

Mini Kenpo News vol.25

～メンタルヘルス対策事業～

『RIZAP監修 睡眠セミナー』

睡眠力を高める食事・運動・生活習慣のノウハウが
習得できる睡眠セミナー。ルーティーンを身に付けて
仕事の生産性UPや肥満の解消に繋げましょう。



👉 アーカイブ視聴はこちらから

1/17まで配信中！

こんな情報が得られます

- 自分の睡眠の現状がわかる
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 睡眠とダイエットの関係が学べる
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- メンタル不調を予防・改善ができる



座ったままできるストレッチや、快眠につながる食材などが分かり有意義でした。



※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー（全19タイトル）の参加者アンケート設問「セミナーに参加して良かったですか？」の間に「はい」と回答した人の割合N=11,387

『なんでも相談窓口』

提供：株式会社パソナセーフティネット



メール ☐ 電話 ☎ オンライン(Zoom:予約制) ☒ で相談可能
カウンセラー：臨床心理士、公認心理士、精神福祉士、産業カウンセラー、
看護師、栄養士、ファイナンシャルプランナー、警察OBなど

・主な相談内容

- ✓ 体調がすぐれない、病院に行くべき？何科？
- ✓ 介護や育児に関する不安
- ✓ 友人・交際相手・隣人とのトラブルの悩み
- ✓ ハラスメント被害にあってる…
- ✓ 相続、税金関係、借金など金銭面のトラブル
- ✓ ストレスやメンタルの悩み
- ✓ メンタル不調者への接し方
- ✓ 復職が不安…



予約・利用方法などの
詳細は健保組合HPへ

相談料 無料

※12/29～1/3はお休みです

困ったときは1人で抱え込まず、お気軽にご相談ください

