



## 隠岐の島町報道発表資料



情報提供日：令和 6 年 10 月 18 日（金）

問い合わせ先：隠岐の島町 保健福祉課 健康係  
（担当）岸本

Tel : 08512-2-8562

Fax : 08512-2-6630

Mail : kishimoto-s0328@town.okinoshima.shimane.jp

### 健康づくり講演会の開催について

|             |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 行事名      | 健康づくり講演会                                                                                                                                                                                              |
| 2. 目的       | 島根大学が、地域に対する社会貢献活動および学術研究として、本年 6 月に実施した歩行基礎力測定、握力・体組成測定等の成果を還元するため、一般町民を対象に結果報告と運動、睡眠等に関する健康づくりの啓発を行うため。                                                                                             |
| 3. 開催(実施)期間 | ①令和 6 年 10 月 31 日      ②令和 6 年 11 月 1 日                                                                                                                                                               |
| 4. 開催(実施)時間 | ①14:00～15:30      ②10:00～11:30                                                                                                                                                                        |
| 5. 開催(実施)場所 | ①都万保健センター      ②隠岐の島町役場町民ホール                                                                                                                                                                          |
| 6. 主催       | 島根大学及び隠岐の島町                                                                                                                                                                                           |
| 7. 講師       | 島根大学 人間科学部 准教授 宮崎 亮 先生                                                                                                                                                                                |
| 8. 参加・入場者数  | 各日につき 30～40 名の見込み                                                                                                                                                                                     |
| 9. 行事の内容    | 講演会（講演の概要については下記の通り）<br><br>睡眠が健康長寿に関係することが最新の研究で明らかになってきています。<br>今回は、「健康寿命を延ばそう～ぐっすり睡眠に効果的な運動と食事～」と題して、<br>睡眠科学の最新知見をお伝えします。<br><br>併せて、良好な睡眠のために必要な、運動・食事の情報、睡眠の質検査結果、快眠に<br>効果があると言われている体操もご紹介します。 |
| 10. 特記事項    | 隠岐の島町と国立大学法人島根大学は、地域社会の発展や<br>人材育成などについて、より一層連携・協力して取り組んで<br>いくための包括的連携協定を平成 26 年に締結しました。                                                                                                             |
| 11. その他     | ポスターの添付あり                                                                                                                                                                                             |