



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日：令和2年2月5日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-43-2444
市民福祉部 健康増進課	梶山 公江	健康推進係 宮木麻妃		FAX 0837-42-0555
件名	令和元年度「こころの健康づくり講演会」の開催について			

働く人の多くはストレスを感じ、こころの不調を訴える人は年々増えています。健康に働くためには、『こころのSOS』に早く気づき、自分に合ったストレスの対処を行いながら、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

今回は職場や家庭でできるメンタルヘルス(こころの健康づくり)について講演会を開催します。ストレスについて理解し自分自身や大切な人のストレスケアについて学びます。

現在、受講者を募集していますので、告知等のご協力をお願いいたします。

- 日時 令和2年3月16日(月) 18:00～19:30(受付開始 17:30)
- 場所 長門市地域医療連携支援センター(長門市応急診療所併設)
- 主催 長門市
- 内容
講演会
17:30～ 受付
18:00～ 開会
18:10～ 講演
演題 「あなたのためのメンタルヘルス ～いきいきと健康に働くためのコツ～」
講師 日本産業カウンセラー協会 シニア産業カウンセラー 西村 志津子 氏
～19:30 終了
- 申込締切 令和2年3月13(金)
- 申込み・問い合わせ

電話又はFAXにてお申込み(住所、氏名、年齢を連絡)ください

長門市役所 健康増進課 健康推進係(三隅保健センター) TEL 0837-43-2444
FAX 0837-42-0555

こころの健康づくり講演会

働く人の多くはストレスを感じ、こころの不調を訴える人は年々増えています。
生涯現役で健康に働くためには、『こころのSOS』に早く気づき、自分に合ったストレスの対処を行いながら、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

今回は職場や家庭でできるメンタルヘルス（こころの健康づくり）について講演会を開催します。自分自身や大切な人のストレスケアについて学んでみませんか？



日時

令和2年3月16日(月)

18:00～19:30 (17:30～ 受付開始)

会場

長門市地域医療連携支援センター
(長門市応急診療所併設)

講演

「あなたのためのメンタルヘルス
～いきいきと健康に働くためのコツ～」

講師

シニア産業カウンセラー
西村 志津子 氏

生涯「健幸」なまち ながと
イメージキャラクター
「さっちゃん」



定員 **100名**

申込締切 **3月13日(金)まで**

*やまぐち健幸アプリ連携イベント

～生き心地の良い、やさしいまち長門～

問い合わせ・申込み先

三隅保健センター	TEL 43-2444
長門市保健センター	TEL 23-1133
日置保健センター	TEL 37-2193
油谷保健福祉センター	TEL 33-3021