

## 介護予防教室・介護者教室・介護者のつどいのご案内（2023年12月）

※諸事情のため、中止となる場合があります。お問い合わせの上ご参加ください。

&lt;長野市ホームページ20日掲載予定&gt;

月	日	曜日	時間帯	開始時間	終了時間	講座テーマ	主な内容	形態	実施会場の地区名	会場名	対象	参加費	定員	事前申し込み(要・不要)	申込開始日	担当	問合せ先電話番号
12	13	水	午後	1時30分	3時	介護者教室 「排尿に関する悩み改善と予防講座」 「手洗い、手指消毒(感染症対策)」 花王グループ 青木裕美子氏、岩崎勝予氏	健康	講座	豊野	かがやきひろば豊野 2階講堂	市内在住の介護をされている方	無料	25	要		地域包括支援センター 豊野サブセンター	219-2607

# 働く人のための心の健康アップ研修



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

厚生労働省の「労働安全衛生調査」によると、仕事や職業に関することで強いストレスを感じている労働者の割合は82.2%です。また、自殺者の統計をみると、40代～60代の働き盛り世代が約半数を占めている現状があります。職場のメンタルヘルス対策について学び、職場でできることを一緒に考えてみませんか。

**演題：『職場におけるこころの病気の理解と対応について』**

～知って・気づいて・守る こころとからだ～

**講師：公益財団法人 倉石地域振興財団 栗田病院**

**院長 倉石 和明 氏**

講話のあとに保健師よりゲートキーパーについての情報提供があります。

- **日時** 令和5年11月28日(火)  
13時30分～15時50分
- **開催方法** オンライン会議システム (Zoom)  
によるライブ配信
- **対象者** 事業所の人事担当者・厚生担当者等
- **参加費** 無料
- **申込み** 期限：11月24日(金)

下記の URL あるいは QR コードよりお申込みください

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=37694](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=37694)

- ・アクセスすると、利用者ログイン画面が表示されますが、『利用登録せずに申し込む方はこちら』から利用規約に同意いただくと、申込画面に進みます。
- ・申込み後のキャンセルは、担当 (Tel:226-9965) まで御連絡をお願いします。



【 問合せ先 】

長野市保健所健康課 難病精神保健担当

E-mail:h-kenkou@city.nagano.lg.jp

電話：026-226-9965 FAX：026-226-9982

