

発信元	琴浦町
担当課	すこやか健康課
担当者	中井圭子
連絡先	0858-52-1705
令和8年8月18日(火)	

琴 浦 町

健康づくり講演会

- 【目 的】 健康づくり推進員等、町内の健康づくりに取り組む方へ、健康に関する知識を身につける機会を提供し、地域での健康づくりを推進する。
- 【日 時】 令和8年9月2日(水) 13時30分～15時00分
- 【場 所】 琴浦町生涯学習センター(まなびタウンとうはく)住所:琴浦町大字徳万 266-5 番地
- 【主 催】 琴浦町 すこやか健康課
- 【内 容】 講演『2週間以上続く不眠はうつサイン』
講師 中部総合事務所 倉吉保健所 保健師 吉村 詩穂 氏

琴浦町

健康づくり
講演会



睡眠と心の関係を理解することで、自分と大切な人の心身の健康を守るヒントが得られます。

2026年
9月2日(水)
13:30～15:00

会場 生涯学習センター
(まなびタウンとうはく)
4階多目的ホール
住所:東伯郡琴浦町徳万266-5

13:00～13:30
受付

13:35～14:55
『2週間以上続く不眠は
うつのサイン』

講師:倉吉保健所
保健師 吉村 詩穂 氏

お申し込みは、お問い合わせは

9月2日(水)開催 健康づくり講演会 FAX.0858-52-1524

住所	
氏名	
お電話	

お問い合わせ 琴浦町役場 すこやか健康課 ☎ 0858-52-1705

9月10日～16日は
自殺予防週間です！

日々の生活の中で、多くの疲れやストレスから、こころや身体に不調が現れることがあります。こうした状態が長く続き、日常生活に支障をきたす代表的な病気がうつ病です。

うつ病の初期症状として非常に多くみられるのが「不眠」です。不眠が続くと、脳の疲労がとれず、思考力や判断力が低下し、絶望感やネガティブな感情が強まることで、自殺のリスクの要因となります。

うつ病は早期に発見し、治療につなげることで自殺を防ぐことができると考えられています。

どなたでも参加できます♪
事前のお申込みをお願いし
ますが、当日飛び入り参加
も可能です！！