

令和7年度 こころの健康セミナーを開催します

医師が解説するお酒の医学と運動によるからだのメンテナンス

川崎市では、毎年「こころの健康」に関するセミナーを開催しています。今年は、「アルコールと生活習慣」をテーマに開催します。

第1部では、「アルコールに関する最新の医学の話題」や「健康とおいしいお酒を両立させる飲み方」など講演を行います。また、第2部では第1部の講演を踏まえ、アルコール以外の気分転換の方法として、日々の生活に取り入れられる簡単な運動を交えた講演を行います。

1 概要

(1) 日時

令和7年9月28日（日） 13時30分開場 14時00分開始 16時00分終了（予定）

(2) 開催方法

会場及びオンラインのハイブリッド開催となります。

会場：エポックなかはら7階 大会議室

（川崎市中原区上小田中6丁目22番地5）

定員：会場 150名・オンライン100名

(3) 内容

第1部 講演 「お酒と健康の両立を目指して～後悔しないアルコールとの付き合い方～」

講師 たきむら つよし
瀧村 剛 氏

（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 精神科医）

第2部 体験（簡単な運動）を交えた講演

協力 株式会社ルネサンス

(4) 申込み等

事前申込みが必要です。市ホームページから令和7年9月19日までに申込み。なお、定員を超えた場合は抽選となります。参加費は無料です。

申込先 川崎市ホームページ（<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000136850.html>）

2 共催

川崎市／社会福祉法人川崎いのちの電話

3 その他

感染症や天災等により、やむなく開催の中止や開催方法の変更を行うことがあります。

『気づいてください！体と心の限界サイン』

～ 九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語 ～

首都圏の住民は、通勤・通学等のため都県市を越えて活動していることから、九都県市共同で広域的な自殺対策に取り組んでいます。

埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市

問合せ先

川崎市健康福祉局

総合リハビリテーション推進センター

企画・連携推進課 塚田

電話 044-223-6658