

アルコール出前講座

無料

～おいしくお酒を飲むための教室～

従業員の健康増進と 活力・生産性の向上を 応援します!



『健康経営®』の
推進に向け、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!

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・欠勤による生産性や作業能率の低下、飲酒
運転など様々な社会問題を引き起こす可能性があります。

お酒についての正しい知識を学ぶことは、大切な従業員の
健康増進と活力・生産性の向上さらには健康経営につな
がっていきます。

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時間から1時間半程度

申し込み

概ね2～3ヵ月前に、岡山市
こころの健康センターへ
電話又はFAXにてお申し込み
ください。

アルコール出前講座受講

お酒の正しい知識を知り、
お酒との付き合い方を学ぶ!

従業員の
健康保持・増進

生産性の
維持・向上

医療費の削減

安全管理の強化

職場意識の変化

企業の成長

健康経営®

参加者の 声

お酒は睡眠の質を
下げることを知り、
寝酒をやめると仕
事に集中できるよ
うになった。

アルコールの分解
に時間がかかるこ
とに驚き、飲酒運
転の防止に向けて
意識が高まった。

教室で聞いた話が職
場でも話題にあがり、飲
酒に関する考え、健康
に対する認識を改める
機会となった。

お酒と上手に
付き合い健康的に
働ける職場づくりを
していきましょう。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

お申込み・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>>>

アルコール出前講座 無料

～おいしくお酒を飲むための教室～



FAX送付先：086-803-1772

実施申込書

申込年月日： 年 月 日

ふりがな			
事業所名			
ふりがな			
担当者氏名			
所属部署・職種			
住所 (会場所在地)	〒		
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
	月 日	月 日	月 日
時間	午前 ・ 午後	午前 ・ 午後	午前 ・ 午後
参加予定人数	人	人	人
希望する内容があればご記入ください			

※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

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