

資料提供  
広報取材依頼

情報提供日	令和7年12月17日
問い合わせ先	大田市健康福祉部健康増進課 (担当者名) 藤原久里子
	Tel.0854-83-8151

## 「 広島大学×大田市 睡眠健幸プロジェクト」

1. 行 事 名	みんなで見直す、わたしの眠り 大田市 睡眠健幸プロジェクト (睡眠相談会)
2. 目 的	市民が自身の睡眠習慣を見直す機会を提供し、睡眠に関する正しい知識と実践的な工夫を身につけることで、心身の健康の維持・向上を図る。加えて、大人の睡眠改善を通じて、子どもの健やかな成長と生活リズムの安定につなげることを目的とする。
3. 開催 (実施) 期間	令和7年12月20日、令和8年1月31日、2月21日の3日間 (3月以降の実施も企画中)
4. 開催 (実施) 時間	午前10時～午後3時
5. 開催 (実施) 場所	イオン大田店 西出入口付近 (島根県大田市長久町土江97)
6. 主 催	広島大学 (睡眠行動医学研究室 准教授 田村典久) 大田市 (健康福祉部 健康増進課)
7. 後 援	大田市教育委員会 大田市学校教育研究会・大田市養護教諭部会 島根大田青年会議所
8. 参加・入場者数	各回20～30人程度 (見込み)
9. 行事の内容	(全体の概要、特徴的なものなど)
	(1) 全体の概要 市内商業施設に相談ブースを設け、市民が買い物の合間に気軽に立ち寄り、自身の睡眠に関する悩みや関心について専門家に相談できる睡眠相談会を実施する。
	(2) 特徴的なもの 寝つきの悪さや夜間覚醒などの悩みを持つ人だけでなく、眠りの質を高めたい人も対象とし、睡眠の専門家が一人ひとりの生活リズムに応じた実践的なアドバイスを行う点が特徴。大人の睡眠を起点に、家庭全体の生活リズム改善につなげることを重視している。
10. 特記事項	
11. その他	添付資料 ● 開催用チラシ ● 過去のイベント開催時の写真

広島大学×大田市  
睡眠教育プロジェクト

# 眠りから始める まちの健康づくり

～ いい眠りには福来る！快眠ワンポイントアドバイス ～

## 睡眠の専門家と大学生による快眠ワンポイント相談

広島大学と大田市が連携して進めている「睡眠教育プロジェクト」の一環として、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリしない…

そんなお悩みに、科学的根拠に基づいたアドバイスをお届けします。

ご自身の眠りを見直すことが、お子さんやお孫さんの生活リズムにもつながります。

ちょっとした工夫が、“いい眠り”と“元気な暮らし”の第一歩。

出入り自由ですので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

12/20 (土) 1/31 (土) 2/21 (土)

※上記日程以降も開催予定

■時間 10:00～15:00

■場所 イオン大田店

西出入口（島根銀行前スペース）

相談  
無料

予約  
不要



広島大学大学院人間社会科学研究科心理学講座  
准教授 田村 典久



広島大学大学院で、子どもから大人まで、あらゆる世代の方の「より良い眠り」と「健康的な生活」について研究。広島県内外で講演会を実施し、眠りを通じた健康づくりを支援。大田市内の小中学校等でも講演会を行う。

# 11月8日、12月6日の開催時の写真

