

# 従業員のための健康経営講座

～社員の健康増進 = 企業の収益・イメージアップ～

## 研修のねらい

社員の健康増進を会社全体の課題として取り組む「健康経営<sup>®</sup>」が広がっています。社員の健康促進は、職場の生産性向上や社員の離職防止、企業のイメージアップにつながり、会社全体の業績にも好影響を与えるとして注目を集めています。

本研修では、雇用を取り巻く最新事情と働き方の変化を理解した上で、働きやすい職場環境づくりや健康増進、メンタルヘルスケアの重要性を事例を通して学びます。また、メンタルヘルスケア実践に必要なコミュニケーションや社員自らが行うストレスへの対処法を体得し、自社での今後の取り組みを検討します。

## 研修のポイント

- 働き方改革や最新の法律改正が及ぼす企業経営への影響を学びます。**
- 社員の健康増進、職場環境づくりの重要性を理解し、自社での実践を具体的にイメージします。**
- メンタルヘルス対策の重要性と、具体的なアクションを理解します。**

## 研修期間

2023年 **7/5** 水 ~ **6** 木  
(2日間・14時間)

## 対象者

### 経営者、経営幹部

- 働きやすい職場づくりに取り組みたい方
- 社員の健康管理に課題を感じる方
- メンタルヘルス対策に関心がある方

**定員** 20名

**受講料** 22,000円(税込)

※受講料は変更になる場合があります。

## 会場

### 中小企業大学校 三条校

新潟県三条市上野原570

月日	時間	科目	内容
	8:50~9:00	オリエンテーション	
7/5 水	9:00~17:00	雇用環境の変化と健康経営 <sup>®</sup>	働き方改革やコロナ禍の影響による雇用環境の変化を理解した上で、会社として「健康経営 <sup>®</sup> 」に取り組む意義について学びます。 ● 「健康経営 <sup>®</sup> 」という考え方 ● 「健康経営 <sup>®</sup> 」に取り組むメリット ● 「健康経営 <sup>®</sup> 」と「働き方改革」 ● コロナ禍後の社会変化とその対応 ● 「健康経営 <sup>®</sup> 」の進め方
		社員の健康増進と職場環境づくり	職場で発生する労務トラブル事例の演習を行いながら、社員の健康増進の重要性を学ぶとともに、働きやすい職場環境づくりの取り組みについて意見交換を行います。 ● 社員の健康管理 ● 長時間労働による健康トラブル ● ハラスメント、メンタルヘルス対策のポイント ● エンゲージメントを高める取り組み
		自社の職場環境のチェック(演習)	学習した内容を踏まえて、チェックリストで自社の職場環境を確認します。 コンプライアンス/ハラスメント対策/ メンタルヘルス対策/ワーク・ライフ・バランス/ エンゲージメント
7/6 木	9:00~17:00	部下との関わり方とストレス対処法(演習)	部下のメンタル不調を未然に察知する知識や対応法(ラインケア)と管理者自身が自らのストレスに対処する方法(セルフケア)を学び、ヘルスリテラシー向上に繋がります。 ● 部下のメンタル不調を未然に察知する知識や対応法(ラインケア) ● コロナ禍におけるメンタルヘルスの進め方と役割 ● メンタル不調になる人とならない人の違い ● 管理者自身が自らのストレスに対処する方法(セルフケア) ● ストレス反応と要因 ● ストレス対処法を増やす-コーピング ● 生活習慣の改善(食生活・運動機会・睡眠) ● 女性の健康課題 ● 職場のコミュニケーションを増やすために
		自社での実践の検討(演習)	研修のまとめとして、自社の「健康経営 <sup>®</sup> 」への取り組みについて課題を整理し、アクションプランを作成します。 ● 組織と個人の両面から問題点や課題を整理 ● 自社のアクションプランの作成
		17:00~17:10	修了証書の授与

※カリキュラムは都合により変更する場合がございますので予めご了承ください。

## 講師紹介(敬称略)

社会保険労務士法人トゥービーワーク 代表社員

柳沢 隆 (やなぎさわ たかし)



