

健康経営の個別施策について(研修の実施①)

研修の実施(「ウエルネスリーダー研修(健康経営概論)」)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
1	実施回数	1回 ウエルネスリーダー : 112名対象	1回 ウエルネスリーダー : 86名対象	1回 ウエルネスリーダー : 81名対象	1回 ウエルネスリーダー : 76名対象
2	参加率	79.5%	-	98.8%	97.4%
3	費用(投資額) (税抜き)	550千円	500千円	500千円	10千円
4	満足度	-	-	92.2%	-

※ウエルネスリーダー：職場の健康増進の旗振り役として部署ごとに任命

ZOOMでのオンライン研修

外部講師(所属健保様)と社内講師による研修を実施しました。健康経営の意義と当社の取組状況等の説明に続き、所属健保における当社の位置づけや外部視点からの当社の課題についての講義を頂きました。



健康経営の個別施策について(研修の実施②)

研修の実施(「管理栄養士による食育研修」)

指標等		2023年度	
1	実施回数	2回 ウエルネスリーダー・他 : 93名対象	3回 全職員 : 1217名対象
2	参加率	96.8%	5% (62名)
3	費用(投資額)(税抜き)	980千円	210千円
4	満足度	98%	98%

外部より管理栄養士を講師としてお招きし、管理栄養学の観点から講義を頂きました。さらに受講者参加による理想的な食事の取り分け方や栄養バランス・分量などの栄養評価を行いました。



「気づき・感想」の声

- 食に対する理解や興味が深くなる非常に有意義な時間でした。ありがとうございました！
- TVやネットで聞きかじった知識では不十分だったと痛感しました。
- 普段、野菜が不足していることに気づいたので、意識して野菜をとるようにしていきたいです。
- 食は重要のため他の社員にも受講機会を提供いただきたい。

健康経営の個別施策について(研修の実施③)

◆ 研修の実施 (「理学療法士による肩こり対策」)

指標等		2023年度	
1	実施回数	1回 本社勤務のウエルネス リーダー・他：43名対象	3回 全職員 ：1217名対象
2	参加率	95.3%	5.0% (62名)
3	費用(投資額) (税抜き)	50千円	150千円
4	満足度	86%	98%

「肩こりについて～なぜ起こる？どう対処する？～」のタイトルで、理学療法士をお招きし、講義と実技による研修を行ないました。

※2024年度は、下期に社内主要拠点にて開催予定



健康経営の個別施策について(研修の実施③)

◆ 研修の実施(「360度研修(エンパワー・リーダーシップ・プログラム)」)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度
1	実施回数	1回 (執行役員～部署長 全44名対象)	4回 (グループマネージャー、 グループリーダー、 チームリーダー 全126名)	4回 (グループマネージャー、 グループリーダー、 チームリーダー 全126名)
2	参加率	100%	100%	100%



健康経営の個別施策について(研修の実施⑤)

◆ 研修の実施 (「EQ研修」)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
1	実施回数	1回 管理職対象 (グループマネージャー、 グループリーダー、 課長級への昇格者、 前年度未受講者)	1回 管理職対象 (グループマネージャー、 グループリーダー、 課長級への昇格者、 前年度未受講者) 対象者：23名	1回 管理職対象 (グループマネージャー、 グループリーダー、 課長級への昇格者、 前年度未受講者) 対象者：26名	1回 管理職対象 (グループマネージャー、 グループリーダー、 課長級への昇格者、 前年度未受講者) 対象者：26名
2	参加率 (各年度末職員数比)	90%	100%	100%	100%



管理職として、ハラスメントを起こさない職場づくりへの当事者意識の醸成、自身の行動や感情のクセを知った上での感情マネジメント力の向上を目的に、実施しました。

健康経営の個別施策について(研修の実施⑥)

◆ 研修の実施 (メンタルヘルス関連【1】E)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度
1	実施回数	1回 全職員対象	1回 全職員対象	1回 全職員対象
2	参加率	90.4%	92.5%	92.9%

※2023年度「【弁護士研修・ドラマで学ぶシリーズ】職場のメンタルヘルスケア」を実施
 2022年度「メンタルヘルス・セルフケア 研修E」を実施
 2021年度「ストレスの理解と対処法 研修E」を実施

◆ 研修の実施 (メンタルヘルス関連【2】ET)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度
1	実施回数	2回 管理職対象	1回 管理職対象	1回 管理職対象
2	参加率	90.8%	-	100%

※2023年度「アンコンシャスバイアス研修」を実施
 2022年度「在宅勤務のラインケア研修 研修T」実施
 2021年度「職場のメンタルヘルスマネジメント ラインケア 研修E」を実施



健康経営の個別施策について(研修の実施⑧)

研修の実施(女性特有の健康関連課題 E <全職員向け>)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
1	実施回数	1回 男女や管理職等の対象を限定せず実施	1回 男女や管理職等の対象を限定せず実施	1回 男女や管理職等の対象を限定せず実施	1回 男女や管理職等の対象を限定せず実施
2	参加率 (各年度末職員数比)	35.8%	92.6%	92.6%	実施中 (受講期間: 9月17日 ~11月5日)

