やさシティ、まつど。
matsudo

松戸市報道資料
令和8年11月26日

睡眠の謎に挑む ～健やかな睡眠から始まるウェルネス～

「こころの健康づくり講演会」を開催

こころの健康づくり講演会は、自殺対策事業の一環として、平成22年度から開始し、17回目を迎えます。こころの健康を維持するための生活や、こころの問題への対応を理解し、自分や身近な人のこころの健康づくりに役立てていただくことを狙いとしています。

今年度は筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構機構長の柳沢正史氏を講師に迎え、最新の科学的知見をもとに、健やかな睡眠につながるヒントをお話しいただきます。

【講演会概要】

●日時　令和9年1月24日（日）10時から12時まで

●開催形式 オンライン講演

●視聴方法　①オンライン配信（Zoom）　定員 250 名
②市民劇場での配信視聴（パブリックビューイング）　定員300 名

●対象　松戸市在住・在勤・在学の方

●費用　無料

●テーマ　睡眠の謎に挑む ～健やかな睡眠から始まるウェルネス～

●講師　筑波大学　国際統合睡眠医科学研究機構　機構長
柳沢 正史氏



●申込方法 以下のいずれかの方法でお申込みください。（先着順）
①② 松戸市オンライン申請システム
②健康推進課へ電話（047−366−7481）

●申込期間 令和8年12月15日（火）9時00分から1月14日（木）16時30分まで
※手話通訳・要約筆記：期日までに要申込
※保育　：1月8日（金）まで（要電話予約、定員5名、先着順）
保育対象：0歳6か月から小学2年生

【本件に関する問い合わせ先】
〒271−0072　千葉県松戸市竹ケ花74番地の3　中央保健福祉センター3階
松戸市健康医療部健康推進課
☎047−366−7481　FAX047−363−9766
✉ mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

松戸市講演会 HP

松戸市　こころの健康づくり講演会

睡眠の謎に挑む

～健やかな睡眠から始まるウェルネス～

講師



筑波大学
国際統合睡眠医科学研究機構

機構長

柳沢 正史 氏

オンライン講演

睡眠は、心と体の健康を保つために欠かせない大切な時間です。
しかし、仕事や勉強、家事や育児などで忙しい毎日の中、睡眠時間は削られがちです。
本講演会では、世界的な睡眠学者である柳沢氏に、最新の科学的知見をもとに、今日から役立つ健やかな睡眠につながるヒントをお話しいただきます。

日時　令和9年 1月24日(日)
10：00～12：00

対象　松戸市在住、在勤、在学の方

費用　無料

手話通訳・要約筆記　※市民劇場のみ
オンライン申請時、該当欄にチェック
又は電話で申出

保育（先着５名）　※市民劇場のみ
0歳6か月～小学2年生まで対象
1/8（金）までに 要電話 申し込み

視聴方法

① オンライン配信　※先着 (ZOOM) 定員 250 名

申込方法
松戸市オンライン申請
※開催５日前までに視聴用のURL等を登録いただいているメールアドレス宛にお送りします。

松戸市オンライン申請システム

② 会場での配信視聴　※先着 定員 300 名

12/15(火) 9:00 受付開始

松戸市民劇場 パブリックビューイング
（開場　9：45～）
松戸駅西口徒歩５分
※駐輪場・駐車場はございません。

申込方法
松戸市オンライン申請
又は
電話申込 (047-366-7481)

松戸市オンライン申請システム

講演で聞いてみたいこと 大募集

講師に聞いてみたい睡眠に関する疑問を募集しています!

※申請フォーム注意事項をご確認の上お申込み下さい。

締切：1/7 (木) 16:30

事前質問 申し込みはこちら

松戸市オンライン申請システム

受付期間　R8.12/15(火) 9:00 ～ R9.1/14(木) 16:30

問い合わせ：松戸市 健康推進課　047-366-7481

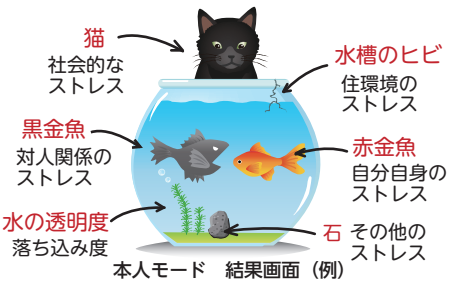
まつど健康マイレージ ⑤ マイル

こころの体温計

こころの調子、確かめてみませんか?

※こころの体温計 ご利用にあたって利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

チェックはこちらから



本人モード　結果画面（例）