

『より良い睡眠で、 こころの健康を保とう』

- 【日 時】 令和8年9月15日（火）
13時30分～15時00分
（受付13時開始）
- 【場 所】 東温市総合保健福祉センター
3階 大会議室
- 【講 師】 愛媛大学大学院医学系研究科
精神神経科学講座
伊賀 淳一 先生
- 【対象者】 東温市民
- 【申込み】
（要予約） 資料等の準備のため、
事前に下記までご連絡をお願いします。
東温市総合保健福祉センター 健康推進課
（電話：089-964-4407）

みなさんぐっすり眠れていますか？不眠や、睡眠リズムが乱れている方は、こころの不調が原因かもしれません。
一緒により良い睡眠について学び、こころの健康を保ちましょう。



あなたの悩み 相談してみませんか？

こころの相談先・
健康に関する情報
（市HP）▼



守りたい。大事な人のこころといのち。

「眠れない」

「やる気がしない・・・」

・・・こんな症状ありませんか？

東温市HPでは、心の健康状態を確認できる
質問票や、相談先などを掲載しています。