

報道機関各位

長岡市福祉保健部健康増進課長



心が軽くなる生活習慣のヒントを学ぶ こころの健康づくり講演会を開催

長岡市は、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発や理解促進を図るため、毎年「こころの健康づくり講演会」を開催しています。

今年は、精神科専門医の功刀浩（くぬぎひろし）医師を講師にお招きし、食事・睡眠・運動といった基本的な生活習慣を整える視点から、心が軽くなるストレス対処法について学びます。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ取材くださるようお願いします。

こころの健康づくり講演会

- 1 日 時 9月5日（土）午後1時30分～3時（受付は午後1時から）
- 2 会 場 長岡市立中央図書館 講堂
（長岡市学校町1丁目2番2号）
- 3 演 題 こころとからだを整える ～食事・睡眠・運動のススメ～
- 4 講 師 永寿会恩方病院 院長 功刀浩 氏

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。
多数の著書を出版しており、テレビ出演など
メディアでも活躍中！



- 5 定 員 150人（先着）

※講師プロフィールなど、詳しくは別紙チラシをご覧ください。

（ 問い合わせ：健康増進課 曽根
TEL 0258-39-7508 ）

令和8年度

こころの健康づくり講演会

こころとからだを整える

～食事・睡眠・運動のススメ～

講師プロフィール

講師：功刀 浩氏

永寿会恩方病院 院長／帝京大学医学部精神神経科・客員教授
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主任教授を経て、2026年より現職。



日時

令和8年 9月5日(土)

13時30分から15時まで(受付13時から)

会場

長岡市立中央図書館 講堂

(長岡市学校町1丁目2番2号)

定員

150名(先着)

対象

市民どなたでも

こころの健康の
図書コーナーを設置中

長岡市こころの健康づくり
マスコットキャラクター
「ほとりちゃん」



【申込方法】 8月3日(月)～8月31日(月)

① 健康増進課へ電話 (☎0258-39-7508) 平日8時30分～17時15分

② 二次元コード (右のコードを読み込み、申込みページにアクセスしてください)



お問い合わせ：長岡市福祉保健部健康増進課(長岡市幸町2丁目1番1号さいわいプラザ)
☎0258-39-7508 (平日8時30分～17時15分)