

令和6年7月17日  
秋 田 大 学

令和6年度秋田大学医学系研究科保健学専攻公開講座

## 「子どもから高齢者まで眠れない現代人のための睡眠力向上作戦」を開催

秋田大学（学長：南谷佳弘）は、令和6年7月24日（水）、8月7日（水）の2日間に公開講座「子どもから高齢者まで眠れない現代人のための睡眠力向上作戦」（全4回）をオンライン開催します。

本講座では、こどもから高齢者まで各年代に応じた睡眠の特徴を医学的な面や生活リズムの面から正しく理解し、良眠を得るための方法や生活習慣について、最新の知見を基に、その知見と応用をわかりやすくお伝えします。

中高生から社会人の方まで、幅広い年齢層の皆さまのご参加をお待ちしております。

**日 時** : 令和6年7月24日（水）18:00～19:50（第1回、第2回）  
令和6年8月7日（水）18:00～19:50（第3回、第4回）

**配 信** : 添付ファイル QR コードよりアクセスして申し込み頂いた後、事務局より配信 Zoom アドレスを送付いたします。

**講 師** : 医学系研究科保健学専攻  
教授・太田英伸 教授・久米 裕  
准教授・上村佐知子 助教・津軽谷 恵

**募集人員** : 100名 ※要事前申込み、定員に達し次第締切といたします。

**受講料** : 無料

**申込期間** : 7月22日（月）まで

**申込方法** : 大学HP 申込みフォームより受付

※各回の講義概要等、詳細は別紙チラシにてご確認ください。

### 【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田大学大学院 医学系研究科 保健学専攻 （担当）津軽谷 恵

Email : hokenkouzasleep2024@gmail.com 大学 HP: <https://www.akita-u.ac.jp/>