

令和4年度

ウインターセミナー



毎年保健師、看護師、衛生管理担当者等の皆様を対象に健康づくりを考える「ウインターセミナー」。
今年もWeb配信にて開催いたします。

参加費
無料
要事前
申込

テーマ

今年のテーマは「メンタルヘルス」

「働く女性」と「睡眠」の観点から皆さまにお役に立てる情報をご提供いたします。

配信期間

令和5年 3月1日(水)9時～

令和5年 3月15日(水)16時

講演1

「働く女性のメンタルヘルス
～しなやかに生きるヒント：
女性外来の診察室から～」

講師： 関東労災病院 産婦人科
働く女性専門外来

星野 寛美 先生



講演2

「見くびらないで、きちんと知って、
睡眠不足症候群」

講師： 公益社団法人地域医療振興協会
東京ベイ・浦安市川医療センターCEO

神山 潤 先生



申込締切

令和5年 3月14日(火)

お申込み

QRコードまたは当財団ホームページより
「ウインターセミナーのご案内」からお申し込みください。

<https://www.kenko-chiba.or.jp>

ちば県民保健予防財団

検索

こちらからも
お申込できます



お問合せ先

公益財団法人 ちば県民保健予防財団

調査研究部企画広報課

〒261-0002 千葉市美浜区新港32番地14

TEL 043-246-8606 ※お電話ではお申し込みいただけません。

講演1

▶「働く女性のメンタルヘルス ～しなやかに生きるヒント:女性外来の診察室から～」

講師：関東労災病院 産婦人科 働く女性専門外来 星野 寛美先生

内容

- 女性の一生とホルモンの変化
- 女性特有のストレス要因
- セルフチェックとセルフケア
- 女性特有の健康課題について(PMS、更年期障害など)
- 働く女性に起こりやすいメンタル不調
- 近年の婦人科関連のトピックス

講師プロフィール

関東労災病院「女性医師による働く女性専門外来」を2001年開設当初より担当。この外来での2600人以上の方に対する診療を踏まえ、働く女性の健康課題について、情報を発信している。1991年に社会福祉事業「環(わ)の会」(2000年よりNPO法人)の創設に携わり、予期せぬ妊娠、出産、子育てに対する相談事業を展開し、特別養子縁組の支援も行っている。

講演2

▶「見くびらないで、きちんと知って、睡眠不足症候群」

講師：公益社団法人地域医療振興協会

東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 神山 潤先生

内容

- 睡眠と健康
- 睡眠とメンタルヘルス
- 働く人向けの睡眠について
- 生活習慣での工夫・改善(セルフケア)方法

講師プロフィール

2009年4月より東京ベイ・浦安市川医療センター管理者を務める。公益社団法人地域医療振興協会理事、日本睡眠学会理事、日本子育て学会理事を務める傍ら「子どもの早起きをすすめる会」の発起人として講演など啓発活動に力を入れている。主な著書に「睡眠の生理と臨床」(診断と治療社)「子どもの睡眠」(芽ばえ社)等がある。

視聴方法

- お申し込み後に送信されるメールに記載されているURLから、配信期間内に講演動画をご視聴ください。
- 当セミナーは、YouTube動画を使用しております。ご利用の環境等により視聴できない場合がございます。
- 視聴にかかる通信費は視聴される方の負担となります。
- セミナー内容の録画、録音、無断転載は禁止とさせていただきます。



● アンケート記入のお願い ●

- 視聴終了後に簡単なアンケートにご協力ください。
- アンケートは動画の概要欄のリンクからご回答いただけます。