

「健康づくり宣言」に参加されている皆様へ



健康管理係
(082) 513-4956

参加されている方は、残りの取組期間も頑張りましょう！また、今年度は参加されていない方も、健康づくりを意識していただき、免疫力の向上や寒い冬を乗り越える体づくりを行いましょ！そして、ぜひ来年度の健康づくり宣言に参加してみてください！



報告書の提出について

取組期間については、各自で10月1日から1月31日までのうち、継続した90日以上期間を設定していただいています。取組期間が終了されたら、「報告書」を次の方法により御提出ください。

1 「報告書」のダウンロード

広島支部ホームページよりダウンロードしてください。

広島支部トップページ > 厚生サービスを利用する > 健康づくり > 健康づくり宣言

<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/kanri/kenkodukurisengen/index.html>



2 提出先及び提出期限

以下のいずれかの方法により**令和6年2月20日（火）**までに提出してください。

郵 送：〒730-8514 広島市中区基町9-42 公立学校共済組合広島支部 健康管理係 宛

FAX：082-211-3353

電子申請システム：https://apply.e-tumo.jp/pref-hiroshima-u/offer/offerList_detail?tempSeq=14379



健康管理係
(082) 513-4956

公立学校共済組合中国中央病院の心理専門職からひとこと

～あなたの気持ちを話してみませんか～



普段、皆さんは、何か心が動かされるような出来事を経験したときには、「ねえねえ、こんなことがあってね・・・」と誰かに話をしていませんか。そして、相手に「うんうん、そうだね」と聞いてもらっているうちに、心が落ち着いてきた！という体験はないでしょうか。私達の心は、話すことで開放され、整理されてきます。つまり、話すことが、有効な心のセルフケアになっているのです。ただ、つらい出来事については、人に話せず、一人で抱えていることもあるかと思えます。そんなときには、話を聞くプロである心理士やカウンセラーに話をしてみるもの良いですね。心が少し楽になるかもしれません。

中国中央病院ではメンタルヘルス相談（面接・電話）を実施しています。「ちょっと話してみようかな」と思われた方は、是非御連絡ください。皆様の御利用をお待ちしています。

日 時：毎週月曜日～金曜日（祝日は除く） 9:30～17:00

利用対象者：組合員及びその被扶養者

相談場所：公立学校共済組合中国中央病院（福山市御幸町大字上岩成 148-13）

電話番号：(084) 970-2121 「メンタルヘルス相談予約」とお伝えください。

