

令和7年度
(R7.4～R8.3)

中災防 心とからだの健康づくり 研修会

講師派遣 ストレスチェックサービス

対象層 (受講資格ではない)	管理監督者	衛生管理者 安全衛生担当	産業保健スタッフ 総務・人事労務担当 健康経営担当
研修内容 メンタルヘルス・健康づくり 人材育成・体制整備 メンタルヘルス・健康づくり 活動に活かす ヘルスリテラシー向上	管理監督者・職場リーダーの ためのメンタルヘルスライン ケアセミナー renewal 高年齢労働者の活躍を促進するための安全衛生対策セミナー renewal 心理相談専門研修 事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修 ストレスチェック結果からの職場環境改善セミナー メンタルヘルス教育に活かすセルフケア技法研修 ハラスメント講座 事例から学ぶ職場のメンタルヘルスセミナー renewal メンタルヘルス支援に活かす認知行動スキルセミナー 心とからだの健康づくり指導者等のための実務向上研修	健康づくり推進スタッフ養成研修 高年齢労働者の活躍を促進するための安全衛生対策セミナー 心理相談専門研修 事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修 ストレスチェック結果からの職場環境改善セミナー メンタルヘルス教育に活かすセルフケア技法研修 ハラスメント講座 事例から学ぶ職場のメンタルヘルスセミナー メンタルヘルス支援に活かす認知行動スキルセミナー 心とからだの健康づくり指導者等のための実務向上研修	健康づくり推進スタッフ養成研修 高年齢労働者の活躍を促進するための安全衛生対策セミナー 心理相談専門研修 事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修 ストレスチェック結果からの職場環境改善セミナー メンタルヘルス教育に活かすセルフケア技法研修 ハラスメント講座 事例から学ぶ職場のメンタルヘルスセミナー メンタルヘルス支援に活かす認知行動スキルセミナー 心とからだの健康づくり指導者等のための実務向上研修
専門職研修	特定保健指導 実践者育成研修	ストレスチェック実施者 養成研修	日本医師会認定産業医制度 指定研修

<https://www.jisha.or.jp/seminar/health/index.html>

中災防は健康で働き続けることのできる
職場づくりを支援します

全ての働く人々に安全・健康を ～ Safe Work, Safe Life ～

JISHA 中災防

令和7年度から職場のメンタルヘルス対策、健康経営施策に関わる方にご参加いただける研修にリニューアルいたします。

心とからだの健康づくり指導者等のための 実務向上研修

実務向上研修は、心とからだの健康づくり指導者養成専門研修（THP研修）修了者に必要な幅広い知識を学ぶためのレベルアップ研修であるとともに、職場におけるメンタルヘルス対策・健康経営施策への展開にも非常に有益な内容であることから、これまで「心とからだの健康づくり指導者養成研修」修了者限定としてきた実務向上研修の受講対象を拡大しました。

一流講師陣をお迎えして開催している受講満足度の高い研修会です。

今回のリニューアルを契機に、より一層の内容充実に努めてまいりますので、ご期待ください。

※A・Cコースは前年度同様の内容で、令和7年度はBコースが新しい内容です。

<A～Cコース共通>

①働く人の健康づくりの動向 *同一年度に2コース目を受講する場合は免除 講師 中災防担当者

Aコース ② 新しい健康づくりのための身体活動・座位行動指針の概要と活用のポイント

講師 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 澤田 亨

③ “身心”の自己調整：一人ひとりの健康と能力発揮のために

講師 筑波大学名誉教授／常葉大学 教育学部 教授 坂入 洋右 他

Bコース ② 世代ごとのメンタルヘルスとライフキャリア：課題と対策

講師 法政大学 現代福祉学部 臨床心理学科 准教授 小林 由佳

③ データヘルスの活用とTHPの推進による健康経営の実践

講師 株式会社 Smart OHW 代表取締役 産業医 増田 将史

Cコース ② 休み方と働き方の好循環づくりに向けた攻めの「休養（リカバリー）」

講師 一般社団法人 日本リカバリー協会 代表幹事 片野 秀樹

③ チーム力を高める心理的安全性の作り方～実証と研究事例を通じて～

講師 一般社団法人 チーム力開発研究所 理事 青島 未佳

(敬称略)

