

ミニ勉強会のご案内

女性のライフステージと睡眠

— 女性のライフステージに合わせた睡眠課題と対処を考える —

現代社会において、女性はホルモンバランスの変化、育児や介護、職場での多様な役割など睡眠に影響を与える複数の要因を抱えています。特に月経周期、更年期、妊娠期などは睡眠の質や量に大きく関わり不眠や中途覚醒のリスクが高まります。また慢性的な睡眠不足はPMS(月経前症候群)や不安障害、うつ病のリスク因子ともなり心身の健康を脅かします。

さらに睡眠は美容や代謝、免疫機能の調整にも関わるため健康で美しく生きるための基礎とも言えます。

今回は日本睡眠学会理事長の内村直尚氏をお招きして、女性特有のライフステージに応じた睡眠課題とその対処法、改善法などについてご紹介いただき、皆さんと一緒に考え意見交換をする機会にしたいと企画しました。万障お繰り合わせの上ご参加いただきたくご案内申し上げます。

NPO 法人保健科学総合研究会

会 長 清水 嘉与子

【日 時】 令和7年10月29日(水曜日) 14時00分～16時15分 (13時30分～受付開始)

【会 場】 社会保険出版社 会議室

東京都千代田区猿楽町1-5-18 千代田ビル9階 Tel 03-3291-9841 (代表)

(都営新宿線 神保町駅 徒歩6分/JR 中央、総武線 御茶ノ水駅 徒歩8分)

※裏面の申込用紙に地図・アクセスは記載してあります

【テーマ】 女性のライフステージと睡眠

～女性のライフステージに合わせた睡眠課題と対処を考える～

【講 師】 内村直尚氏

(久留米大学学長/日本睡眠学会理事長)

【定 員】 35名程度

【費 用】 会員1,500円、非会員4,000円 (当日会場で申し受けます)

【お申込】 10月22日〆切り 終了後、交流会を行います。

【お申込み、お問い合わせ先】 NPO 法人保健科学総合研究会 事務局

〒101-0064 東京都千代田区猿楽町1-5-18 千代田ビル(株)社会保険出版社内

FAX 03-3295-1167

Mail: info@hosoken.or.jp

主催：NPO 法人保健科学総合研究会

共催：一般社団法人 日本睡眠協会

協力：株式会社 社会保険出版社

送付先

Mail info@hosoken.or.jp
Fax 03-3295-1167

参加申込書

以下の、項目に関して、ご記入をお願いします。

項目	記載事項		
ご氏名			
ご所属			
職 種	医師	保健師・看護師	栄養士 心理士等 出版関係 その他
会員区分（該当に○を）	会 員	賛助会員	非会員
参加希望（該当に○を）		研修会	交流会
連絡先	Mail		
	電話（携帯）		
質問事項			

会場地図 最寄り駅：都営新宿線 神保町駅 A5 出口から 徒歩 6 分
JR 中央、総武線 御茶ノ水駅 御茶ノ水橋口から 徒歩 8 分



当日の緊急連絡先 齋藤：090-8174-8041 村井：090-8568-9278

※いただいた個人情報は、本研修会の目的のみに使用します。