

# 令和4年度 職場の健康づくり支援事業実施要領

別添

## 1 趣旨

職場の実態に応じた健康づくりを支援するため、所属が実施する「健康づくり講座」に専門講師を派遣し、健康管理に関する正しい知識を普及することにより教職員等の健康維持・増進を図る。

## 2 実施主体

公立学校共済組合員所属所及び公立学校共済組合員を構成員とする教育関係団体。  
なお、市町村立学校を対象に、市町村教育委員会が実施することも可能とする。

## 3 対象者

公立学校共済組合員

## 4 実施内容

### (1) 企画コース

実施を希望する所属において以下のいずれかの内容の講座を行う。

- ア 運動関連
- イ ストレス・メンタルヘルス関連
- ウ 栄養・食事・生活習慣病関連
- エ その他健康管理に関すること

※講座テーマ、講義内容については、別表1を参考とすること。

### (2) おまかせ出前コース

公立学校共済組合新潟支部事務局（以下「事務局」という。）が企画する別表2の講座を行う。

## 5 実施時期及び回数

### (1) 企画コース

- ア 実施時期は、令和4年7月から令和5年2月までとし、所属で決定する。
- イ 実施時間は、1～2時間程度とする。  
ただし、同日中に対象者を分けて複数回実施する場合は、合計で2時間以内とする。
- ウ 実施回数は、原則として1所属年1回、1日の実施とするが、事前に事務局に相談し、了承を得ることで複数回の実施が可能。（継続的な効果が期待できるものなど）
- エ 複数所属が合同で実施する場合は、実施主体となる所属が申請する。

### (2) おまかせ出前コース

企画コースと同様とする。

※ なお、企画コースとおまかせ出前コースの両方を申し込む場合は、申込書の余白に優先順位を記載すること。

## 6 講師

### (1) 企画コース

実施を希望する所属において、医師、保健師、栄養士、運動指導士等の講師を選定し、依頼する。

- (2) おまかせ出前コース  
事務局において講師を選定し、依頼する。

## 7 事業実施計画等

- (1) 企画コース  
所属は、申込期限までに別紙1により公立学校共済組合新潟支部長（以下「支部長」という。）に実施計画書を提出するものとする。
- (2) おまかせ出前コース  
所属は、申込期限までに別紙3により支部長に申込書を提出するものとする。

## 8 事業実施決定

支部長は、前項により提出された実施計画及び申込みについて審査し、順次、所属長へ通知する。

なお、申込数が予定回数を上回った場合は、先着順により開催所属を決定する。

## 9 事業実施報告

企画コースを実施した所属長は、事業実績について、別紙2により事業終了後14日以内に支部長に報告する。

おまかせ出前コースのうち、上越教育大学が行うコースを実施した所属長は、事業実績について別紙2（ただし記載を要するのは「1 実施内容」のみ）により事業終了後7日以内に支部長に報告する。

## 10 経費

公立学校共済組合新潟支部は、前項の事業実施報告書に基づき、事業に要する経費のうち講師謝礼及び交通費を負担するものとし、次の(1)と(2)により算定された金額の合計を講師等の指定口座へ振込む。

- (1) 報償費：1時間当たり7,200円  
（2時間を上限とする。準備時間等は必要最小限の時間を含めるものとする。）
- (2) 旅費：県旅費条例に基づく実費  
※上記の経費について事前に講師へ十分な説明をすること。

## 11 参加者の服務上の取扱い

県職員については、職務専念義務免除の取扱いとする。

その他の者については、各所属での服務の取扱いに従う。

## 12 その他

- (1) 必要に応じて学校管理医等の助言を得ながら計画、実施する。
- (2) 事業の実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症対策を徹底すること。

## 実施内容例

過去の実施内容の一例を紹介いたします。参考にしてください。

また、ここに紹介するテーマは例示ですので、内容及び講師依頼先は所属において選定してください。依頼先の選定が難しい場合には、公立学校共済組合新潟支部事務局にご相談ください。

