



より良い生活習慣の第一歩

「睡眠」の価値を見つめ直した時間

イベント概要

日時: 2025年1月26日(日) 14:00~16:00
 会場: アイムユニバースでこホール 大ホール
 講師: 名嘉村 博氏、堀江 貴文氏
 主催: 公益財団法人沖縄県保健医療福祉事業団
 後援: 沖縄県、一般社団法人沖縄県医師会
 協賛: 沖縄ヤクルト株式会社、ソムノクエスト株式会社
 対象: 県民 (特に働き盛り世代)

イベントの目的

沖縄県保健医療福祉事業団では、県民の健康増進に寄与するために様々な情報の発信を行っており、県民のヘルスリテラシー向上を目的に、令和6年度は「睡眠と健康」をテーマに講演会を開催。睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠不足による健康への影響は大きく、急速に生活環境が変化する現代、睡眠で悩む人は多く、睡眠への関心度も高いことから、“睡眠の大切さ”や“質の良い睡眠”を得る方法など情報提供を行い、県民の健康的な生活習慣を獲得することを目的とする。

イベントの記録

本講演会では1部に名嘉村博氏による「眠りを科学する 健康の新常識~夢の役割~」、2部に堀江貴文氏による「1秒もムダに生きるな!眠りが変われば未来が変わる」、3部に両氏によるトークショーを開催しました。来場者に健康と睡眠の重要性を周知するため、ホワイエでは沖縄県保健医療福祉事業団によるノベルティ配布、沖縄県医師会による血圧測定コーナー、協賛企業による睡眠に関するパネル展示を実施しました。アンケート回答者には睡眠に関するグッズとして、沖縄ヤクルト株式会社によるヤクルト1000 1本と、ソムノクエスト株式会社「やすい休安草タブレット」のプレゼント配布を行いました。参加者一人ひとりが「睡眠」の価値を見つめ直し、より良い生活習慣の第一歩を踏み出す時間となりました。

来場者

対象: 県民 (特に働き盛り世代)
 定員: 950名 (下記表は申し込み時によるもの)
 当日参加者数: 706名 (内キャンセル待ち34名)

性別		
男性	449名	42.8%
女性	582名	55.4%
無回答	19名	1.8%
計	1050名	100%
年代		
10代以下	16名	1.5%
20代	26名	2.5%
30代	145名	13.8%
40代	317名	30.2%
50代	334名	31.8%
60代	168名	16%
70代以上	44名	4.2%
計	1050	100%

来場者の声 ※一部抜粋



- ・睡眠が免疫力などに影響を与えることにビックリ!しっかり眠らなければ!!日常的にカラダと頭を使うことが、質の良い睡眠につながる事がわかった。
- ・先生の話はすごくためになったし、ホリエモンはおもしろかった。第3部はもっとききたかった。あっというま。ありがとうございました。
- ・睡眠と記憶の重要性について、具体的な実体験を交えてお話していただき、とても興味深かった。



ポスター・チラシ