

働き盛り世代の

# 健康管理 研修会

参加費  
無料



令和7年

1月29日 水

14:00 ▶ 16:30 (13:30 受付開始)

会場

川越地方庁舎  
4階 大会議室

- 川越市新宿町1-17-17 ウェスタ川越内
- JR川越線、東武東上線「川越駅」西口より徒歩約5分
- 西武新宿線「本川越駅」より徒歩約15分



講師

くぬぎ ひろし

功刀浩 先生

帝京大学医学部  
精神神経科学講座主任教授  
帝京大学医学部附属病院  
メンタルヘルス科診療科長



プログラム

1 講演

こころの健康に良い生活習慣  
(食事・運動・睡眠)

2 参加者同士の意見交換・情報交換

職場のメンタルヘルス対策を  
推進したい…！という方へ

近年、こころの不調を訴える働き盛り世代の方が増加しています。こころの健康を保つためには、健康的な生活習慣が重要であることがわかってきました。精神疾患の栄養学的側面に注目し、数々の研究を進めてきた専門家から、こころの健康を支える生活習慣について一緒に学んでみませんか？

対象

- 企業等の経営者・責任者、総務・福利厚生担当、健康管理担当、給食業務従事者等
- 行政関係課職員
- 健康保険組合関係者

埼玉県内西部地区(川越市、所沢市、飯能市、東松山市、狭山市、入間市、朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、坂戸市、鶴ヶ島市、日高市、ふじみ野市、三芳町、毛呂山町、越生町、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、鳩山町、ときがわ町、東秩父村)に所在する企業・組織等の関係者が対象です。

1分で完了!

申込はこちら /

① 研修会ホームページから  
「参加申込書」を  
ダウンロード

▼研修会ホームページ



または ② 必要事項を記載  
③ 管轄保健所へ  
メールで送信

主催

埼玉県朝霞保健所・東松山保健所・  
坂戸保健所・狭山保健所、川越市保健所

お問合せ  
申込先

狭山保健所 保健予防推進担当  
✉ f5462124@pref.saitama.lg.jp  
☎ 04-2941-6557(平日8:30~17:15)



## 働き盛り世代の健康管理研修会 開催要領

1 目的	職場でのメンタルヘルス対策、特にこころの健康と生活習慣(食事・運動・睡眠)について、関係者の理解を深めることで、労働者のメンタルヘルス不調の未然防止(一次予防)につなげ、労働者の心と身体の健康づくりを推進する。	
2 実施主体	埼玉県朝霞保健所・東松山保健所・坂戸保健所・狭山保健所、川越市保健所	
3 実施方法	集合型研修会(費用:無料) ※ 対面形式のみで実施	
4 日時	令和7年1月29日(水) 14:00~16:30(受付 13:30~)	
5 会場	川越地方庁舎 4階 大会議室(ウエスタ川越公共施設棟内) 川越市新宿町 1-17-17 ※ 駐車料金は有料です。車での御来場の際は御注意ください。	
6 内容・講師	14:00~ (110分)	講演「こころの健康に良い生活習慣(食事・運動・睡眠)」 講師 帝京大学医学部精神神経科学講座主任教授 帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科診療科長 医師 功刀浩先生
	15:50~ (40分)	参加者同士の意見交換・情報交換
7 対象	(1) 企業等(規模・業種を問わず)の ① 経営者、所属責任者 ② 管理監督者、部門責任者 ③ 従業員の健康管理に関わる部門の担当者、衛生管理者 (看護師、保健師、管理栄養士・栄養士等の保健医療職を含む) (2) 市町村関係部署職員(保健センター等) (3) 健康保険組合関係者  ※ 埼玉県内西部地区(川越市、所沢市、飯能市、東松山市、狭山市、入間市、朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、坂戸市、鶴ヶ島市、日高市、ふじみ野市、三芳町、毛呂山町、越生町、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、鳩山町、ときがわ町、東秩父村)に所在する企業・組織等の関係者が対象です。	
8 定員	80名 ※ 先着順で受付、希望多数の場合お断りさせていただくことがあります。	
9 申込方法	「埼玉県電子申請・届出サービス」からお申込みください。 ○ 申込ページ: <a href="https://apply.e-tumo.jp/pref-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=82776">https://apply.e-tumo.jp/pref-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=82776</a> ○ 受付期間: 令和6年12月18日(水)9:00~令和7年1月15日(水)23:59  埼玉県電子申請・届出サービスから申込みができない場合は、 研修会ホームページから「参加申込書」をダウンロードの上、必要事項を記載し、 令和6年12月18日(水)から令和7年1月15日(水)までに、 狭山保健所宛て( <a href="mailto:f5462124@pref.saitama.lg.jp">f5462124@pref.saitama.lg.jp</a> )にメールで送付してください。 ○ 研修会ホームページ: <a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/b0707/kenkou/kenshu250129.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/b0707/kenkou/kenshu250129.html</a>	▼ 申込ページ   ▼ 研修会 HP 
10 申込先・ 問合せ先	担 当 狭山保健所 保健予防推進担当 T E L 04-2941-6557(平日 8:30~17:15 年末年始を除く) E-mail <a href="mailto:f5462124@pref.saitama.lg.jp">f5462124@pref.saitama.lg.jp</a> ※ 企業・所属の所在市町村を管轄する保健所へお問い合わせください。	
11 留意事項	受講申込に係る「埼玉県電子申請・届出サービス」の操作に関するお問い合わせについては、各保健所では承っておりません。以下の専用コールセンターへお問合せください。 ○ 固定電話から: 0120-464-119(無料、平日 9:00~17:00 年末年始を除く) ○ 携帯電話から: 0570-041-001(有料、平日 9:00~17:00 年末年始を除く)	