

# 無料 心の健康づくり 出前講座のご案内

岡山県では、働き盛り世代のアルコール健康障害、自殺予防対策の一環として、専門家が各事業場に出向き、「メンタルヘルス」をテーマとした 無料の出前講座を実施しています。



2015年より「労働安全衛生法」が改正されストレスチェック制度(※)が導入されるなど、従業員の心と体の健康づくりを会社としてどう取り組むかが求められています。  
(※労働者50人以上の事業所で2015年12月～毎年1回ストレス検査をすべての労働者に対して実施することが義務付けられている)

- 対象：岡山県内の事業者（原則 岡山市以外）  
内容：岡山県精神保健福祉センター職員（精神科医、保健師、精神保健福祉士等）による講義、グループワークなど  
時間：45分～90分（ご相談に応じます）  
お昼休みを利用したランチョンセミナー等も可☆



## 例1



働く人のためのメンタルヘルス

うつ病など、心の病気に関する基礎知識  
快適な睡眠をとるには？ 早期発見で命を守る！ など、  
心の病気に気づくために知っておきたい情報をお伝えします。

## 例2



自分でできる！  
ストレス対処法

ストレスってどんなもの？  
ストレスが心と体に与える影響とは？ など、  
自分自身でできる上手なストレスケアの方法をお伝えします。

## 例3



正しいお酒の  
飲み方教室

適正飲酒量ってどれくらい？身体へのいい影響・悪い影響は？  
企業として見逃せない！！飲酒運転について など、  
お酒と上手に付き合う方法 を一緒に考えてみませんか？

その他にも・・・

※メニューを組み合わせることもできます。

※講義のほかに、グループワークや演習などもおすすめです☆



ご存知ですか？



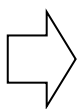
従業員1人が休職すると・・・

年収の3倍コストがかかる

といわれています



年収500万円



1,500万円



## < お問い合わせ >

岡山県精神保健福祉センター

〒700-0985

岡山市北区厚生町3丁目3番1号

TEL：086-201-0850

Mail：seishin@pref.okayama.jp

HP：<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/>

担当：齊藤 宮原

岡山県が設置している  
精神保健福祉に関する  
中核機関です

