

令和7年度 健康経営セミナー

自分と仲間のこころを守る！

職場でできるセルフ&ラインケア

2025年
10月24日 (金)
14:00~15:30

四日市市総合会館 8階
視聴覚室

20代の不安、30代の悩み、
40代の疲労感、50代の無気力—

ライフステージによって変わる
こころのサインについて
一緒に学んでみませんか？



内容

14:00~15:00

総合心療センターひなが
精神科医師 溝渕 耕輔氏による講演
「自分と仲間のこころを守る！
職場でできるセルフ&ラインケア」

15:00~15:10

四日市市における自殺対策について

15:10~15:15

四日市市の健康経営応援事業メニュー紹介

15:15~15:25

四日市商工会議所が提供できるサービスについて

15:25~15:30

人生会議に関する取り組みについて

定員

80名 (40組)

費用

無料

主催：四日市市役所 健康づくり課

共催：四日市商工会議所、四日市市保健所 保健予防課

健康経営セミナー 参加申込書

申込フォームから、または
下記ご記入の上
健康づくり課まで



申し込みFAX先：059-353-6385

申込フォームはこちら→

申し込み日：令和 年 月 日

申込締切 10月17日(金)

事業所名		
連絡先	住所	〒 四日市市
	電話	(059) —
	FAX	(059) —
	E-mail	@
参加者名	様	参加人数 1人 2人 (どちらかに○をつける)
従業員数	①49人未満 ②50人以上	
加入している保険	①全国健康保険協会 ②健康保険組合 ③共済組合 ④国民健康保険 ⑤加入していない ⑥その他	
『健康経営』とは何かを ご存じですか	① 知っている (すでに、健康経営に取り組んでいる) ② 知っている ⇒ 今後、取り組む予定・検討中 ③ 内容は知らないが、聞いたことはある ⇒ 情報収集予定・今後のことは決めていない ④ 知らない	
健康づくり課の『みんなの健康 ☆応援事業所』に登録していま すか (健康情報メール配信サー ビス)	①登録済みである ②登録していない ↳ (登録してもよい・登録したくない) ③わからない	
四日市商工会議所の健康経営 認定取得サポートサービス (訪問指導)のご利用について	法人に限り、経済産業省認定の健康経営優良法人認定の申請サポートを 行っています。訪問ヒアリングをご希望されますか? ① 訪問サポート希望 ② 希望しない	

ご記入いただいた情報は、四日市市役所及び四日市商工会議所からの各種連絡・情報提供に関し
利用する他、出席者名簿として利用します。
その他の目的での利用、第三者への情報提供はしません。

問い合わせ先

四日市市役所 健康づくり課

担当：米沢・松森

TEL：059-354-8291 FAX：059-353-6385

四日市商工会議所

担当：総務・人事課 水谷・山下弘

TEL：059-352-8193 FAX：059-354-3737