「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 関東芝本社産業医
- 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

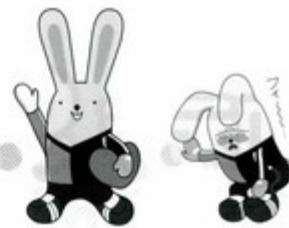
著書に「保健、医療、福祉、教育にいかす 簡易型認知行動療法実践マニュアル」(きずな出版)「働く人の睡眠と健康 あなたの睡眠足りていますか?～睡眠不足と睡眠障害～」「働く人の睡眠と健康 快眠習慣のための10の方法～ぐっすり眠りたいよりよく眠りたい～」「みんなで取り組むメンタルヘルスケア・管理監督者のためのメンタルヘルスケア」(アスパクリエイト) などがある。

## 講師 / 松下 幸生

医学博士、精神保健指定医、精神科専門医・指導医、日本認知症学会認定専門医・指導医

- 1987年 慶應義塾大学医学部卒業
- 1988年 国立療養所久里浜病院(現 久里浜医療センター) 精神科
- 1993年 米国国立衛生研究所アルコール乱用とアルコール依存研究所
- 1995年 国立療養所久里浜病院精神科
- 2011年 久里浜医療センター副院長
- 2013年 久里浜医療センター認知症疾患医療センター長 現在に至る

【専門領域】アルコール依存症、ギャンブル依存症、認知症



## 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

- JR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。

