

# こころの健康と 生活習慣

食事、運動、睡眠との関連を探る

身体 の健康のためには、食事、運動、睡眠が大切であることは広く一般的に知られていますが、近年になって、心の健康にも影響することが分かってきました。精神疾患の栄養学的側面に注目し、数々の研究を進めてきた専門家から、こころの健康を支える生活習慣についてお話しいたします。

**2026/1/24** 土  
**14:00** (開場13:30) → **16:00**

会場

**武蔵野商工会館4階  
ゼロワンホール**

定員

**90名** 参加無料・手話通訳あり

申込

要事前申込み (武蔵野市民優先)

[申込締切] **1月22日(木)**

参加希望の方は、WEBフォームまたは裏面の連絡先からお申し込みください >>>



## 講師紹介



くぬぎ ひろし  
**功刀 浩**

帝京大学医学部精神神経科学講座・主任教授

帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科・診療科長

東京大学医学部卒。ロンドン大学精神医学研究所にて研究。国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部・部長。帝京大学医学部精神神経科学講座教授を経て、2021年より現職。

医学博士、精神保健指定医、公認心理師、日本精神神経学会専門医、日本臨床栄養学会専門医ほか。

「心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方」他、多数の著書を出版しており、テレビ出演等メディアでも活躍中。

## 動画配信

後日、特定非営利活動法人ミューのホームページでも配信予定です。こちらは申込み不要です。

[配信URL]

<https://www.musashino-mew.com/page-1673>

[公開期間]

**2月20日～3月31日**



FAX の場合：0422-36-3700 第23回精神保健福祉講演会 太枠内は必ずご記入ください