

# 無料アルコール出前講座

## 従業員の健康増進と 活力向上を応援します!

お酒はほどよく付き合えば職場のコミュニケーションやストレス解消に役立つ一方で、過度な飲酒は肝臓病や高血圧などの身体の病気だけでなく、うつやアルコール依存症などのこころの病気の原因にもなります。また、不眠・二日酔い・遅刻・欠勤による生産性の低下、飲酒運転など様々な職場問題を引き起こす可能性があります。

お酒の正しい知識を学び、飲酒習慣について考えることは、大切な従業員の健康増進と活力向上、さらには健康経営につながっていきます。

『健康経営』を目指して、

社内研修や健診後のフォローアップにぜひご活用ください!

### 無料アルコール出前講座 ～おいしくお酒を飲むための教室～

- 対象** 岡山市内の企業の事業場
- 内容** 専門医等による講義とグループワーク
- 時間** 1時間～1時間半程度
- 申し込み** 岡山市こころの健康センターまで  
お電話またはFAXにてお申し込みください。

内容や時間は相談に応じます!

アルコール出前講座受講!  
お酒の正しい知識を学ぶ!

従業員の  
健康保持・増進

生産性の向上

医療費削減

企業の成長

会社の健康経営に  
つながります!!

お酒と上手に付き合って  
健康的に働いていける  
職場づくりをしていきましょう!

お酒は睡眠の質を  
下げることが知り、  
寝酒をやめたら、  
仕事に集中できる  
ようになった。

教室で出た話が職場  
でも話題になり、職場  
全体の健康意識が  
高まった。

アルコールの分解に  
時間がかかることが  
わかった。従業員の  
飲酒運転防止につな  
がると感じた。

お申し込み・お問い合わせ

岡山市こころの健康センター

TEL:086-803-1273/ FAX:086-803-1772

お申し込みは裏面に!

# 無料アルコール出前講座

FAX送付先:086-803-1772

## 実施申込書

ふりがな			
事業場名			
ふりがな			
担当者氏名			
所属部署・職種			
住所	〒 -		
電話番号			
FAX番号			
E-mail			
開催希望日	第1希望日	第2希望日	第3希望日
参加予定人数			

※FAXが届きましたら、こちらからご連絡いたします。



お気軽に  
お申し込み  
ください!

### 岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号  
岡山市保健福祉会館4階(市役所本庁舎南隣)

TEL:086-803-1273/FAX:086-803-1772

<http://www.city.okayama.jp/0000004266.html>