産業保健研修会

睡眠とメンタルヘルス

　睡眠と心身の状態は密接に関係しています。質の良い睡眠を取ることで、仕事と生活のパフォーマンスを上げることが出来ます。
　しかしながら、日本人の睡眠時間は世界的にも短く、不十分と言えます。この研修会では、睡眠とメンタルヘルスとの関係、不眠症、睡眠時無呼吸症候群、睡眠時随伴症などの睡眠障害に係る解説と、睡眠の質の向上、睡眠障害によるストレスへの気づきと対処法についてご説明いただきます。

日　時　Webライブ配信：令和6年 **3月 1日**（金）**14:00~15:30**

講　師　(一財)いなば財団メディカル健診センター 米子内科クリニック 医師／当センターメンタルヘルス担当相談員（産業医・精神科医）
大月　絢香　氏

開催方法　Zoomを利用したWeb研修会

会　費　無料

対　象　事業主、人事労務担当者、衛生管理者、保健師・看護師、安全衛生委員・安全衛生推進者、一般労働者

定　員　30社（1社複数名受講可）

申込方法　QRコード、または鳥取産業保健総合支援センターのホームページからご希望の研修会をクリックし申込フォームへお進みください。
開催日１週間前までにお申し込みください。

研修・セミナー
ホームページ　ＱＲコード

※ お申込された場合は、当センターから必ず受付確認の返信をさせていただいております。お申込み後２、３日経過しても当センターからの連絡が無い場合は、お手数ですが下記の連絡先までお問い合わせ下さい。
※ Ｅ-mailアドレスをご連絡いただきますと、次回から研修会情報等をメールマガジンでご連絡させていただきます。
※ お申込み後、キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。
※ 研修会申込票に記載いただいた個人情報は、当センターが行うアンケート調査又は各種お知らせに利用させていただきます。当センターが行う産業保健推進に関すること以外には使用いたしません。

治療と仕事の両立支援
鳥取産業保健総合支援センター
〒680-0846　鳥取市扇町115-1鳥取駅前第一生命ビル6F
TEL0857－25－3431　FAX0857－25－3432