

報道機関各位

人生の1/3は睡眠

令和5年8月31日  
北九州市保健福祉局

## “睡眠”に関する市民公開講座の開催について 「いびき・無呼吸・睡眠を見直そう」

睡眠は様々な生活習慣病との関連があります。また、日本の睡眠不足による経済損失は15兆円/年(2016年RAND研究所レポート)とも言われています。

9月3日の「睡眠の日」にあわせて、北九州下関睡眠呼吸障害研究会が主催し、市民公開講座「いびき・無呼吸・睡眠を見直そう」を下記のとおり開催します。

### ■開催概要

日時：2023年9月2日(土) 15:00～16:15 (開場:14:40)

場所：北九州国際会議場 メインホール (小倉北区浅野3丁目9-30)

### ■講演

①いびきを治すために知っておきたい睡眠の基礎知識

講師：産業医科大学病院 北村 拓朗 先生

②良い睡眠は、食事から～減量でいびき・無呼吸も軽減～

講師：霧ヶ丘つだ病院 八木田 都子 先生

### ■質問コーナー

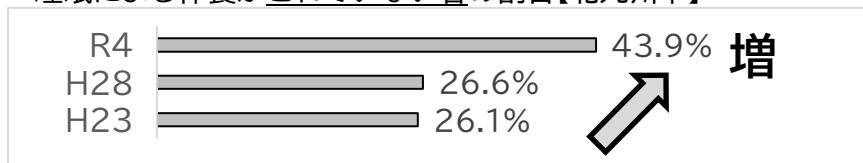
進行：霧ヶ丘つだ病院 津田 徹 先生

<パネリスト>

有吉祐睡眠クリニック 有吉祐 先生	新田原聖母病院 緒方賢一 先生	産業医科大学病院 北村拓朗 先生
九州歯科大学病院 楨原絵理 先生	霧ヶ丘つだ病院 八木田都子 先生	

### ■北九州市の睡眠の現状

睡眠による休養がとれていない者の割合【北九州市】



令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査報告書

【公開講座に関するお問い合わせ】

霧ヶ丘つだ病院 検査科:森榎  
電話093-921-0493

【健康づくりに関するお問い合わせ】

保健福祉局健康推進課  
担当:荒牧、上野  
電話:093-582-2018