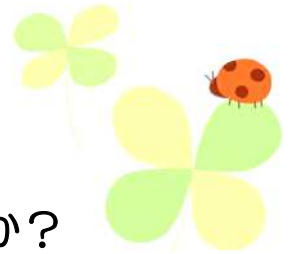


メンタルヘルス出前講座



職場全体でこころの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、自分で気が付かないうちに溜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、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	毎年度 5月～2月末（受付期間：4月1日～12月27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） ④心のサポーター養成研修に関する内容 ↳メンタルヘルスに関する正しい知識と理解に基づき、身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う（認定証の交付あり）  ※実施時間は、①～③は概ね60分程度、④は120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（会場使用料等については、申込者の負担）

【申し込み方法】

講座開催希望日の2か月前頃までに別紙に必要事項を記載し、FAXまたは郵送でお申し込みください。（申込書送付前にお電話ください）

【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

TEL：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）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

TEL : 0855-29-5550

FAX : 0855-22-7009