

2 心とからだの健康づくりのための各種事業

事業名	内容
職場の健康 教育支援事業	<p>事業の概要 各所属所が企画実施する職員を対象とした健康づくりのための研修会の実施に係る費用（講師謝金・旅費等）を共済組合が補助する</p> <p>実施方法 （１）各所属所の安全衛生委員会等で健康教室を企画する 所属所の健康問題等に対応したテーマで企画 （平成25年度の実施例） ・生活習慣病予防について ・ ストレスマネジメント ・さわやかリフレッシュ教室（*メンタルヘルス対策） ・ストレス解消セルフケア（*メンタルヘルス対策） ・腰痛予防 ・ 心身の調和（ヨガ）・肩こり腰痛ケア など</p> <p>（２）各所属所から支部へ申し込みを行う・4月募集 ・日時 ・ テーマ ・ 予定講師 等</p> <p>（３）支部で、申し込み内容を確認し、決定通知を送付する 申込多数の場合は、支部にて調整する（年間20回を予定）</p>
職場で取り組む教職員のストレスチェック事業（新規）	<p>事業の概要 ・ 各所属所の教職員がストレスチェックを行うことにより、現在のストレス状況を知る ・ 管理監督者が、所属所単位でみたストレス状況を把握することにより、職場におけるメンタルヘルスケアが行えるようにする</p> <p>対象 希望する所属所・・・所属所単位で申し込みを行う・4月募集 （実施予定人数20所属所・1,000人）</p> <p>実施内容 （１）各個人のストレスチェック → 診断結果票は個人にフィードバック ① 働く人のうつ尺度 ② 教職員特有のストレス要因のチェック ・職員との人間関係尺度 ・ 保護者からの評価尺度 ・問題行動への対応 ・ 煩雑感尺度 ・児童・生徒との関係尺度 ・ 勤務に関する評価尺度 ・職務に関する評価尺度 ・ 部活動・クラブ活動尺度 ・校務分掌尺度</p> <p>（２）所属所別団体集計（組織分析） → 分析結果は各所属所にフィードバック ・総合所見 ・（１）①及び②の質問毎との集計</p>

<p>管理監督者のメンタルヘルス研修会</p>	<p>事業の概要 管理監督者向けの職場のメンタルヘルスに関する研修会</p> <p>対 象 校長・教頭・事務長・各所属所長等</p> <p>開催日程・会場 7月下旬 青森市、弘前市及び八戸市</p> <p>内 容 〈講義・事例検討・演習〉 ・職場におけるメンタルヘルス対策と管理監督者の役割 ・職場復帰の具体的な対応について ・心を開くコミュニケーション法</p> <p>申込方法 希望する組合員は、各所属所を通じて支部へ申込みを行う・・6月募集</p>
<p>健診フォローアップ事業</p>	<p>事業の概要 組合員の健康診断の結果に基づいた保健指導を、各所属所に出向いて実施する</p> <p>実施方法 (1) 各所属所から支部へ申込みを行う・・4月募集 ・日時 ・場所 ・保健指導実施予定人数 (2) 支部で、申し込み内容を確認し、決定通知を送付する 申込多数の場合は、支部にて調整する。(年間20回を予定) (3) 保健指導の実施者 保健師又は管理栄養士 (4) 各所属所に出向き、保健指導を実施する (5) 特定保健指導に該当する方には特定保健指導を実施する</p>
<p>へるすっぴセミナー</p>	<p>事業の概要 組合員が生涯にわたって健康で豊かな生活が送れるよう、心とからだの健康づくりに関する研修会を開催</p> <p>開催日程・会場 7月下旬～8月中旬 青森市及び八戸市</p> <p>内 容 〈講話・実技〉 ・生活習慣病予防に関する講話 ・女性のライフサイクルに関する講話 ・運動体験(筋トレ・有酸素運動・ストレッチ他) ・リラックス体験(アロマセラピー) 等</p> <p>申込方法 希望する組合員は、各所属所を通じて支部へ申込みを行う・・6月募集</p>