2007年中小企業診断士登録、2008年社会保険労務士登録、2010年やなぎさわ労務マネジメントを設立。後に2022年社会保険労務士法人トゥービーワークとして法人化。社会保険労務士として労働・社会保険手続き、給与計算、就業規則作成、助成金申請等の顧問業務に従事しながら、中小企業診断士として中小企業の経営支援も手掛ける。顧問先へのアドバイスは、経営全般から営業経験を活かした販路開拓支援、人事・賃金制度の設計・運用など、多岐に渡っている。また、雇用管理や人事制度などのセミナー講師として、実績を多数有している。

こころの共育研究所 代表

庄司 順子 (しょうじ じゅんこ)



人材活性コンサルタント。メンタルコーチ、心理カウンセラー、産業カウンセラー協会認定講師。大手損保・生命保険会社の営業として10年勤務。500名以上の顧客に接し、親しみやすい人柄と地道な活動で支社営業成績No.1。生保業界で権威ある賞の1つで営業成績と継続率の高さを因る国際継続率優秀賞(IQA)を受賞。退職後子育てに悩んだことから、コーチング・心理学を学び、相談件数300件以上。組織の関係性を高めることを得意とし、企業のトップと社員の橋渡しをし、風土改革や定着率支援サポートをしている。リーダー層の意識改革、メンタルヘルスなどの要望も多く受け、特に福祉業界で成果を上げている。研修は、「わかりやすく、実践しようと思える」と口コミで好評を得ている。



# WEB申込みの方法

令和5年度開講コースから、原則、WEB申込みとさせていただきます。  
 中小企業大学校のWEB申込みで、研修申込みの簡略化や受講履歴などの確認ができます。

こんなメリットがあります！

- 書類記入が不要。また、初回申込み時にWEB企業IDをご登録いただくと、次回ログインから会社情報などが自動で入力されます。→下記「初めてお申込みの方・WEB企業IDが未登録の方」をご覧ください。
- 過去の申込履歴をご覧いただけます。(申込日・申込コース・受講者情報など)

- 1 受講する大学校のトップページ下部にある「受講お申込み」をクリックし、開いた画面の「Web申込み」をクリックします。  
 ※各研修の詳細からも「Web申込み」を行うことができます。



## 初めてお申込みの方・WEB企業IDが未登録の方

WEB企業IDを登録することで、次回からのお申込みがより簡単！ぜひ、この機会にご登録ください。

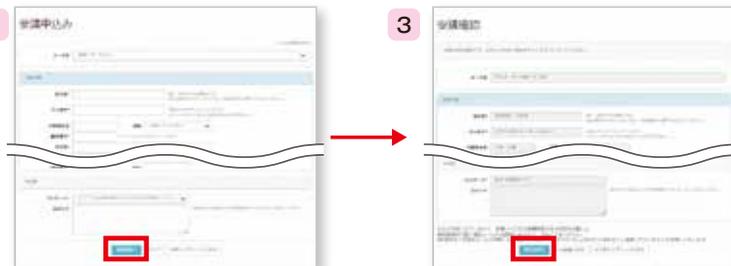
- ①「WEB企業IDでログイン」部分は入力せず、「コース名」から順にご入力ください。
- ②「WEB企業IDの登録」選択部分で「可」を選択します。(登録を希望されない場合は「否」を選択)



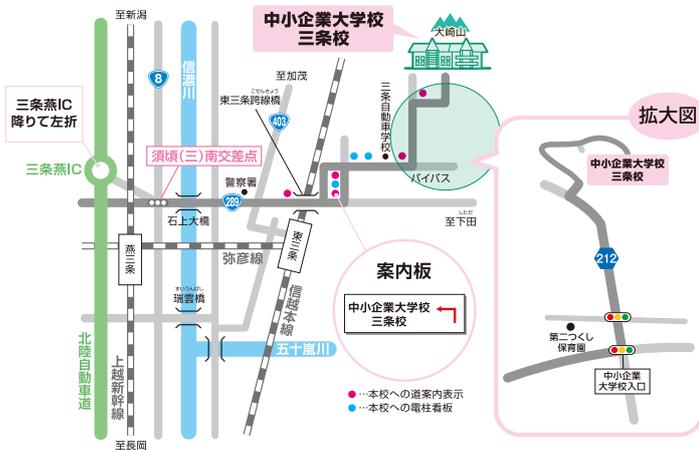
※初回お申込み完了後、ご登録されたe-mail宛てに「お申込み受付の確認メール」が送信されますので、内容をご確認のうえ、WEB企業IDのパスワード設定をお願いいたします。

