



令和7年（2025年）9月26日発信

報道関係者 各位

心の健康づくり講演会



現代社会では学校や仕事の人間関係、家事・育児・介護などで知らない間にストレスをためてしまうことがあります。ストレスは誰にでもあります、ためてしまうと心や身体の調子を崩してしまうこともあります。

さらに、その状態が続くと気分が沈みややる気が起きない、肩こりや頭痛、眠れない食欲がないなど心や身体に症状が出て、やがては心の病気になることもあります。

そこで、自分や周囲の人の心が乱れたときの具体的な対応（メンタルヘルスケア）を佐藤病院精神科医の浅井先生がお話しします。

事前の申込は不要です。この機会にぜひご参加ください。

1 日 時 令和7年（2025年）10月6日（月） 午後2時30分～午後4時

2 場 所 飯山市公民館 講堂

3 内 容 講演「はじめてみよう！メンタルヘルスケア
～ライフステージに応じたケア方法～」

【講師】医療法人聖峰会 佐藤病院 精神科医 浅井 由佳 氏

4 参加費無料・事前申し込み不要

<担当課>

飯山市 民生部 保健福祉課 健康増進係
（課長）山崎 文英（担当者）阿部 美枝
住 所：飯山市大字1110-1
電 話：0269-67-0727（課代表）
ファクシミリ：0269-62-3127
電子メール：hoken@city.iiyama.nagano.jp