



福岡健康支援室です



今年も福岡県でメンタルヘルスセミナーと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

久留米大学 医学部
神経精神医学講座 内村直尚教授による講話
「こころの健康と睡眠」
—快眠はメンタルヘルスの特效薬—



睡眠がメンタルヘルスに与える影響等をわかりやすくお話ししていただきました。効果的なお昼寝の仕方もご紹介いただき、参加者に大変好評でした。

健康管理担当者研修会

「乳がんのお話」

最初に乳がん診断センターセレナーテの森寿治医師により「乳がんのお話」をしていただきました。女性にとって身近ながんである乳がんについての昨今の動静から検診の重要性、実際の症例などを詳しくお話しいただきました。



「意見交換会」

自社で行っている乳がん・子宮頸がん検診に関する取り組みを各社に発表していただきました。また、他社に聞いてみたいこととしてあがった「早期の定期健診受診を促すための取組」について、意見交換を行いました。乳がん触診モデル体験も実施しました。



毎年開催しておりますので、ぜひご参加ください！！