詳細・受講料・お申込みについては次ページをご覧ください

	札幌	仙台	東京			名古屋	富山	大阪		広島	高松	福岡
A	第17回 11/7(金)		第5回 6/13(金)	第6回 8/7(木)	第20回 R8.1/13(水)			第3回 5/23(金)	第8回 8/21(木)	第25回 R8.3/10(火)		第14回 10/17(金)
B		第23回 R8.2/5(木)	第1回 4/20(日)	第15回 10/19(日)	第22回 R8.1/31(土)	第12回 9/19(金)		第26回 R8.3/18(水)		第16回 10/26(日)		第9回 8/29(金)
C		第7回 8/7(木)	第2回 5/13(火)	第11回 9/17(水)	第18回 12/8(月)	第4回 6/12(木)	第10回 9/5(金)	第13回 10/16(水)	第21回 R8.1/22(木)		第19回 12/19(金)	第24回 R8.2/20(金)

Aコース詳細

【講義】新しい健康づくりのための身体活動・座位行動指針の概要と活用のポイント

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 澤田 亨（さわだ すずむ）

厚生労働省は2024年度から、21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））をスタートさせました。健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の目標を達成するためのツールとして、2013年に公表された「健康づくりのための身体活動基準2013」と「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が改訂されて、新たな指針として公表されました。本研修会では、新しく公表された健康づくりのための身体活動・座位行動指針の概要と活用のポイントを解説します。

【講義・演習】“身心”の自己調整：一人ひとりの健康と能力発揮のために

筑波大学名誉教授／常葉大学 教育学部 教授 坂入 洋右（さかいり ようすけ）

徳島大学 総合科学部 准教授 中塚 健太郎（なかつか けんたろう）

自分の心と体のコンディションを、個性や状況や目的に応じて適した状態に調えることができれば、健康の維持増進、ミスや事故の防止、仕事のパフォーマンス向上のいずれにも大いに役立つでしょう。本研修会では、一人ひとりが主役となる新しい科学の理論と実践法について解説し、マインドフルネスや自律訓練法を中心に、専門家によるトップダウン型ではなく、実践者が自己理解を深めていくボトムアップ型の実践法の実習を行います。

Bコース詳細

【講義】世代ごとのメンタルヘルスとライフキャリア：課題と対策

法政大学 現代福祉学部 臨床心理学科 准教授 小林 由佳（こばやし ゆか）

働き方や雇用促進、ハラスメントに関わる法整備が進み、企業の人的資本を高める施策が取られる中、働く人のメンタルヘルスは実態としてあまり良くなっているとは言えません。不安を抱え辞めていく若者、疲弊する中年層、社内の立場の変化にさらされるシニア層、それぞれの世代特有の背景とメンタルヘルスの傾向から、労働現場で生じている課題をとらえ、今必要とされる対策を検討します。

【講義】データヘルスの活用とTHPの推進による健康経営の実践

株式会社 Smart OHW 代表取締役 産業医 増田 将史（ますだ まさし）

企業が実施する健康管理の取組と健康保険組合等が実施する健康事業を一体的に推進する「コラボヘルス」が重要視され、健康経営やデータヘルスとの相乗効果が期待されています。具体的な事例を交えつつ、参加者がデータヘルスの手法を活用してPDCAサイクルに基づくTHP（健康増進保持措置）の推進、ひいては健康経営にも寄与できるコラボヘルスの進め方等について、ワークを通じて理解を深めてもらいます。

Cコース詳細

【講義】休み方と働き方の好循環づくりに向けた攻めの「休養（リカバリー）」

一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事 片野 秀樹（かたの ひでき）

休養不足による労働生産性やワークエンゲージメントの低下に課題を感じている人は多い。仕事に対する活力向上のためには、休み方と働き方の好循環の実現が必要です。休養はこれまで労働時間の削減と睡眠時間の確保にのみ焦点が当たり、具体的な休み方の知識については置き去りにされてきました。本講座では、休養学に基づき休養の心得やその取り組み法等を整理して、休み方と働き方のサステナブルな好循環づくりについて解説します。

