

心とからだの健康講座 ご案内

主催 公益財団法人中国労働衛生協会 尾道検診所
協賛 広島県産業保健総合支援センター
後援 尾道市

拝啓 時下 益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび下記のとおり「心とからだの健康講座」を開催致します。つきましては、ご多用中とは存じますが、多数のご参加をいただきますようご案内申し上げます。

敬具

日時：平成31年2月8日（金） 14:00～16:00

会場：協同組合ベイトウン尾道 組合会館 2階 会議室



講演：ストレスとの上手なつきあい方

～ストレスの評価と対処方法について～

講師 川崎医科大学 健康管理学 教授

川崎医科大学附属病院 健康診断センター長

高尾 俊弘 先生

ストレスが続くと身体面、精神面に多くの影響が出ます。ストレスに関連した身体疾患を**心身症**と呼んでいます。代表的な心身症には過敏性腸症候群や気管支喘息などがありますが、高血圧や糖尿病といった病気もストレスが関わっている場合は心身症に含まれます。

ストレス強度の評価には様々な方法が開発されていますが、簡便なのは**質問紙**を用いた検査法です。質問紙を用いたストレス研究の一端を紹介いたします。またストレスの元になる**人間関係改善のヒント**や、**ストレス対処法**についてもお話しする予定です。

講演前に
協会からのお知らせがあります。
今回は…

「**骨密度検査について**」です。



Webからの申し込みはこちらをクリックしてください

お申し込みは、FAXまたは協会ホームページから

FAX：0848-22-6352

中国労働衛生協会 検索

お問い合わせ先 公益財団法人中国労働衛生協会 尾道検診所

〒722-0018 尾道市平原 3-1-1 Tel：0848-22-3807

当日会場でのお申し込みも受付いたします。



心とからだの健康講座参加申込書（平成31年2月8日開催）

事業場名 _____

ご住所 _____

Tel _____

お名前（所属・役職等） _____

※ご記入いただいた個人情報は、本講座実施目的以外には使用いたしません。

＜会場・駐車場のご案内＞



所在地 尾道市東尾道4番地4

Tel 084-970-2111

アクセス

＜JRをご利用の場合＞

- ・新幹線新尾道駅よりタクシー 15分
- ・JR尾道駅よりタクシー 15分
- ・JR東尾道駅よりタクシー 5分

＜お車をご利用の場合＞ 駐車場あります。

- ・山陽自動車道 尾道ICから 15分
- ・山陽自動車道 福山西ICから 10分
- ・しまなみ海道 尾道ICから 6分