

# 令和2年メンタルヘルス出前講座

## 職場全体で健康づくりに取り組みませんか？

職場のお昼休みなど・ちょっとしたお時間にも！

費用は無料です！お気軽にご利用ください。

ストレスは自分では気が付かないところでたまっていることもあります。  
浜田保健所が実施するメンタルヘルス出前講座では、主に職場の労働者の方を対象として心の病気の他、メンタルヘルス不調の予防や早期発見とその対応などについてお話しします。



対象	浜田圏域（浜田市、江津市）の事業所 等 （産業医の選任義務がない、労働者数が50名未満の事業所を優先します）
実施期間	5月～2月末（受付期間 4月1日～12月28日）
日時	月曜日から金曜日まで（祝祭日を除く） 8時30分～16時の間で希望される日時
講座内容	①心の病気（うつ病・統合失調症などについて） ②職場のメンタルヘルス（セルフケア・職場における取組について） ③その他、心の健康づくりに関する内容（要相談） ※1回の実施時間は概ね60分程度となります。
対応職員	浜田保健所保健師 等
費用	無料（会場使用料等の費用は、申込者の負担）

### 【申し込み方法】

講座開催希望日の2か月前までに別紙に必要事項を記載し、下記までFAXまたは郵送で申し込みください。（電話での事前連絡が必要です）

### 【連絡・申し込み先】

〒697-0041

島根県浜田市片庭町254

島根県浜田保健所 健康増進課 長谷川

電話番号：0855-29-5550

FAX：0855-22-7009



## メンタルヘルス出前講座 申込書

1. 事業所	名称	
	所在地	〒 ー
	ふりがな 担当者名	TEL ( ) ー FAX ( ) ー
2. 講座希望日時	第1希望	令和 年 月 日 ( 曜日) : ~ :
	第2希望	令和 年 月 日 ( 曜日) : ~ :
	第3希望	令和 年 月 日 ( 曜日) : ~ :
3. 会場 (事業所と異なる 場合に記入)	名称	
	所在地	〒 ー
4. 対象者	人数	約 名(男性 名、女性 名)
	年齢	概ね 歳~ 歳
5. 講座の希望内容		
6. 事業所における メンタルヘルス 対策の取組内容	例) 相談窓口の設置・周知	
7. その他要望事項		

※後日、貴事業所における課題（メンタルヘルス対策・労働環境等）  
についてお伺いします。

## 連絡・申し込み先

〒697-0041 島根県浜田市片庭町254

島根県浜田保健所 健康増進課 長谷川

電話番号：0855-29-5550

FAX：0855-22-7009