

令和7年度 道民の健康づくり推進事業

※各市町、各関係機関・団体等対象

健康づくり講演会



～みんなではじめよう明るく楽しい健康づくり～



根室圏域住民が健やかな生活を送るために地域・保健、福祉関係の関係職員が正しい睡眠・休養の知識を深め、自らの健康管理はもとより、地域住民への啓発、健康増進へ繋げるための支援を図るために、次のとおり開催します。

日 時： 令和8年 2月11日(水) 13:30～15:30

**方 法： オンライン開催（ZOOM）※事前申込み
（中標津合同庁舎での視聴可）**

＜講演内容＞

**「睡眠で開く健康のとびら」
～交替制勤務における上手な睡眠の取り方～**

**講師 （社）日本睡眠教育機構
理事長 宮崎 総一郎 氏
森 国 功 氏**



申込方法： 参加申込フォームから、お申込みください。

<https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=FUbRYx77>



申込×切： 令和8年1月28日(水)

問合せ先： 管轄の保健所にご連絡ください。

根室保健所企画総務課企画係

電話：(0153) 23-5161

中標津保健所企画総務課主査(健康増進)

電話：(0153)72-2168

主 催： 北海道根室保健所、北海道中標津保健所

共 催： 根室圏域健康づくり事業行動計画推進会議、根室圏域地域保健・職域保健連携推進連絡会