

「うつ病を知る日」県民公開講座

# 今日からできる うつ病予防

— 睡眠・食事・運動 —



2015年

**10月4日** 日 13:30-16:00  
※開場12:45

**三重県人権センター**

**多目的ホール** 津市一身田大古曾693番地1

13:40 基調講演

## うつ病とその治療

樋口輝彦氏 (国立精神・神経医療研究センター 総長)

14:30 講演

## うつ病と睡眠・食事・運動

西 大輔氏 (国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 システム開発室長)

15:30 意見交換

※当日は、要約筆記および赤外線補聴システムを用意します。  
必要な方は、参加申込み時にお申し出ください。

● **定員：300名** ※定員になり次第、申込みを締め切らせていただきます。

● **お申込み・お問合せ：**

三重県こころの健康センター(三重県自殺対策情報センター)

TEL: 059-223-5243 FAX: 059-223-5242

※できる限りFAXでの申込みにご協力ください。

主催：三重県、一般社団法人日本うつ病センター(JDC)

協力：三重県精神保健福祉会、三重いのちの電話協会、ハーティ友手、『傾聴同好会』、  
自死遺族サポートガーベラ会、国際ビフレンダーズ熊野自殺防止センター、  
四日市アルコールと健康を考えるネットワーク、親&子どものサポートを考える会、  
YESnet(四日市早期支援ネットワーク)、四日市市学校臨床心理士会(YSCP)、  
三重産業医会、TEAM 笑美'S

うつをこえて

BEYOND THE BLUE



一般社団法人日本うつ病センター(JDC)は、  
うつ病および関連の疾患に関心をもつ医療  
従事者、市民の皆様、これらについての  
大切な情報を伝え、適切なアドバイスや療  
養・支援に役立てていただくことを目的に、  
1978年から30余年に亘り啓発活動をして  
いる専門家の団体です。

**参加無料**



# 「うつ病を知る日」県民公開講座 今日からできるうつ病予防 —睡眠・食事・運動—

## FAX申込用紙

送信先 ☞ 三重県こころの健康センター（三重県自殺対策情報センター）

# FAX: 059-223-5242

定員を超えてからの申し込みについてのみ、参加できない旨のご連絡をいたします。

お名前

所属機関  
団体など

連絡先  
(電話番号)

参加人数

人

要約筆記および赤外線補聴システム ( 要 ・ 不要 )

うつ病に関する事で何か質問がございましたら、お書きください。  
(なお、質問は一般的な内容に限らせていただきますのでご了承ください)

申込締切日  
9月24日(木)

※今回いただいた個人情報は、本県民公開講座運営のためにのみ使用し、他には使用いたしません。

### 会場案内

**三重県人権センター 多目的ホール**  
〒514-0113 津市一身田大古曾693番地1

車: 県道10号線(津関線)からガソリンスタンド(SOLATO)  
交差点を曲折すぐ

電車: JR紀勢本線一身田駅から徒歩約15分(南へ約1km)  
バス: 三重交通バス夢が丘団地行「人権センター口」下車  
地図等: <http://www.pref.mie.lg.jp/JINKENC/HP/annai/access/index.htm>

