

長崎県市町村職員共済会館にて健康づくり講座を開催します

組合員及び被扶養者の皆様が健康管理の知識を身につけ、健康管理意識向上を目的として健康づくり講座を開催します。

講演項目	「休養、こころの健康づくり」 ～職場のストレス：対策と対応について～
内 容	メンタル不調の発生要因、対処方法、周囲の対応等について
講演講師氏名	長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 金 原 俊 輔 教授
開催日時	平成27年7月24日（金） 午後2時から4時30分まで
開催場所	長崎県市町村職員共済会館 2階会議室
参加対象者	組合員及び年度内に19歳以上となる被扶養者
受講可能人数	最大200名 (200名を超える受講希望者がある場合調整させていただきます。)
申込方法	受講希望の場合、共済組合または所属所の共済組合事務担当課へお問い合わせ願います。

健康づくり講座スケジュール

	内 容
14：00～14：15	短期給付財政状況説明及び保健事業等の周知
14：15～15：45	講 演
15：45～16：30	質 疑 応 答

8月以降の開催予定について

休養・こころの健康づくり

メンタルヘルスに関することや、うつ病等との向き合い方を学びます。

歯の健康

歯周病やお口の中の健康管理、正しいブラッシング方法を学びます。

栄養・食生活、糖尿病、循環器病

正しい食事のとり方、生活習慣病の予防について学びます。

身体活動・運動

腰痛が起こるメカニズムについて知識を身につけ、座ったままで実践できるストレッチを行います。

脳卒中・認知症対策

突然起こる脳卒中、その予防と起こった時の対応について学びます。

以上の講演を8月以降に開催しますので、積極的に受講しましょう。

※ 所属所に講師を派遣して実施する健康づくり講座についてもご利用をお願いします。