

健康づくり特別セミナーのお知らせ

(健康保険組合連合会東京連合会主催)

【第1回】

開催日：令和7年1月23日(木)

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「フッと心が軽くなる！～究極のストレス対処法～」

講師：名越 康文 氏(精神科医)



講義概要：ストレス社会の現代、すぐにマイナス思考に陥ってしまうことが多く、ギスギスした人間関係に疲れている方も多いと思われます。精神的な疲れにより気分が沈みがちであったり、ちょっとしたことで気分が上がったりすることも多いのではないのでしょうか。精神科医として豊富な臨床経験をお持ちの名越氏に、自分自身で気持ちをうまくコントロールする方法、日々をしあわせに過ごすためのコツを伝授いただきます。

【第2回】

開催日：令和7年2月6日(木)

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「その飲酒、大丈夫ですか!?～健康に配慮した飲酒の理解～」

講師：松下 幸生 氏(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長)



講義概要：令和6年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されたことにより、適正な飲酒には社会的な関心が高まっております。

本セミナーでは、ガイドライン作成検討会で座長を務められた松下氏にガイドラインについて説明いただき、飲酒によるメリット・デメリット、自分に合った飲酒量、企業として必要な対応等についてお話いただきます。

【第3回】※詳細未定のため確定次第、追ってご連絡いたします。

開催日：2月下旬頃

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「薬の正しい服用について(仮)」

講師：公益社団法人東京都薬剤師会

講義概要：多剤服用による有害事象の他、薬の服用に関する基礎的な内容を講義いただく予定です。