

参加費
無料

メンタルヘルスセミナー 『心の健康と睡眠』

従業員の生産性向上や精神的な不調による休職や失業の予防策として、メンタルヘルスケアの重要性が高まっています。

不眠など睡眠の問題が生じると、うつ病などの精神疾患につながる可能性が高く、睡眠の問題がメンタルヘルス不調の最も大きなリスク要因となっています。

この機会に、良質な睡眠をとるためのコツを教えていただき、従業員の健康と生産性の向上に役立ててみませんか。



日時

2019年**10月24日** (木)
14:00-16:00【13:30受付開始】

場所

札幌市中央区北4条西3丁目1番地
北海道建設会館(8階A会議室)
JR札幌駅から徒歩3分
地下鉄さっぽろ駅から徒歩1分

対象者

事業主、衛生管理者、健康管理担当者、
保険事務担当者等

定員

先着**40**名

申込方法

別紙「メンタルヘルスセミナー『心の健康と睡眠』」 **出欠通知書** に、
必要事項をご記入のうえ、**10月7日** (月) までにFAXでご回答ください。

講師

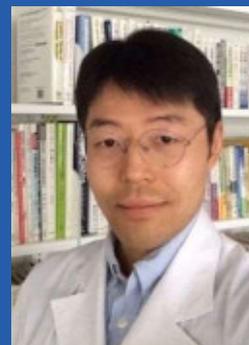
医療法人社団 五稜会病院
札幌CBT&EAPセンター
副センター長

中村 亨 氏

【講師プロフィール】

公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー、認定行動療法士

2001年北海道医療大学大学院修士課程修了後、医療法人社団五稜会病院で心理士として勤務。2013年より札幌CBT&EAPセンターの前身となるEAP事業で責任者を務め、働く人のストレス対策や治療、企業やメンタルヘルス研修や専門職の支援者研修の講師など、医療分野、産業分野でのメンタルヘルス支援を行っている。



全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室

札幌市中央区南2条東1-1-14 住友生命札幌中央ビル9階 TEL:011-806-0080 FAX:011-241-1383

全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室 あて

FAX番号 011-241-1383

※今年度よりFAX番号が変更になっています。

10/7(月)

締め切り

ZZZ...

メンタルヘルスセミナー『心の健康と睡眠』



出欠通知書

事業所記号	71-	事業所名	
-------	-----	------	--

どちらかの□にチェック✓を入れてください。

参加します

参加者	氏名	職種 (いずれかに○を付けてください。)
		事業主・衛生管理者・健康管理担当者・保険事務担当者・その他
		事業主・衛生管理者・健康管理担当者・保険事務担当者・その他

参加しません

～アンケートにご協力をお願いします～

1 特に興味のある内容について□に✓を入れてください。(複数回答可)

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 心の状態と睡眠の関係について | <input type="checkbox"/> 睡眠負債について |
| <input type="checkbox"/> 良質な睡眠をとるために大切なこと | <input type="checkbox"/> 寝酒と睡眠について |
| <input type="checkbox"/> マイクロスリープ(日中の瞬時的居眠り)について | |
| <input type="checkbox"/> 夜間勤務者の睡眠の確保について | |
| <input type="checkbox"/> その他 聞いてみたい内容の希望などありましたら、ご記入ください。 | |

()

2 睡眠以外で興味のある内容がありましたら、ご記入ください。

()