### 1 運動関連（講師例・・・運動指導士、看護師、理学療法士等）

	講座テーマ	内容
1	職場や自宅でできる簡単な運動	職場や自宅でできる簡単な運動・ストレッチの紹介、日常生活で楽しく身体を動かす工夫をして健康づくりに役立てる。
2	ボディコンバット	簡単な格闘技の動きを繰り返して行う運動でストレス発散及びリフレッシュを図る。
3	ゴムバンドを使った歪み取り体操	正しい姿勢と歪むデメリット、痛みのプロセス、総合指導法の講義
4	太極拳	太極拳を体験し、自分の体を見つめ動いてみよう！
5	肩こり・腰痛予防	骨盤メンテナンス、骨盤体操、カイロプラクティック

### 2 ストレス・メンタルヘルス関連（講師例・・・医師、保健師、臨床心理士等）

	講座テーマ	内容
1	職場におけるメンタルヘルスケア	心を元気にするセルフケアの基本、ストレス対処法のポイントを学ぶ。
2	上手に自己表現するためのポイント	自分も相手も大切にしながら自己表現するポイント、コミュニケーション法などを身につける。
3	アンガーマネジメント	怒りの原因を知り、怒りをコントロールするワザを学ぶ。
4	アロマセラピー	アロマでリラックス、セルフケアの必要性を学ぶ。
5	ツボを知ってセルフメンテナンス	「癒・健・美」自然治癒力を高めて身体の内側から不調を改善。お灸体験。

### 3 栄養・食事・生活習慣病関連（講師例・・・医師、保健師、看護師、管理栄養士等）

	講座テーマ	内容
1	健診結果の見方と生活改善への生かし方	自身の健診結果と照らし合わせながら、健康管理に関する正しい知識を身につける。
2	よりよい食生活を目指して！	発酵食品の文化と効能を学ぶ。

## 実施内容一覧

令和4年度に実施するおまかせ出前コースの実施内容を紹介します。

### 1 運動関連講座

講座番号	講座名 講師（予定）	講座内容
①	リラックス系トレーニング バランストレーニング  上・中越地区 ジョイフィット上越 スタッフ  中・下越・佐渡地区 ルネサンス長岡 スタッフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガでリラックス。生活習慣を整えることの大切さについて学ぶ運動プログラム</li> <li>・脳と体のリフレッシュ、エクササイズ</li> <li>・シナプソロジーメソッドで脳を活性化しながらゲーム感覚とのヨガを取り入れた軽い運動、腰痛・肩こりの解消</li> <li>・身体のクセに気づき、簡単な動きを通して骨格を本来あるべき位置へ調整・改善するプログラム</li> </ul>
②	筋力系トレーニング  上・中越地区 ジョイフィット上越 スタッフ  中・下越・佐渡地区 ルネサンス長岡 スタッフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力トレーニング</li> <li>・体幹トレーニング</li> <li>・格闘技系トレーニング</li> </ul>
③	腰痛、肩こり予防ストレッチ  上・中越地区 ジョイフィット上越 スタッフ  中・下越・佐渡地区 ルネサンス長岡 スタッフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こり・腰痛・眼精疲労を軽減するストレッチ。</li> <li>・デスクワークにおける腰痛予防の作業環境、作業姿勢の改善方法を体験するプログラム</li> <li>・業務の合間にできる簡単ストレッチ</li> <li>・健康体操ストレッチ、機能調整系運動</li> </ul>
④	エアロビクス・ダンス その他  上・中越地区 ジョイフィット上越 スタッフ  中・下越・佐渡地区 ルネサンス長岡 スタッフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エアロビクス</li> <li>・J-POP ダンス</li> <li>・体力測定・体組成測定</li> </ul>

