

2024年度ストレス科学シンポジウム

毎日を生き生きと元気に過ごすために

ウェビナー開催
参加費無料

うつにならない

第14弾

日時

2025. **3.29** 土 14:00-16:15

うつ病の患者数は年々増加する一方で、医療機関を受診していない潜在的な患者ははるかに多いとも推定されています。うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかると言われており、また、女性の方が男性よりも訳1.6倍多いことが知られています。うつ病予防のためのメンタルヘルス対策はますます重要となっています。

本シンポジウムでは、「うつにならない」ための「運動」「栄養」に関して専門家から最新の知見をお話しいたします。うつ病予防の正しい知識を身につけ、自分らしく生き生きとした毎日を過ごしましょう。

講演1

14:05～14:55



「インターバル速歩」のうつ改善効果 ーその背景と効果のエビデンスー

能勢 博 先生
信州大学医学部 特任教授



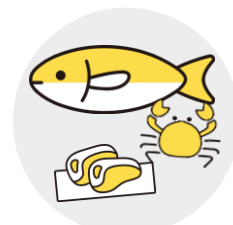
講演2

15:00～15:50



メンタルヘルスにおける ω3 系多価不飽和脂肪酸の役割

浜崎 景 先生
群馬大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野 教授



総合討論

15:50～16:15



座長
村上 正人 先生
国際医療福祉大学 特任教授・山王病院 心療内科部長



お申込み 参加方法



PC、スマホ、タブレット等からご視聴いただけます。

参加費無料。ご視聴にはお申し込みが必要です。

当法人HP <http://www.phrf.jp/ssl/education/>

「うつにならない」を選択し、お申込み下さい。

<no-reply@zoom.us>から招待メールが届きます。



【主催・お問合せ】公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL: 03-5287-5168 E-mail: kensyu-stress@phrf.jp

〈ご略歴〉

能勢 博 先生（信州大学医学部 特任教授）



京都府立医科大学医学部卒業。医学博士。同大学助手、米国イェール大学医学部博士研究員、信州大学医学部教授を経て現在同大学特任教授。ウォーキング研究を続け20余年で、約10,000人に、これまでのウォーキングの常識を変えたといわれる「インターバル速歩」を指導してきた。趣味は登山。

浜崎 景 先生（群馬大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野 教授）



1996年3月に三重大学医学部を卒業後、4年間の臨床研修を経て、2004年に富山医科薬科大学（現・富山大学）博士課程を修了。医学博士。2006年4月から2年間、アメリカ国立衛生研究所で博士研究員として勤務し、2008年10月から富山大学大学院医学薬学研究部公衆衛生学講座の助教、2013年4月から准教授を務め、2021年4月より現職の群馬大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野の教授。

村上 正人 先生（国際医療福祉大学 特任教授・山王病院心療内科部長）



日本大学卒業。医学博士。前日本大学板橋病院心療内科部長、前日本大学医学部呼吸器内科診療教授、元横須賀米国海軍病院、元日本大学医学部第一内科、元国立高田病院内科医長、米国Cleveland Clinic Foundation免疫部門 Research Fellow として留学。

〈お願い・注意事項〉

- ・講演中の録音、録画、スクリーンショットはご遠慮下さい。
- ・不正に撮影された写真等のWEBへのアップロードも禁止いたします。ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
- ・参加費は無料ですが、試聴に必要な通信費は各自ご負担となります。Wi-Fi、または通信料定額プランでのご視聴をお勧めいたします。



撮影・録音禁止

メルマガ
登録

当法人ではメンタルヘルスを中心として心身の健康に寄与する情報を情報誌ストレス＆ヘルスケアに掲載し、HP上で無料公開しております。情報誌発行、イベント開催情報はメルマガでご案内しております。メルマガ配信をご希望の方はQRコードを読み取り、ご登録下さい。



<https://www.phrf.jp/mailmagazine/>

【主催・お問合せ】公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

当法人はストレスが心身の健康に及ぼす影響に関する研究並びに生命医科学に関する研究及びその支援を行うとともに、それらの成果を国民の疾病予防及び健康増進に反映させることにより国民保健の維持向上に寄与することを目的として設立されました。