

健保連大阪連合会主催 『心の健康講座(オンデマンド配信)』のご案内

- テーマ メンタルヘルスと睡眠から考える、職場の健康づくり
- ① 「疲れやすい」「やる気が出ない」ときに見るべきポイント
 - ② 保健師・人事担当者が知っておきたい睡眠衛生指導のポイント
 - ③ 睡眠改善によるメンタルヘルス支援の実例とリソース紹介

講師 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
早稲田大学 睡眠研究所 所長
西多 昌規 氏

配信期間 令和7年12月11日(木) 13時まで

- 対象 ①健保組合の被保険者、家族
②事業所の保健担当者、福利厚生担当者、保健師・看護師

申込み 別紙申込書に必要事項をご記入のうえ、大阪機械工具商健康保険組合まで
FAX(06-6533-0216)にてお申し込みください。

健康保険組合で確認後、動画URLおよび資料を送付いたします。

※講演動画等の著作権・肖像権は、健保連大阪連合会または講師に帰属します。

当該動画等を、権利者の許可なく第三者へ提供することは認められておりません。