

## News Release

保健福祉部健康増進課長

はこだて市民健幸大学 みんな de 健幸づくり  
明治安田生命イベント  
「睡眠と健康の知恵袋」セミナーを開催します！

本市および関係団体で組織する「はこだて市民健幸大学」実行委員会では、運動や食事など日頃の生活習慣を見直し、健康的なカラダづくりを「楽しみながら」実践していただくため、気軽にできる参加型チャレンジイベントを開催しています。

このたび、その一環として明治安田生命主催イベント、「睡眠と健康の知恵袋」セミナーを下記のとおり開催いたしますので、取材・報道方よろしくお願いたします。

### 記

- 1 日 時 令和5年3月15日（水）14：00～15：00  
（開場13：30）
- 2 会 場 函館市総合保健センター 2階 健康教育室  
（函館市五稜郭町23番1号）
- 3 講 師 伊藤 盛子 氏  
（明治安田生命保険 函館支社 チーフ・コンシェルジュ）
- 4 内 容 睡眠についての正しい知識を「知る」、良い睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップで、よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。
- 5 参加費 無料
- 6 定 員 40名（先着順、予約制）
- 7 参加特典 「はこだて健幸アプリ～Hakobit～」150ポイント  
（令和5年度分のポイントとして付与）、入浴剤
- 8 問 合 せ 明治安田生命保険 函館支社  
電話番号：0138-22-4723
- 9 その他 詳しくは「はこだて健康ナビ」をご覧ください。  
URL <https://hako-kenko.com/2023/02/02/suimin-2/>

「はこだて市民健幸大学」 明治安田生命主催イベント

眠りのお悩み、  
スッキリ解決!?



## 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

定員

先着 40名

申込締切日

2023年

3月13日(月)

参加費無料!

お申し込みはこちら  
明治安田生命  
函館支社

0138-  
22-4723

人生100年時代!

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋



はこだて市民健幸大学

最適な「睡眠」を考えてみませんか。

睡眠についての正しい知識を「知る」、  
良い睡眠をとるための方法を「実践する」、  
ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、  
よい睡眠をとるためのポイントを紹介

Hakobit  
150ptを進呈

※来年度のポイント  
になります。

開催日時 2023年 3月 15日(水)

14時00分~15時00分 開場時間13時30分

開催場所 函館市総合保健センター2階 健康教育室

函館市五稜郭町23-1

受講された方には参加賞として  
入浴剤を差し上げます!!



[当日のイベント運営における新型コロナウイルス感染症対策について]以下に該当する場合は、ご来場をお控えくださいますようお願いいたします(発熱・咳・咽頭痛等の体調不良の症状がある場合/過去2週間以内に政府から入国制限されている国、地域等への渡航ならびに当該在住者との濃厚接触がある場合/同居の家族や身近な人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方がいる場合/新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合)○イベント当日はマスク着用、手洗い、消毒のご協力をお願いします○お客さまの健康状態によっては、入場をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください

【お問合せ窓口】

明治安田生命函館支社

住所 函館市若松町2-5

TEL 0138-22-4723