※2024年度「知っておきたい女性の健康課題(全職員編)」を実施中
 2023年度「女性の健康支援とその重要性」を実施
 2022年度「知っておきたい!働く女性のためのセルフケア 研修E」を実施
 2021年度「女性の健康サポートプログラム 研修E」を実施

研修の実施(女性特有の健康関連課題 E <管理職向け>)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
1	実施回数	-	-	-	1回 男女や管理職等の対象を限定せず実施
2	参加率 (各年度末職員数比)	-	-	-	実施中 (受講期間: 9月17日 ~11月5日)

※2024年度「知っておきたい女性の健康課題(管理職編)」を実施中

研修の実施(女性特有の健康関連課題 E <女性職員向け>)

	指標等	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
1	実施回数	-	-	-	1回 男女や管理職等の対象を限定せず実施
2	参加率 (各年度末職員数比)	-	-	-	実施中 (受講期間: 9月17日 ~11月5日)

※2024年度「知っておきたい女性の健康課題(女性職員編)」を実施中



健康経営の個別施策について(研修の実施⑨)

◆ 研修の実施 (「マスタース研修 (体力測定)」)

	指標等	2023年度	2024年度
1	実施回数	1回 57歳以上(誕生日が1966年以前)の社員及びシニア社員から組織ごとに選抜(21名)	1回 55歳(誕生日が1969年度)の社員から募集(24名)
2	参加率	100% (対選抜者数) 12.1% (対誕生日該当者数)	100% (対応募者数) 54.5% (対誕生日該当者数)
3	費用(投資額)(税抜き)	311千円	350千円
4	満足度	100%	100%

入念な準備運動と血圧測定の後

- 長座体前屈
- 座位ステップング
- 2ステップテスト

を通して体力年齢を計測しました。

受講者は顔を紅潮させつつ、イキイキと参加していました。



準備運動は入念に



「長座体前屈」テストの様子



「座位ステップング」テストの様子



「2ステップテスト」の様子

健康経営の個別施策について(研修の実施⑩)

◆ 研修の実施(「健康意識向上研修(若年層向け)」)

	指標等	2023年度	2024年度
1	実施回数	1回 若年層からの選抜 (24名)	1回 若年層からの選抜 (22名)
2	参加率	95.8%	77.2%
3	費用(投資額)(税抜き)	260千円	235千円
4	満足度	100%	100%

外部より講師をお招きし、持参した健診結果の読み解き方にはじまり、講義と実践をとおして食生活・運動の重要性を学びました。



健康経営の個別施策について(研修の実施⑪)

◆ 研修の実施(その他・Eラーニング) 以下を実施(2023年10月～2024年1月)

	研修内容	対象者
1	運動奨励	全職員とその家族等
2	肩こり・腰痛	全職員とその家族等
3	がんの予防	全職員とその家族等
4	食生活・栄養	全職員とその家族等
5	片頭痛・頭痛	全職員とその家族等
6	目の健康	全職員とその家族等
7	メタボ対策	全職員とその家族等
8	睡眠	全職員
9	歯と口の健康	全職員
10	転倒予防	全職員
11	禁煙	全職員
12	アルコール依存防止	全職員
13	育児・介護との両立支援	全職員
14	感染症について	全職員
15	花粉症について	全職員

健康経営の個別施策について(研修の実施⑫)

◆ 研修の実施 (ウォーキングセミナー)

	指標等	2024年度
1	実施回数	2回
2	参加者数	51人
3	費用(投資額) (税抜き)	830千円

テレビ等でお馴染みのデューク更家先生を講師にお招きし、ウォーキングセミナーを実施しました。「毎日の歩きを、健康の第一歩に」をテーマに、短い歩行で最大の効果を得られる歩き方等を学びました。



健康経営の個別施策について(研修の実施⑬)

◆ 研修の実施 (ボディケアセミナー)

	指標等	2024年度
1	実施回数	2回
2	参加者数	41人
3	費用(投資額) (税抜き)	149千円

「トトノエル ひらい治療院」の平井院長を講師にお招きし、実施しました。自律神経の調整・ストレス緩和に関係すると言われる「筋肉」と「腸」へのアプローチを通し、体のケアについて学びました。



健康経営の個別施策について(研修の実施⑭)

◆ 研修の実施(「マインドフルネス」セミナー)

	指標等	2024年度
1	実施回数	1回
2	参加者数	取引先様：10人 当社：37人
3	費用(投資額) (税抜き)	380千円
4	満足度	100%

外部より講師をお招きし「マインドフルネス」セミナーを実施しました。深い呼吸とジャーナリング(書く瞑想)を交互に行ないながら、目の前にある【この瞬間】に意識を向けることの大切さを学びました。

本セミナーは、企画・運営を取引先企業様と共同で実施しました。両社役職員のメンタルヘルスの維持・向上に加え、自社の枠を超えたコミュニケーションの活性化にも寄与しています。