【講義・演習】チーム力を高める心理的安全性の作り方 ～実証と研究事例を通じて～

一般社団法人チーム力開発研究所 理事 青島 未佳（あおしま みか）

ここ数年で“心理的安全性”という言葉は、民間企業・自治体・医療法人などのさまざまな組織の中に急速に浸透しています。労働安全チームとしてメンバーがお互いに助け合い、時には、「率直に指摘し合えること＝心理的安全性の確保」が、日ごろから潜むヒューマンエラーから組織を守り、組織の安全性・健全性を確保する肝となります。本講義では、昨今バズワード化している“心理的安全性”の定義とその誤解についても説明するとともに、心理的安全性が低い職場及び高い職場事例やリーダーがとる行動についてお伝えをしていきます。

実務向上研修
各コース共通

【研修時間】 ● 9:30～17:10

【対象者】 ● THP指導者養成専門研修修了者、健康運動指導士・健康運動実践指導者

安全衛生担当、人事労務担当、健康経営担当、衛生管理者、産業医・保健師等の産業保健スタッフ

【取得単位】 ● THP指導者登録更新単位 6単位

● 健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会 講義6単位（申請中）

【参加費】 ● THP登録者 21,780円（税込）

● 賛助会員 21,780円（税込）

● 一般 24,200円（税込）

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。

問合せ先 中央労働災害防止協会（中災防）

健康快適推進部 企画管理課（東京）

TEL 03-3452-2517

大阪労働衛生総合センター健康快適推進室（大阪）

TEL 06-6448-3840

北海道安全衛生サービスセンター（札幌）

TEL 011-512-2031

東北安全衛生サービスセンター（仙台）

TEL 022-261-2821

中部安全衛生サービスセンター（名古屋・富山）

TEL 052-682-1731

中国四国安全衛生サービスセンター（広島・高松）

TEL 082-238-4707

九州安全衛生サービスセンター（福岡）

TEL 092-437-1664

お申込みはこちら



管理監督者・職場リーダーのためのメンタルヘルス ラインケアセミナー

管理監督者には、部下が能力を最大限発揮できるように、日頃から職場環境等の改善を進めるとともに、部下の不調への速やかな気づきと対応が求められます。

本セミナーでは、話を聴く技法である「積極的傾聴法」の基本を習得し、「部下の不調への気づきと対応」について事例検討を行いながら、適切なラインケアを学びます。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

① 5月19日(月) 東京 ② 5月20日(火) 名古屋 ③ 7月11日(金) 東京 ④ 7月18日(金) 大阪 ⑤ 11月6日(木) 札幌
⑥ 11月25日(火) 東京 ⑦ 12月5日(金) 福岡 ⑧ 1月14日(水) 広島 ⑨ 1月16日(金) 東京 ⑩ 2月16日(月) 名古屋

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等の一部変更する場合があります。

【9:20~17:10】

【講義・事例検討】150分

・事業場におけるメンタルヘルス対策と管理監督者の役割

【講義・実習】210分

・積極的傾聴法実習

<参加費> (税込・テキスト資料代込)

区分	金額
THP登録者	20,790円
賛助会員	20,790円
一般	23,100円

<取得単位数>

○THP指導者登録更新 4単位

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*各地域のお問い合わせ先は12ページ、その他詳細はHPをご覧ください。

<対象者>

- ・管理監督者や職場リーダー
- ・職場のチーム(部・課等)をまとめる役を担う方
- ・人事労務・安全衛生担当者や産業保健スタッフ 等

●本セミナーおよび「事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修」を修了いただくと、心理相談専門研修の受講資格を取得することができます。

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修

[中小規模事業場割引サービス対象]

実効性のあるメンタルヘルス対策を進めるためには、組織的、計画的な体制づくりと、これを運用する担当者を明確にすることが必要です。厚生労働省が定めた「労働者の心の健康の保持増進のための指針」でも、担当者を選任することが求められています。本研修は、その担当者に必要なメンタルヘルス対策に関する知識を包括的に学ぶことができます。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

① 5月22日(木)~23日(金)東京 ② 5月22日(木)~23日(金)静岡 ③ 6月19日(木)~20日(金)名古屋 ④ 6月25日(木)~26日(金)大阪
⑤ 7月24日(木)~25日(金)広島 ⑥ 9月 2日(火)~ 3日(水)東京 ⑦ 10月29日(水)~30日(木)大阪 ⑧ 11月20日(木)~21日(金)仙台
⑨ 12月17日(水)~18日(木)東京 ⑩ 1月22日(木)~23日(金)名古屋 ⑪ 3月4日(水)~5日(木)東京

