



「睡眠」に関する講演会を開催します

健康いこま 21、食育推進計画キックオフイベント

生駒市は、「第3期健康いこま21」と「第4期食育推進計画」を令和7年3月に策定したことに伴い、キックオフイベントとして「『睡眠』に関する講演会」を開催します。この講演会では、睡眠の質を高めるポイントや睡眠と健康の関係、生活習慣病との関係など、睡眠の重要性について知っているようで知らない話が聞けます。生活習慣の振り返りや、自分の睡眠について考えるきっかけになることを目指して開催します。また、当日は市民の健康づくりへの意識の向上のため、骨密度測定、管理栄養士による栄養相談、食育パネル展示などを実施します。

■講演会「睡眠の質を向上させる生活習慣～知っているようで知らない睡眠のはなし」概要

- ◇と き 7月26日(土) 10:00～11:30 (9:30開場)
- ◇ところ コミュニティセンター文化ホール(生駒市元町1丁目6番12号)
- ◇講 師 奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座 教授 佐伯圭吾先生
- ◇対 象 市内に住むか市内へ通勤・通学している人
- ◇定 員 250人(申込順)
- ◇費 用 無料

講演会に関する
詳しい内容は
こちら▶



■健康増進に関する計画を令和7年3月に策定しました

今回の計画策定では、それぞれの「市民版」を作成しました。市民の皆さんができることをわかりやすく示し、健康づくりを支援していきます。

◇第3期健康いこま21



「健康寿命の延伸～みんなのウェルビーイングを目指して」を基本目標として、ライフステージごとの健康づくりを提案しています。また、個人の健康のために行政や地域、職場が連携し、社会環境の質を向上させる取組を計画に位置づけています。

◇第4期食育推進計画



生涯の健康づくりを目指した「個人の健康」と「社会・環境・文化」、「デジタル化の推進」の取組を加え、望ましい実践行動を具体化する「市民みんなの取組」を設定。関係者が一体となって食育に取り組みます。

この件に関する報道関係からのお問い合わせ

生駒市健康課(課長 渋谷、成人保健係 辻・村田) ☎0743-75-2255