- 2 お申込み情報を入力し、「確認画面へ」をクリック。
- 3 内容をご確認いただき、正しければ「申込み実行」をクリックします。
- 4 申込み処理完了後、確認メールが送信されます。(メールが届かない場合は、お手数ですがご連絡ください)

※WEB企業IDを登録された方は、確認メールに従いパスワード設定を行ってください。



## ◆会場のご案内



### 自動車ご利用の場合

北陸・関越自動車道(高速)「三条燕インター」……………7.4km(約25分)  
 国道8号線「須頃(三)南交差点」……………7.1km(約25分)

※国道289号線(下田方面)に沿って「信越本線陸橋」(東三条跨線橋)を渡れば、本校まで7~8分の距離です。また、その辺りから案内標識や電柱看板が出ています。

### JRご利用の場合

上越新幹線の「燕三条駅」……………7.9km(タクシー約25分)  
 信越本線の「東三条駅」……………3.8km(タクシー約10分)

### 注意事項

※応募者多数の場合、受講人数を1社2名までに調整させていただきます場合がございますので、あらかじめご了承ください。

### 受講申込みにおける個人情報の保護について

個人情報保護法に定義される個人情報に該当する情報については、中小機構内で実施する事業で使用します。当該個人情報の第三者(業務委託先及び担当講師を除く)への提供または開示はしません。ただし、お客様の同意がある場合、及び法令に基づき要請された場合については、当該個人情報を提供できるものとします。

## ◆受講対象企業

資本金、従業員数のいずれかが下表の範囲であれば対象となります。

業種	資本金	従業員数
製造業・建設業・運輸業・ソフトウェア業・ 情報処理サービス業・その他の業種(※)	3億円以下	300人以下
卸売業	1億円以下	100人以下
小売業	5千万円以下	50人以下
サービス業	5千万円以下	100人以下
旅館業	5千万円以下	200人以下

(※) その他の業種には、鉱業、電気・ガス・熱供給・水道業、金融・保険業、不動産業等が含まれます。  
 (※) 経営コンサルタント等の中小企業の支援に関する事業を営む方、中小企業診断士・税理士・公認会計士・技術士等の中小企業支援に関する資格を有する方、教育・研修事業者の方は受講をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## ◆研修の申込み方法

三条校ウェブサイトからお申込みください。  
<https://www.smrj.go.jp/institute/sanjyo/index.html>



## ◆宿泊の申込み方法

宿泊をご希望の方は、お電話またはWEB申込みの入寮申込欄に必要事項をご入力の上、お申込みください。お問い合わせフォームからも申込みできます。  
 施設/宿泊室のほか、談話室・浴室・図書室・体育室などがあり、快適な研修生活を送っていただけます。

寮費/1泊朝食サービス付2,500円(税込)  
 ※事前のご連絡なく宿泊をキャンセルされた場合、寮費を全額申し受けますのでご了承ください。

食事/昼、夕定食合わせて1,300円程度

駐車場/無料(100台収容可能)

## ◆受講決定のご連絡

受講申込みをされた企業の連絡担当者様宛てに、「開講1か月前を目途に『受講受入決定通知書』を送付いたしますので、指定期日までに受講料をお振込みください。

※指定期日までに入金がない場合、受講いただけない場合がありますので、ご注意ください。  
 ※納入された受講料は、受講辞退の場合でもその全額または一部を申し受けますのでご了承ください。

お問い合わせ先

中小企業大学校三条校 研修担当

〒955-0025 新潟県三条市上野原570 TEL:0256-38-0770(代) FAX:0256-38-0777



この印刷物は「グリーン購入法」に適合した再生紙を使用しています。