

メンタルヘルス研修会のご案内

「うつを食事で改善する～精神栄養学入門～」

最近の社会情勢から、不安や悩み・ストレスを感じる人が増えています。特に働きざかりの世代では、仕事上・人間関係を原因としたストレスから、こころに不調をきたし、休職や退職、さらには自殺をしてしまうなど、こころの健康問題への対応が必要とされています。

「うつ」などこころの病は、できるだけ早く気づき、適切な治療へと繋げていくことが重要です。また、生活リズムを整え、体力を回復することが社会復帰を促すため有効だとも言われています。

最近では、日々の栄養摂取や食事の食べ方と「うつ」との関わりも注目されています。そこで、こころの観点から「食生活」について学び、無理なくこころと体の健康づくりを実践し、また周囲の方々への支援に向けてできることを考えてみませんか。

- ♥ 日 時 平成27年1月8日(木) 15:00～17:00
- ♥ 場 所 三重県津庁舎 6階 大会議室
(津市桜橋3丁目446-34)
- ♥ 内 容 講 演 「うつを食事で改善する～精神栄養学入門～」
講 師 (独)国立精神・神経医療研究センター
神経研究所疾病研究第三部
部長 功刀(くぬぎ) 浩 (精神科医師)
- ♥ 対 象 メンタルヘルス対策に関心のある方
健康づくりや食生活に関心のある方 など
- ♥ 申込先 津保健所 健康増進課
(裏面の申込書をご利用ください。)
TEL059-223-5184/FAX059-223-5119
※申込受付は先着順とし、会場の都合等、ご参加いただけない方につきましては、ご連絡いたします。
- ♥ 申込期限 平成26年12月19日(金)

主催 津地域・職域連携推進協議会
津こころの健康づくり
津保健所
後援 津商工会議所
津市商工会 津北商工会



メンタルヘルス研修会参加申込書

津保健所 健康増進課課 印南 あて

FAX 059-223-5119

発信元 : 所属名 _____

担当者 _____

連絡先 : 電話番号 _____

研修会参加者名簿

平成26年12月19日締切

	所 属	職名	氏 名	備考
1				
2				
3				
4				
5				