【都道府県労働基準協会連合会等との協力開催】

7月10日(木)~11日(金)熊本、11月12日(水)~13日(木)福岡、11月13日(木)~14日(金)千葉、11月19日(水)~20日(木)金沢、2月5日(木)~6日(金)水戸、2月5日(木)~6日(金)神戸

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等の一部変更する場合があります。

≪1日目≫ 【9:40~17:00】

【講義】

- ・事業場におけるメンタルヘルスケア
- ・ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識
- ・心身医学・精神医学の基礎
- ・働く人のうつ病と自殺予防への対応

【講義・実習】

- ・メンタルヘルス教育の進め方

≪2日目≫ 【9:30~17:00】

【講義】

- ・職場環境等の把握と改善の方法
- ・企業のリスクマネジメントとコンプライアンス、個人情報保護への配慮
- ・職場復帰における支援の進め方
- ・関係者との連携及び情報提供の進め方

【研究討議】

- ・取組み状況の把握と情報交流

<参加費> (税込・テキスト資料代込)

区分	正規金額	中小割引
THP登録者	36,630円	割引対象外
賛助会員	36,630円	25,641円
一般	40,700円	28,490円

中小割引: 常時使用労働者数が300人未満の労災保険適用事業場対象
<https://www.jisha.or.jp/chusho/discount.html>

<取得単位数> ○THP指導者登録更新 5単位

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*各地域のお問い合わせ先(12ページ)、その他詳細はHPをご覧ください。

<対象者>

事業場内でメンタルヘルスケアを推進する方、
人事・労務担当者、衛生管理者等の産業保健スタッフ 等

●本研修および「管理監督者・職場リーダーのためのメンタルヘルス ラインケアセミナー」を修了いただくと、心理相談専門研修の受講資格を取得することができます。

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



ストレスチェック結果からの職場環境改善セミナー

第14次労働災害防止計画では、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が事業者に取り組んでほしいこととされています。本セミナーは、結果の見方と活用方法、職場環境改善の進め方を学び、実習を通して改善計画書の作成を行います。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

①6月17日火東京 ②8月6日水名古屋 ③10月17日金東京 ④12月10日水名古屋 ⑤12月16日火大阪 ⑥3月6日金東京

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

【9:20~17:10】

- 職場のメンタルヘルス対策とストレスチェック制度(50分)
- ストレスチェック結果の見方と結果を活用したメンタルヘルス教育(100分)
- 職場環境改善計画の進め方(準備・計画作成・評価)(210分)

<このセミナーで学ぶこと>

- ・ストレスチェック結果の見方
- ・メンタルヘルス教育へのストレスチェック集団分析結果の活かし方
- ・集団分析結果の見方と活用
- ・セルフケア教育、ラインケア教育のポイント
- ・職場環境改善の進め方
- ・【実習】改善計画書の作成
- ・職場環境改善結果の評価・対策の見直しの進め方

<参加費> (税込・テキスト資料代込)

区分	金額
THP登録者	21,780円
賛助会員	21,780円
一般	24,200円

<対象者>

- ・人事・労務担当者
- ・衛生管理者・保健師等の産業保健スタッフ
- ・事業場内メンタルヘルスケア担当、管理監督者等

<取得単位数>

OTHP指導者登録更新 4単位

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*各地域のお問い合わせ先(12ページ)、その他詳細はHPをご覧ください。

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



事例から学ぶ職場のメンタルヘルスセミナー

オンラインライブ受講可能

本セミナーではみなさんが「知りたい」「聞いてみたい」事例を取り上げます。第一線で活躍される講師をお招きし、講義とさまざまな事例や参加者相互の情報交換を通じて、日頃困っていることや適切な対応方法等について考えます。

<各回の日程・会場とテーマ> ※会場受講・オンライン受講共通 ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

- 【第1回】 6月24日(火) 【9:20~17:10】 東京
 【第2回】 9月30日(火) 【9:20~17:10】 東京
 【第3回】 12月12日(金) 【9:20~17:10】 東京
 【テーマ】#大人の発達障害 #円滑な人間関係 #社会人基礎体力 #職場環境改善
 #睡眠 #両立支援 #職場復帰支援 などのテーマを調整中、詳細はHPをご覧ください。

