

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！

めんぽセンター からのご案内

鹿児島産業保健総合支援センター

メンタルヘルス対策
セミナー

こころとからだの バランスを整えよう！



こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係しています。また、こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動もこころの健康において重要な基礎の一つとなっています。

今回、当センターでは、事業場におけるメンタルヘルス対策のセルフケアへの取り組みとして「こころとからだのバランス」をテーマにしたセミナーを開催します。セミナーを通じた健康教育などを実施していただく参考の機会として参加してみませんか。お申し込みをお待ちしています。

日時：令和6年11月22日（金） 14:00～16:10

会場：マリンパレスかごしま 4F カトレア（鹿児島市与次郎2-8-8）

内容：【第1部】心の整え方 ～ストレスフリーな生活への第一歩～
講師：鹿児島産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員（産業カウンセラー）

【第2部】体が変わると心が変わる
講師：鹿児島産業保健総合支援センター
産業保健相談員（健康運動指導士）

【その他】働く人と職場における勤務間インターバル制度の価値
厚生労働省令和6年度勤務間インターバル制度研修講師派遣事業

対象者：事業者、人事労務担当者、産業保健スタッフなど

定員：30名（定員に達し次第締切）

申込期限：令和6年11月15日（金）

申込：ホームページ、右記2次元コード

第2部では、ストレッチがありますので、動きやすい服装（ズボンなど）でお越しください。



お申し込みはこちらから
<https://ssl.formman.com/t/qLRH/>

独立行政法人
労働者健康安全機構

鹿児島産業保健総合支援センター

TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>



めんぽ
センター