

経営者・健康管理担当者の皆様へ
メンタルヘルスオンラインセミナーの
ご案内



「睡眠の大切さを考える ～睡眠知識のUpdate」

睡眠指針「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が10年ぶりに見直されました。
睡眠の質を表す睡眠休養感とは何か？向上させるにはどうしたら良いか等
新しい睡眠の知識を一緒に学んでみませんか。

無料

2024年12月5日(木) 14:00～15:30



11月21日(木) 申込締切

講話の他にチャットでのQ&Aの時間をご用意いたします。
なお、質問の多い場合は延長する可能性があります、
ご自由に退室していただいて結構です。

講師

医療法人社団五稜会病院
札幌CBT & EAPセンター
企画開発部長 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、企業のメンタルヘルス研修や専門職等の支援
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。



定員

先着 300 名

参加方法

Zoomウェビナーによるオンライン配信
(視聴にカメラやマイクは必要ありません。)

申込方法

右記申込フォーム(申込URL)よりお申込みください。<https://forms.office.com/r/CVXfGLEp5N>
後日、ご登録いただいたメールアドレスにてご案内いたします。

留意事項

視聴の際は、Zoomウェビナーへの登録(事業所名、申込者氏名及び
メールアドレス)が必要になりますので、あらかじめご承知おきください。



【お問い合わせ先】
〒060-0052

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丁目1-1 4住友生命札幌中央ビル9階
TEL 011(806)0080 FAX 011(241)1383