*詳細はHPをご覧ください。

*オンラインライブ受講についてはZoomを使用します。ご自身で動作環境のご準備をお願いいたします。

<参加費> (税込・テキスト資料代込) 会場・オンラインライブ受講共通)

区分	金額
THP登録者	23,760円
賛助会員	23,760円
一般	26,400円

<対象者>

- ・総務・人事・労務担当者
- ・産業保健スタッフ
- ・事業場内でメンタルヘルスを推進している方等

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



<取得単位数>

OTHP指導者登録更新 4単位 (会場受講/オンライン受講共通)

○健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会
 申請中 (会場受講のみ)

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

renewal

心理相談専門研修

心理相談担当者は、職場の身近な相談相手として、ストレスへの気づきの助言者であり、セルフケア方法のアドバイス、医療職へつなぐ等の役割を担います。衛生管理者や保健師等で、職場のメンタルヘルスに関わる場合には身につけておきたい知識や手法を学ぶ研修です。本研修の修了者は、「心理相談員」の名称で指導者登録できます（*登録は有料です）。
***動画事前学習がごさいますのでご注意ください**（集合研修1日目の受付時にレポートを提出していただきます）。

【 集合研修 】

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。
 ①7月2日(水)～3日(木)東京 ②7月16日(水)～17日(木)名古屋 ③8月7日(水)～8日(金)大阪 ④8月25日(水)～26日(木)東京 ⑤10月15日(水)～16日(木)東京
 ⑥10月22日(水)～23日(木)名古屋 ⑦10月23日(水)～24日(金)広島 ⑧11月6日(水)～7日(金)福岡 ⑨11月20日(水)～21日(金)大阪 ⑩12月3日(水)～4日(木)東京
 ⑪1月26日(水)～27日(木)東京 ⑫3月5日(水)～6日(金)大阪 ⑬3月12日(水)～13日(金)名古屋 ⑭3月17日(水)～18日(木)東京 ⑮12月予定 静岡

<カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

【動画事前学習】（5.5時間／視聴期間14日間）

学習内容

- メンタルヘルス指針に沿った事業場での取り組み ●心身医学・精神医学の基礎
- セルフケアに活かせるメンタルヘルスクエ技法:理論編

ストレスに対する気づきの援助や、相談対応に必要な技法を学びます。働く人の身となり、働きやすい職場づくりを推進していく人材となることを目指します。

【集合研修】<1日目> 【9:20～17:00】

- ・働く人の健康づくりの動向
- リニューアル・セルフケアに活かせるメンタルヘルスクエ技法:実践編
- ・心理相談担当者の活動の実際

【集合研修】<2日目> 【9:30～17:00】

- ・面接技法
- ・企業の事例を基にした事例検討

<参加費>（税込・テキスト資料代込）

区分	正規金額
賛助会員	44,550円
一 般	49,500円

<対象者> 申込時に必要書類がごさいます。

- ・衛生管理者、保健系国家資格保持者（医師、保健師、看護師、管理栄養士等）
- ・産業カウンセラー、認定心理士、公認心理師
- ・社会保険労務士、キャリアコンサルタント
- ・中災防実施の「事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修」および「管理監督者・職場リーダーのためのメンタルヘルス ラインケアセミナー」の修了者

※詳細はHPにてご確認ください。 ※いずれも実務経験は不要です。

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517
 *各地域のお問い合わせ先は12ページ、その他詳細はHPをご覧ください。

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。

ハラスメント講座

サテライト開催あり

昨今、職場のハラスメント問題が深刻化しています。事案によっては行為者だけでなく、管理者や企業の使用者責任が問われる事態になりかねません。それを防ぐには、ハラスメントが起きる前の未然の防止策や、起きてしまったときに何をすべきかを知っておく必要があります。そこで、中災防では「ハラスメント講座」と題し、職場におけるハラスメントに関して、皆さまが「知りたい!」「知っておきたい!」テーマを取り上げて紹介していきます。

<各回の日程・会場とテーマ> ※会場受講・オンライン受講共通 ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

