

講演 午後2時～3時30分【オンライン講演】

『こころの元気を保つために 知っておきたい予防と治療について』



講師：京都府精神保健福祉総合センター所長 中村 佳永子 氏



ストレスや生きづらさを抱えると、こころも疲れ、病気になります。
こころの病気として代表的な「うつ」などについての予防と治療を中心に、
お話しさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症対策のため、ZOOMによるオンライン講演となります。
ご自宅等での視聴も可能です。視聴を希望される方には、招待メールを送ります。

体験コーナー 午後1時15分～1時50分

▶自律神経チェッカーによる自律神経活性度測定

協力：明治安田生命保険相互会社（包括連携協定を締結）

センサーに指を挟み、数十秒待つだけで、
ストレス度・自律神経の活性度がわかります。



先着
各40人

▶睡眠尺度チェックシートでの睡眠習慣把握測定

協力：大塚製薬株式会社
（包括連携協定を締結）

このチェックシートでは、睡眠の“質”や“量”、“リズム”を簡単にチェックする
ことができます。「夜型」「不規則」などのご自身の睡眠パターンがわかります。

図書コーナー 午後1時15分～3時45分

▶「こころを癒し、支えてくれる本」の紹介・貸出

※市立図書館利用者カードをお持ちの方は、ご持参ください。

協力：市立図書館



感染予防対策について

- マスクを着用してご来場ください
- 来場時の手指消毒にご協力ください
- 体調不良の方は、参加をお控えください
- 座席の間隔を空け、定員を少なくしています（定員：90名）

【お願い】

駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用に、ご協力をお願いします

【主催】京丹後市健康長寿福祉部健康推進課
〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷691番地
峰山総合福祉センター内

☎：0772-69-0350 Fax：0772-62-1156
e-mail：kenkosuishin@city.kyotango.lg.jp