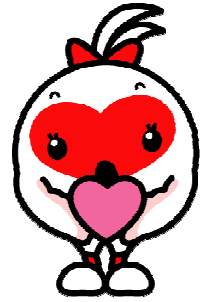


出張

メンタルヘルス講座



をご活用ください

新発田地域振興局健康福祉環境部では、市町村の保健師さん等と一緒に、事業所に出向いて「メンタルヘルス講座」を行っています。貴事業所の職場内研修として活用してみませんか？

<講座内容の例>

- ストレスやうつ病について
- ストレスとの上手な付き合い方
(ストレス自己チェック、コミュニケーション方法等)
- 睡眠の上手なとり方
- 健康的なお酒との付き合い方
- 周りの人の悩みに気づくには
- 相談窓口の紹介

など

- ◆ 新発田保健所管内のご指定の場所に伺います。
- ◆ 職員派遣の費用は**無料**です。
- ◆ 1回あたりの時間の目安は30～60分です（ご希望にあわせて短くすることもできます）。

<受講者の声>

- うつ病やストレスについて理解できた。
- 相談窓口を教えてもらってよかった。
- 会社全体で共通認識ができ、とても良かった。

<メンタルヘルス講座の依頼・問い合わせ先>

新潟県新発田地域振興局健康福祉環境部
地域保健課 ☎0254-26-9133