【第1回】 10月 7日(火) 【13:25～16:50】 東京

【第2回】 12月 2日(火) 【13:25～16:50】 東京

【第3回】 3月 2日(月) 【13:25～16:50】 東京・大阪(サテライト)

【内容】#初動対応 #カスハラ #裁判例 #相談対応・傾聴法 #二次被害対策

#境界線 #データから見たハラスメント対策 #ハラスメントにならない叱り方

*詳細はHPをご覧ください。

<参加費>（税込・テキスト資料代込） 金額は 会場／サテライト(大阪) 共通

区分	金額
THP登録者	17,820円
賛助会員	17,820円
一般	19,800円

<対象者>

人事・労務担当者、管理監督者、企業のハラスメント対応者 ほか

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。

各回

区分	金額
THP登録者	17,820円
賛助会員	17,820円
一般	19,800円

<取得単位数>

OTHP指導者登録更新 2単位

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

6

健康づくり推進スタッフ養成研修

事業場における労働者の健康保持増進のための指針において「事業場内の推進スタッフ」の活動を統括・コーディネートするノウハウを学ぶ研修です。睡眠、口腔健康、飲酒他、健康づくりに関する基本知識や、健康づくり活動の計画作成など、事業場の健康づくりを進めるうえで必要な知識を学びます。

*本研修の修了者は、「健康づくりマネジャー」の名称で指導者登録できます(登録は有料です)。

*動画事前学習がごさいますのでご注意ください(集合研修1日目の受付時にレポートを提出していただきます)。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

①6月10日(火)～11日(水)東京 ②10月21日(火)～22日(水)東京 ③12月4日(木)～5日(金)大阪 ④2月16日(月)～17日(火)東京

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

【動画事前学習】

(4.5時間/視聴期間14日間)

学習内容

●睡眠教育 ●食生活と健康 ●禁煙支援 ●口腔健康 ●飲酒

【集合研修】<1日目>【9:20～17:05】

- ・働く人の健康づくりの動向
- ・運動・身体活動を通じた腰痛・転倒対策
- ・企業の事例紹介
- ・参加者相互の情報交流

【集合研修】<2日目>【9:30～17:10】

- ・行動科学理論を活かした健康支援
- ・働く場でできる運動・身体活動
- ・健康づくりのABC
～職場にあった健康づくりをデザインする～

<参加費>(税込・テキスト資料代込)

区分	正規金額
賛助会員	42,570円
一般	47,300円

<対象者>

- ・職場の健康づくりを推進する方
- ・人事・労務担当者
- ・衛生管理者等の産業保健スタッフ 等

<取得単位数>

○健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会
(申請中)

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*各地域のお問い合わせ先は12ページ、その他詳細はHPをご覧ください。

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



renewal

高齢労働者の活躍を促進するための安全衛生対策セミナー

高齢労働者は増加の一途をたどっており、職場内での労働災害の発生率も年々高まっています。

本セミナーでは、安全衛生面から見た高齢労働者の加齢に伴う労働災害リスク、転倒セルフチェックの紹介、健康体力維持・向上するための生活習慣などを学んでいただきます。高齢労働者が就業する職場の管理監督者、安全衛生担当者、衛生管理者のみならず、人事・労務担当者にもぜひおすすしめしたい内容です。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

① 6月 4日(水) 東京 ② 10月 24日(金) 東京 ③ 2月24日(火) 東京

※「ハード×ソフトで進める転倒災害防止セミナー」を名古屋(中災防中部センター)にて、6月3日(、10月10日に開催します。

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

【9:20～16:50】

【講義】

- ・加齢に伴う労働災害リスクと対応

【講義・実習】

- ・気づきを促す転倒セルフチェックとその対応
- ・安全に働くために健康体力維持・向上する生活習慣

【事例紹介・意見交換】

- ・安全で健康にイキイキ働ける職場のつくり方

<参加費>(税込・テキスト資料代込)

区分	金額
THP登録者	21,780円
賛助会員	21,780円
一般	24,200円

<対象者>

人事・労務担当者、管理監督者、安全衛生担当者 ほか

エイジフレンドリーとは「高齢者の特性を考慮した」を意味する言葉で、WHOや欧米の労働安全衛生機関で使用されています。

厚生労働省は、「高齢労働者の就労状況や業務の内容等の実情に応じて、国や関係団体等による支援も活用して、法令で義務付けられているものに必ず取り組むことに加えて、実施可能な高齢者労働災害防止対策に積極的に取り組むよう努める」とするエイジフレンドリーガイドラインを定めています。

