

ストレスチェックのご案内

現代の社会ではさまざまな要因から、ストレスが増大傾向にあるといわれています。ストレスをためないことは、こころとからだの健康のためにもとても大切なことです。特に、最近次のような不調を感じる方は、ストレスチェックのご利用をおすすめします。

- ★ 疲れやすい
- ★ 肩や腰が痛い
- ★ 眠れない、眠りを浅く感じる
- ★ 食欲がない、お腹の調子が悪い
- ★ やる気がしない、気持ちが重い
- ★ 不安が強い、イライラする
- ★ 物事に集中できない ……など

＜内容＞ストレスチェックでは、心理検査や面接を通して、ストレス状態を調べ、ストレスとの上手な付き合い方をアドバイスします。

臨床心理士が無料で実施いたします。

守秘義務は厳守させていただきますので、安心してご相談ください。知人やご家族のストレス症状に関するご相談もお受けしております。どうぞお気軽にご利用ください

【開催日】 毎月2回 **※事前に電話予約が必要です**

平成30年	5月23日(水)	25日(金)	
	6月20日(水)	22日(金)	
	7月18日(水)	20日(金)	
	8月 8日(水)	31日(金)	
	9月14日(金)	26日(水)	
	10月24日(水)	26日(金)	
	11月 9日(金)	21日(水)	
	12月12日(水)	14日(金)	
	平成31年	1月23日(水)	25日(金)
		2月 8日(金)	27日(水)
		3月 6日(水)	8日(金)

＜実施時間＞

9:30～12:00

(1人20～30分の個別面談となります)

＜実施場所＞

県民健康センター(ふくい健康の森)

＜お申し込み＞

(公財)福井県健康管理協会・県民健康センター
福井市真栗町47-48
TEL0776(98)8000

