

# 小さな事業所でもできる！ オンラインで「こころの健康」を 学ぼう！

職場の健康づくり応援事業  
オンラインセミナー

令和8年2月16日（月）  
14時30分～15時30分

\* Cisco Webex Meetingsを使用し配信 \*



## 対象

長崎県内の事業所  
（規模は問いません）からお申し込みください。

## 申込方法

Microsoft Forms  
からお申し込みください。  
※1事業所あたり  
1回の申込でお願いします

## 申込期間

令和7年  
12月15日（月）



令和8年  
2月 6日（金）

## 参加料

無料

## 講師

（公社）長崎県看護協会  
山下 美和子 先生



お申込みはこちらから

## テーマ

「今日からできる職場のメンタルヘルスケア」

従業員の皆様のこころの健康を保つためには、ストレスとの付き合い方や  
良い睡眠のとり方といったセルフケアについて知ることが大切です。

今回のセミナーではメンタルヘルス不調を予防するためのポイントについて  
わかりやすくお伝えします。

<お問い合わせ>



長崎県国保・健康増進課

〒850-8570 長崎県長崎市尾上町3番1号

TEL：095-895-2495

E-mail：kenko1@pref.nagasaki.lg.jp



エイトさん ベジコねえさん ベジぼうや