

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！

鹿児島産業保健総合支援センター

さんぽセンターからのご案内

良い睡眠で働く人のメンタル不調を予防しよう！

メンタルヘルス対策
セミナー

日時：令和6年10月23日（水）14時～16時30分（予定）

会場：Li-ka1920 5階 貸会議室B（鹿児島市中央町19-40）

内容：【第1部】「働く人」と睡眠

講師：鹿児島産業保健総合支援センター
産業保健相談員 長友 医継 先生

【第2部】ストレスすっきり！となる視点

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（社会保険労務士）

【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

参加
無料

対象者：事業者、人事労務担当者など

定員：30名（定員に達し次第締切）

申込期限：令和6年10月20日（日）

申込：ホームページ、右記2次元コード

<https://ssl.formman.com/t/rtbm/>



注意

Li-Ka1920施設内に
駐車場はありません。
当セミナーは、隔地駐車場
(Li-Ka南国パーキング)の
サービス対象外となります。

職場の
メンタルヘルス対策で
お困りではありませんか？

さんぽセンターのメンタルヘルス対策支援内容（一部）

●メンタルヘルスに関する教育研修

労働者のメンタル不調を早期に発見して改善するため、管理監督者向けのメンタルヘルス教育（**ラインケア研修**）や、若年労働者向けのメンタルヘルス教育（**セルフケア研修**）を行っています。

●心の健康づくり計画の策定

労働者の心の健康の保持増進のための指針に基づく「心の健康づくり計画」の策定等について支援します。

●ストレスチェック制度に係る支援

ストレスチェック制度の導入に際して、事業場の状況にあった具体的な進め方等について支援します。

●メンタル不調者の職場復帰支援（職場復帰支援プログラムの策定等）

メンタルヘルス不調で休業している労働者が円滑に職場復帰するために、職場復帰支援プログラムの策定等について支援します。

詳細はHPをご覧ください▶▶▶

鹿児島産保 メンタル

検索

