

# 福岡健康支援室です



福岡県でメンタルヘルスセミナー及び健康管理担当者研修会を開催しました！



## メンタルヘルスセミナー

福岡県立大学 人間社会学部教授  
上野行良氏による講話  
「ムカつくことがあったとき  
～怒りを適切にコントロール  
するための心理学的アプローチ～」

昨年大変好評であったため今年も上野教授へ講話をお願いしました。参加者様より「今日の私にジャストのテーマでした」「キれる上司にどのように向き合っていくか大変勉強になった」「前回と同様ためになりました」等のお声をいただきました。

## 健康管理担当者研修会

「衛生委員会でも使えるフキ体験会」と題し、福岡健康支援室で行っている栄養教育を健康管理担当者の皆さんに体験していただきました！



血糖値自己測定



カロリーランキング当てクイズ



管理栄養士・保健師  
による血糖値に関する講話



毎年開催しておりますので、ぜひご参加ください！！

