

【T H P 登録者限定】 働く人の健康づくりオンラインセミナー

*本セミナーはオンデマンド方式（動画視聴式）セミナーです。
タイムリーな課題について動画で気軽に必要な知識が得られるセミナーです。
各回の動画は1か月間視聴が可能です。

第1回 テーマ：【ラインケア教育の進め方 ～企画・実施・フォローまで～】 90分

職場のメンタルヘルス対策のキーパーソンは管理監督者であり、管理監督者を対象としたメンタルヘルス教育（ラインケア教育）はとても重要です。このセミナーではラインケア教育の企画から実施、フォローまでの流れを解説いたします。また、中災防が行っているラインケア研修の一部を体験いただきます。

第2回 テーマ：【ストレスチェック結果の活用 ～集団分析と職場環境改善を中心に～】 90分

第14次労働災害防止計画（14次防）の重点実施事項として、「ストレスチェック結果をもとに集団分析を行い、その集団分析を活用した職場環境の改善まで行うことで、メンタルヘルス不調の予防を強化する」ことが掲げられました。このセミナーではストレスチェックの集団分析結果を活用した職場環境改善の進め方のポイントについて事業場の取組事例を交えながら解説します。

第3回 テーマ：【睡眠の質を改善する生活習慣・運動・リラクセーション】 90分

令和6年2月に厚生労働省から公表された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安とすることなどが示され、また本ガイドでは睡眠休養感を高めるため、運動等の生活習慣や睡眠環境を見直すことを推奨しています。このセミナーでは本ガイドに基づいた睡眠の質を改善する生活習慣について解説するとともに、就寝前に実践すると効果的なリラクセーション法についてご紹介します。

回	視聴期間	申込締切	受講票送信日 (視聴用URL送信日)
第1回	令和6年11月26日(火)～12月24日(火)	11月18日(月)	11月20日(水)
第2回	令和7年1月30日(木)～2月27日(木)	1月22日(水)	1月24日(金)
第3回	令和7年2月26日(水)～3月26日(水)	2月18日(火)	2月20日(木)

<参加費> (税込・テキスト資料代込)

T H P 登録者 各回： 5, 9 4 0 円

<取得単位数> (修了証発行要件・受講方法等はWeb掲載)

T H P 指導者登録更新 1 単位

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

<対象者>
T H P 登録者

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。

お申込みはこちら



<定員>

各回：40名