<取得単位数>

○THP指導者登録更新 3単位
○健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会
(申請中)

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



メンタルヘルス教育に活かす

セルフケア技法研修

メンタルヘルスのセルフケア研修(集団教育)に活かす具体的な方法を、実習や演習を通して学ぶ体験型の研修です。事業場で効果的なセルフケア研修を行うためには、どのように計画・準備し、実施すれば良いか、そのポイントを学びます。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

①5月30日(金)東京

②11月14日(金)大阪

③11月20日(休)東京

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

【9:20~17:10】

○セルフケア研修の企画のポイント

体験

- セルフケア研修(ベーシック)
- セルフケア技法 リラクゼーション
- セルフケア技法 認知行動スキル

○企画演習・情報交換

<参加費>(税込・テキスト資料代込)

区分	金額
THP登録者	18,810円
賛助会員	18,810円
一般	20,900円

<取得単位数>

○THP指導者登録更新 4単位

○健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会(申請中)

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*各地域のお問い合わせ先は12ページ、その他詳細はHPをご覧ください。

<対象者>

- ・産業保健スタッフ
- ・心理相談専門研修修了者
- ・事業場内でメンタルヘルス対策を推進している方 等

●本研修では国の研究班によりまとめられた「労働者個人向けストレス対策(セルフケア)のガイドライン」の内容も含めて解説し、事業場で効果的なセルフケア研修を行なうためには、どのように計画・準備し、実施すればよいかについて、そのポイントを学びます。

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



メンタルヘルス支援に活かす

認知行動スキルセミナー

考えや行動をしなやかにして問題解決能力を高め気持ちを軽くする認知行動療法は、うつ病等への治療効果だけでなく、ストレス対処法としても注目されています。

認知行動療法の基本と各種スキルを学び、ロールプレイの実習を通して面接法への理解を深めます。認知行動療法の専門家からのわかりやすい講習が受けられる貴重な機会です。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

① 令和7年8月29日(金) 東京

② 令和8年2月27日(金) 東京

<カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等を一部変更する場合があります。

【10:20~17:00】

- 【講義】○認知行動療法の基本
- 【講義・実習】○基本の面接法
- ロールプレイ実習
- 【講義】○主要な認知行動療法のスキル

【講師】

大野 裕 氏
(一般社団法人認知行動療法研修開発センター 理事長)

<参加費>(税込・テキスト資料代込)

区分	金額
THP登録者	16,830円
賛助会員	16,830円
一般	18,700円

<取得単位数>

○THP指導者登録更新 3単位

○健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会(申請中)

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*詳細はHPをご覧ください。

<対象者>

メンタルヘルス教育担当者、保健師、看護師、衛生管理者、THP指導者等で、事業場でのメンタルヘルス教育として認知行動スキルを活用しようとする方

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



特定保健指導実践者育成研修

「健診・保健指導の研修ガイドライン(令和6年度版)」に基づく研修です。特定保健指導における基本的な考え方と具体的支援の方法を演習も含めて学べます。保健指導実施者初任者(保健指導経験年数1～2年目)の内容を網羅しつつ、経験者(保健指導経験年数3年以上)にも納得いただけるカリキュラムです。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

①7月31日(木)～8月1日(金)東京 ②9月4日(木)～5日(金)大阪 ③11月10日(月)～11日(火)東京 ④2月2日(月)～3日(火)東京
⑤2月19日(木)～20日(金)大阪

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等の一部変更する場合があります。

≪1日目≫【12:20～17:00】

【講義】特定健康診査・特定保健指導に係る知識
【講義】保健指導実施者の課題確認と検討
【講義】生活習慣改善につなげる保健指導
【講義】身体活動・運動に関する保健指導

≪2日目≫【9:30～16:10】

【講義】食生活に関する保健指導
【講義】保健指導に活用できる行動変容
【講義・演習】保健指導の展開と評価
【講義】保健指導方法の見直し・改善とまとめ

<参加費>(税込・テキスト資料代込)