※ 講座内容については、申し込み後、各スポーツクラブと相談によって変更可

## 2 メンタル・生活習慣病予防関連講座

講座番号	講座名 講師（予定）	講座内容
⑤	自分も相手も大切に ～上手に自己表現するための ポイント～ (一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師	日ごろ自分がどのようなコミュニケーションをとっているか、自身の性格・特性・言動を振り返り、自身も相手も大切にしながら上手に表現するためのポイントを理解する。 1 メンタルヘルスについて 2 アサーションについて
⑥	こころの健康づくり ～ストレスと上手に つきあっていくために～ (一社)新潟県労働衛生医学協会 保健師	大切な自分の“こころ”について考える機会とし、まずは自分自身の性格・特性を知り、ストレスを感じた時の自分なりの対処法を知ることが重要であることを理解する。 1 ストレスとはどのようなものか 2 こころのSOSに気づけるようになりましょう 3 ストレスの対処法について学びましょう 4 相談窓口を確認しましょう
⑦	生活習慣病予防のための食事 について (一社)新潟県労働衛生医学協会 管理栄養士	健康増進及び生活習慣改善のきっかけづくりとして、自身の摂取エネルギーから食事の目安量を把握、現状との差を明確にし、食生活改善の重要性を理解する。 1 生活習慣病について 2 食事の基本、目安量 3 食品の働き 4 自分にあった食事量、バランスについて
⑧	定期健康診断結果を踏まえた 生活習慣病予防・改善のため の健康指導 (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し、生活習慣の振り返り、具体的な改善方法を理解する。 1 メタボリックシンドローム 2 健康管理の基本 3 具体的な取り組み
⑨	女性特有のがんについて (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、適正な検診受診を勧奨する。 1 女性のがんの現状 2 早期発見、早期予防のために今からできること 3 自己触診の体験
⑩	健康な体作りのための安らかな心と食事 (株)オーエヌリンクス	ストレスの多い環境の中で、健康な体作りのための安らかな心の作り方と食事を体験する。 1 曹洞宗僧侶による座禅指導（椅子座禅も可能） 2 ヘルシーなタニタ食堂の定食とコーヒー又は香炉を使用した煎りたてのほうじ茶（和菓子付き）を体験 ※組合員以外の参加者については参加費がかかります。
⑪	メンタルヘルス訪問相談 上越・中越地区のみ 公立学校共済組合北陸中央病院	教職員のメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的に、北陸中央病院の臨床心理士（公認心理士）が、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。 ※レクチャー内容については、北陸中央病院より送付されるリーフレットをご覧ください。

### 3 ストレスチェック制度関連講座

講座番号	講座名 講師（予定）	講座内容
⑫	<p>ストレスチェック制度 ～メンタルヘルス不調を 未然に防ぐために～</p> <p>（一社）新潟県労働衛生医学協会 保健師</p>	<p>ストレスチェック制度の目的や実施の流れを知り、メンタルヘルス不調の一次予防に活かす結果の活用法を理解する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ストレスチェック制度とはどのようなものか</li> <li>2 ストレスチェック制度の流れ</li> <li>3 ストレスチェックの活用事例</li> </ol>
⑬	<p>職場環境改善セミナー ～より良い職場環境を 目指して～</p> <p>（一社）新潟県労働衛生医学協会 保健師</p>	<p>自己の職場環境について振り返りながら、快適な職場環境づくりに向けてグループワークを行い、職場環境改善策を検討・立案する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 職場環境改善の意義を知ろう</li> <li>2 職場環境改善策を検討・立案しよう</li> </ol>
⑭	<p>教職員のストレスチェック結果の活用ーメンタルヘルスの予防と対策ー</p> <p>小・中・高・特別支援学校所属のみ</p> <p>上越教育大学 臨床・健康教育学系 宮下敏恵教授 （共同研究者 滋賀大学 データサイエンス学部 奥村太一准教授）</p>	<p>ストレスチェックの結果をもとに、各学校の特徴をフィードバックし、今後の予防と対策についての職員研修を行います。</p> <p>講師の研究グループが作成した教師用ストレスチェックシステムの実施により、各自のストレスの変化を学期ごとに結果を比較するなど、セルフチェックを行うことも可能です。各学校における多忙化解消やメンタルヘルス対策の支援を行います。</p> <p>※ ストレスチェックの結果は、学術研究データとして、個人や所属が特定されないよう統計処理をして活用されますので、あらかじめご了承ください。</p>

#### 留意事項

- (1) 実施を希望する所属は、あらかじめ担当者を1名決めて申し込んでください。
- (2) 実施する場所については、所属が用意してください。
- (3) 運動を除く、ほぼすべての講座でパワーポイントを使用しますので、パソコン、スクリーン、プロジェクターを所属で用意してください。
- (4) 講師、講座内容に質問がある場合、あらかじめ申込用紙に記入してください。
- (5) ⑤～⑨、⑫～⑬の申込期限は、9月30日（金）までとなります。
- (6) ⑪は、講座実施予定日の4か月前までにお申し込みください。