



# 職場の健康づくり支援事業を活用しましょう!



- ◆「企画コース」……………内容を自由に考えて実施できる!
- ◆「おまかせ出前コース」…好きなコースを選択し、共済組合に申し込むだけ!

## ～おまかせ出前コースの内容～

|    | 講座名・講師                                                                                                                     | 講座内容                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | リラックス系トレーニング<br>バランス系トレーニング<br>スポーツクラブ トレーナー                                                                               | ・リラクゼーションヨガ<br>・シナプソロジーメソッドで脳を活性化<br>・骨格調整・改善プログラム など                                                        |
| 2  | 筋力系トレーニング<br>スポーツクラブ トレーナー                                                                                                 | ・筋力トレーニング ・体幹トレーニング<br>・格闘技系トレーニング など                                                                        |
| 3  | 腰痛、肩こり予防ストレッチ<br>スポーツクラブ トレーナー                                                                                             | ・機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛・眼精疲労予防～ など                                                                                 |
| 4  | エアロビクス、ダンス その他<br>スポーツクラブ トレーナー                                                                                            | ・J-POP ダンスなども可能<br>※ ご要望・ご相談ください。                                                                            |
| 5  | 自分も相手も大切に<br>～上手に自己表現するためのポイント～<br>(一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師                                                                     | ・日頃の自分のコミュニケーションの取り方を振り返る。<br>・自身も相手も大切に、上手に表現するポイントを理解する。                                                   |
| 6  | こころの健康づくり<br>～ストレスと上手につきあっていくために～<br>(一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師                                                                   | ・自分自身の性格・特性を知る。<br>・自分なりのストレス対処法を知ることの重要性を理解する。                                                              |
| 7  | 生活習慣病予防のための食事について<br>(一社)新潟県労働衛生医学協会 管理栄養士                                                                                 | ・摂取エネルギーから食事の目安量を把握する。<br>・現状との差を明確にし、食生活改善の重要性を理解する。                                                        |
| 8  | 定期健康診断を踏まえた生活習慣病予防・<br>改善のための健康指導<br>(一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師                                                                   | ・健診結果と生活習慣病との関係を理解する。<br>・生活習慣の振り返り、具体的な改善方法を理解する。                                                           |
| 9  | 女性特有のがんについて<br>(一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師                                                                                         | ・乳がんおよび子宮がんに関する正しい知識を理解し、適正な<br>検診受診を勧奨する。                                                                   |
| 10 | 健康な体づくりのための安らかな心づくりと食<br>事体験<br>曹洞宗僧侶                                                                                      | ・曹洞宗僧侶による座禅指導(椅子座禅も可能)<br>・ヘルシーなタニタ食堂の定食又は香炉を使用した煎りたての<br>ほうじ茶(和菓子付き)を体験                                     |
| 11 | メンタルヘルス訪問相談<br>公立学校共済組合北陸中央病院 臨床心理士(公認心理士)                                                                                 | ・教職員のメンタル不調を未然に防止することを目的とする。<br>・メンタルヘルスに関するレクチャーや個別面談を実施する。                                                 |
| 12 | ストレスチェック制度<br>～メンタルヘルス不調を未然に防ぐために～<br>(一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師                                                                  | ・ストレスチェック制度の目的や実施の流れを知る。<br>・ストレスチェック結果の活用法を理解する。                                                            |
| 13 | 職場環境改善セミナー<br>～より良い職場環境を目指して～<br>(一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師                                                                       | ・自己の職場環境を振り返る。<br>・快適な職場環境づくりに向けてグループワークを行い、<br>職場環境改善策を検討・立案する。                                             |
| 14 | 教職員のストレスチェック結果の活用<br>～メンタルヘルスの予防と対策～<br>上越教育大学 発達支援・心理臨床教育学系 宮下敏恵教授<br>(共同研究者 滋賀大学 データサイエンス学部<br>奥村太一准教授、山梨県立大学看護学部 森慶輔教授) | ・ストレスチェックの結果を活用し、今後のメンタルヘルスの予<br>防と対策について理解する。<br>・研究グループ開発のストレスチェックシステムの実施で、各<br>自のストレスの変化を比較する等セルフチェックも可能。 |



運動不足の  
解消におすすめ!

人気のメンタル  
ヘルスマニュー♪





## ～申込み・実施の流れ～



### ◆「企画コース」の場合

- ① 所属等において講座を企画・講師を選定します。
- ② 所属等から共済組合へ、「令和7年度「職場の健康づくり支援事業」実施計画書」を提出します。
- ③ 共済組合から所属等へ、「令和7年度「職場の健康づくり支援事業」承認・不承認通知書」を送付します。
- ④ ③で共済組合から承認された後、所属等で講座を実施します。
- ⑤ 所属等から共済組合へ、「令和7年度「職場の健康づくり支援事業」実施報告書」を提出します。
- ⑥ 共済組合が講師へ、経費をお支払いします。なお、支払日・支払金額等については、講師及び所属へ書面により通知します。

### ◆「おまかせ出前コース」の場合

- ① 所属等において、おまかせ出前コースの講座を選択します。
- ② 所属等から共済組合へ、「令和7年度「職場の健康づくり支援事業」申込書」を提出します。
- ③ 共済組合から所属等へ、「令和7年度「職場の健康づくり支援事業」承認・不承認通知書」を送付します。
- ④ 共済組合は、③で承認を行うと同時に、講師へ講座の実施を依頼します。
- ⑤ 所属等は、③で共済組合から承認された後、講師からの連絡をお待ちください。
- ⑥ 所属等は、講師から連絡があったら、講座の実施内容を確認します。
- ⑦ 所属等で講座を実施します。所属等の手続きは以上で終了となります。
- ⑧ 講師は共済組合へ「令和7年度「職場の健康づくり支援事業」実施報告書」を提出し、共済組合は講師へ経費をお支払いします。