

令和6年10月31日



担当課	保健対策課
担当者	野田・孔
電話	(073) 488-5117
内線	

## 令和6年度和歌山市精神保健福祉市民講座

疲労・ストレスをみることの意義  
～目にみえない疲れやストレスに気づく大切さを知ろう～

本市では、精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進の一環として、こころの健康づくりや精神障害に関する正しい知識や社会資源の活用等についての普及啓発を行い、地域住民の理解促進を図ることを目的に市民講座を開催します。

今年度は、関西福祉科学大学健康科学科の福田早苗先生をお招きし、目にみえないストレスや疲労に対処する方法や付き合い方についてご講演いただきます。

- 日時 令和6年11月30日（土）午後1時30分から3時30分まで
- 場所 和歌山市保健所 3階大ホール（和歌山市吹上5丁目2番15号）
- 講師 福田 早苗（ふくだ さなえ）先生  
（関西福祉科学大学健康科学科 教授・学科長）
- テーマ 疲労・ストレスをみることの意義  
～目にみえない疲れやストレスに気づく大切を知ろう～
- 対象 和歌山市に在住、または通勤・通学されている方
- 定員 70名（応募者多数の場合は抽選、ご参加いただけない場合のみ連絡）
- お申込み方法  
11月20日（水）必着  
右記二次元コード、電話、FAXのいずれかの方法でお申込みください。
- 申込・問い合わせ先  
和歌山市保健所 保健対策課 こころの健康対策グループ  
電話：073-488-5117（平日8:30～17:15）  
FAX：073-431-9980



※当日取材については、11月29日（金）午後5時までに保健対策課の担当 野田・孔まで事前連絡をお願いします。

令和6年度

和歌山市精神保健福祉市民講座



# 疲労・ストレスをみることの意義

～目にみえない疲れやストレスに気づく大切さを知ろう～

【講師】 **福田 早苗 先生**

関西福祉科学大学健康科学科 教授・学科長

福田早苗先生は、環境と生活習慣の健康に与える影響について、乳幼児から大人まで、幅広い方々を対象に「病気を予防する」という学問の研究をされています。

疲労やストレスに影響されている心身の健康状態に気づき、目に見えないストレスや疲労に対処する方法や付き合い方について学びませんか。

【日時】 令和6年11月30日（土）  
13:30～15:30（開場・受付13:00）

【場所】 和歌山保健所 3階 大ホール  
（和歌山市吹上5丁目2番15号）

【対象】 和歌山市に在住、または通勤・通学されている方

【定員】 70名（応募多数の場合は抽選）  
（ご参加いただけない場合のみご連絡します。）

【参加費用】 無料

## 【お申し込み方法】

11月20日（水）＜必着＞

二次元コードよりお申し込みください。

（URL：<https://logoform.jp/form/fKMM/650262>）

電話、FAXでもお受けしています。

申込みフォーム  
二次元コード



## 【問い合わせ先】

和歌山市保健所 保健対策課 こころの健康対策グループ

電話：073-488-5117（平日8:30～17:15）

FAX：073-431-9980

※自然災害等で中止する場合は和歌山市ホームページでお知らせします。

※当日、報道機関取材が入る可能性があることご了承ください。

# 令和6年度和歌山市精神保健福祉市民講座参加申込書

送信日 月 日

和歌山市保健所 保健対策課 こころの健康対策グループ あて  
 (〒640-8137 和歌山市吹上5丁目2-15)

FAX 073-431-9980 (送付票不要)

日時：令和6年11月30日(土) 13:30~15:30

参加申込者氏名(フリガナ)	
日中連絡のつく電話番号	
(        -        -        )	携帯・自宅・職場・その他(        )
備考 ※手話通訳のご希望等あればご記入下さい。	

【会場地図】和歌山市保健所 3階大ホール (和歌山市吹上5丁目2-15)  
 和歌山バス:「日赤医療センター前」より寺町通りへ徒歩約10分

