

産業保健研修会

<協会けんぽ鳥取支部と鳥取さんぽの共催>

職場におけるメンタルヘルス対策

～見直してみませんか睡眠と管理者の役割～

講師 1：鳥取大学医学部名誉教授（公衆衛生学）
鳥取産業保健総合支援センター 所長
黒沢 洋一 氏

講師 2：ヘルスプロモーションサポートオフィス
鳥取産業保健総合支援センター 保健指導相談員
渡部 一恵 氏

2026

3/5 木

14:00-16:00

開催方法 オンライン

参加費 無料

定員 先着100名

お申し込み・詳細
はこちら



【問い合わせ】

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
ディング6階
<https://www.tottoris.johas.go.jp>

☎ 0857-25-3431

対象者

事業主、管理者、医師、保健師・看護師、人事労務担当、衛生管理者、メンタルヘルス対策推進員、安全衛生委員・安全衛生推進者（担当者）、一般労働者など

テーマ

1. 「よく眠れていますか？」
睡眠障害とメンタルヘルスの関係について
2. 「メンタルヘルス対策における管理者の役割
(ラインケア) について」

内 容

厚生労働省の統計によると、業務上のストレスによる精神障害の労災請求件数、支給決定件数は6年連続で過去最高を更新しております。職場においてメンタルヘルス対策の推進と強化については皆様の関心も高く取り組んでいただいておりますが、いまだ様々な問題が起因として存在します。今回の研修会では、改善の一つとして、「睡眠」と「ラインケア」の役割を取り上げます。

日本人の睡眠時間は短く、座っている時間は長い「座りすぎ症候群」と言われています。健康で働く為に、「睡眠負債」をこれ以上積み重ねない睡眠に対する意識と、新年度に向けて風通しの良い人間関係・社員の定着に欠かせないものについてラインケアの役割を学び直してみたいかがでしょうか。

センターホーム
ページはこちら

