



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 バランス系トレーニング スポーツクラブ トレーナー	・リラクゼーションヨガ ・シナプソロジーメソッドで脳を活性化 ・骨格調整・改善プログラム など
2	筋力系トレーニング 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 ・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 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 スポーツクラブ トレーナー	・J-POP ダンスなども可能 ※ ご要望・ご相談ください。
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	・日頃の自分のコミュニケーションの取り方を振り返る。 ・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 ～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	・自分自身の性格・特性を知る。 ・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 (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。 ・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・ 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する。 ・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 (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。
10	健康な体づくりのための安らかな心づくりと食 事体験 曹洞宗僧侶	・曹洞宗僧侶による座禅指導 (椅子座禅も可能) ・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 ほうじ茶 (和菓子付き) を体験
11	メンタルヘルス訪問相談 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。 ・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 ～メンタルヘルス不調を未然に防ぐために～ (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。 ・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 ～より良い職場環境を目指して～ (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。 ・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。
14	教職員のストレスチェック結果の活用 ～メンタルヘルスの予防と対策～ 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、足利大学 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 防と対策について理解する。 ・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 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!

～「新しい生活様式」を取り入れながら実施しましょう!～

- ①身体的距離の確保、こまめに換気。②まめに手洗い、手指消毒。
- ③マスクの着用 (夏場は熱中症に十分注意する。)

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5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5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5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5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5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、講師からのご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5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。