

講演会

参加費
無料

「働く人のこころの健康」

～お酒との上手な付き合い方～

お酒はストレス解消や人とのコミュニケーションツールにもなり、日常生活で切っても切れないものだと思います。しかし、時に「適正飲酒」ができなくなると、脳の委縮や高血圧、糖尿病、肝機能障害、がん等のリスク上昇の他、うつ病や不眠等を引き起こすことが分かっています。心やからだの健康を損なうことで、家庭や生活、仕事の面で様々な問題が発生したり、お酒に依存する生活につながっていく場合もあります。

お酒の問題は、早期発見・早期介入により予防や改善をすることができます。身近なお酒との付き合い方を考える機会として、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。

【日時】平成29年3月8日(水) 14:00～16:30(受付開始13:30～)

【会場】浦和コミュニティセンター 第15集会室(9F)

さいたま市浦和区東高砂町11-1(JR 浦和駅 徒歩1分)

【講演】「飲酒による心身への影響とは」

与野中央病院 沼口 亮一 氏 (精神科医)

埼玉産業保健総合支援センターの事業紹介 副所長 坂本 雄二 氏

【対象】さいたま市内在住・在勤の方(定員100人)

【申込】2月8日(水)よりこころの健康センターへ電話で申し込み

〈申込み・問合せ先〉

さいたま市こころの健康センター
さいたま市中央区本町東4-4-3
電話 048(851)5665
FAX 048(851)5672
受付 平日9時～17時まで

主催:さいたま市こころの健康センター
共催:埼玉産業保健総合支援センター

* 公共交通機関でお越し下さい

