

令和4年度 ヘルスケア講習会 「出来ることからはじめよう」

令和4年度の環境安全保健機構産業厚生部門によるヘルスケア講習会は、「出来ることからはじめよう」を合言葉に選びました。長引くコロナ禍の中で、心身の健康を保つことは、誰にとっても難しいものです。出来ることから、出来るときからはじめられるよう、汎用性の高い健康情報を集約してお届けします。一話完結型ですが、ぜひ、シリーズでご参加ください。

- 第1回 阪上 優（環境安全保健機構産業厚生部門 教授 / 総括産業医）
「出来ることから始めるメンタルヘルスケア：不安をコンパクトにして対処する」
日時：2022年12月9日（金）15:30～16:30
会場：法経本館第6教室（対面式）

～メッセージ～

現代は「不安の時代」と呼ばれることもあります。捉えどころのない「不安」に、どのように対処していけば良いのでしょうか。出来ることから始める、不安対策とメンタルヘルスケアをお届けします。



- 第2回 詳細決まりましたらお知らせいたします。
- 第3回 詳細決まりましたらお知らせいたします。
- 第4回 詳細決まりましたらお知らせいたします。



主催：環境安全保健機構産業厚生部門

問合せ：施設部環境安全保健課保健衛生掛
内線2400

E-mail 810hoken@mail2.adm.kyoto-u.ac.jp