

こころの健康講演会のご案内

【内容】

講演「こころの健康を育む」

講師：南魚沼市民病院 精神科部長 ^{まつなが} ^{りき} 松永 力 先生

- ・ うつ病やストレス、睡眠など、心の健康について
自分のために、家族のために、地域でできること
- ・ 心の健康の市内の現状、自殺予防のゲートキーパーについて(保健師)

【日時】 令和8年9月2日(水) 14時～15時30分

【会場】 南魚沼市民会館 多目的ホール

【申込み】 先着20名。8月28日(金)までに健康推進課へ
電話でお申込みください
健康推進員の申込みは不要です

南魚沼地域自殺対策キャッチフレーズ

「育てます 命を守る 地域の絆」



南魚沼地域自殺対策イメージキャラクター

「きづなちゃん こころちゃん」

早期に不調のサインに気づくこと
や、身近な人の理解や見守りが
大切です。

いきいきと心豊かに過ごせる
よう、参加をお待ちしています。

【申込み・問合せ】

南魚沼市役所健康推進課 阿部 池田

電話 025-773-6811