区分	金額
THP登録者	28,710円
賛助会員	28,710円
一般	31,900円

<取得単位数>

○THP指導者登録更新 5単位

○健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会(申請中)

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*各地域のお問い合わせ先は12ページ、その他詳細はHPをご覧ください。

<対象者>

・医師、保健師、管理栄養士
・看護師(平成20年4月において、生活習慣病予防に関する相談及び教育の実務経験を1年以上有する方※2030年3月31日まで)
・その他、専門的知識及び技術を有すると認められる方
①食生活改善指導担当者研修修了者
②運動指導担当者研修修了者
③健康運動指導士

*申込時必要書類がございます。詳細はHPをご確認ください。

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



ストレスチェック実施者養成研修

労働安全衛生法改正に伴い義務化されたストレスチェック制度を事業場で実施するにあたり、医師または保健師が「実施者」となる必要がありますが、本研修を受講することにより歯科医師及び看護師、精神保健福祉士、公認心理師の方もストレスチェック実施者になることができます。

※本研修は、厚生労働省通達(平成27年5月1日基発0501第4号及び平成30年8月9日基発0809第2号)に定められた必要な事項を網羅した内容(標準カリキュラム参照)となっています。

※受講資格により科目免除がございます。

<日程・開催地> *詳細はHPをご覧ください。

① 9月19日(金) 大阪 ② 11月17日(月) 東京

<標準カリキュラム> ※都合によりカリキュラム等の一部変更する場合があります。

【10:00～17:00】

≪午前≫

●労働者の健康管理(衛生管理者免許を受けた方は科目免除)

≪午後≫

●事業場におけるメンタルヘルス対策
●事業場における労働者の健康の保持増進を図るための労働者個人及び集団に対する支援の方法
●研修効果確認

<参加費>(税込・テキスト資料代込)

区分	金額(1日)	金額(科目免除)
賛助会員・THP登録者	15,840円	12,870円
一般	17,600円	14,300円

<取得単位数>

○THP指導者登録更新 3単位

(但し科目免除の場合 2単位)

問合せ先 中災防健康快適推進部 03-3452-2517

*各地域のお問い合わせ先は12ページ、その他詳細はHPをご覧ください。

<受講資格>

歯科医師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師

お申込みはこちら

定員状況等詳細はWEBにてご確認ください。



中災防 ストレスチェックサービス

めざせ! いきいき職場

選べる3種類のストレスチェック

ヘルスアドバイスサービス

POINT
1

2種類の受検方法

1名あたりの受検料
(ストレスチェック標準版57項目の場合)

一般料金※1

紙受検 440 円 [税抜] ※2

Web受検 300 円 [税抜] ※2

中災防賛助会員様は
さらにお安くなります

※1: 50人以上の場合です

※2: 別途、一律の基本料金が発生します

受検料の他に1名あたり面談用
個人リポート代(79円)が必要です

POINT
2

グループ集計(全体1グループ) 無料

「健康リスクの評価」が無料オプションに!

(事業場全体に限り。さらに細かくグループ分けする場合は有料です)

中災防は
働く皆様を
応援します!

✓ 選べる3種類のストレスチェック

ストレスチェック
標準版57項目

紙受検

Web受検

標準的なストレスチェック

- 法定のストレスチェックで用いる調査票として厚生労働省が推奨している「職業性ストレス簡易調査票」57項目
- 多言語対応(英語、ベトナム語、中国語、インドネシア語、ポルトガル語)

総合版90項目

紙受検

Web受検

ストレスチェックと生活習慣を 一緒にチェック

標準版57項目に加え、食生活、運動、飲酒、喫煙、口腔保健、生活リズム、VDT作業等に関する33項目を追加した全90項目。

ストレスチェック
80項目版

Web受検

ポジティブメンタルヘルス、 組織資源の向上に

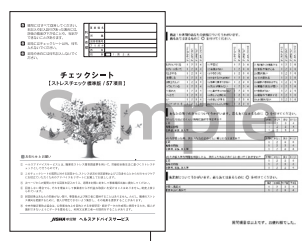
標準版57項目に加え、仕事の負担、仕事の資源、ワーク・エンゲイジメント等に関する23項目を追加した「新職業性ストレス簡易調査票短縮版」

新しく
80項目版 紙受検
提供予定!

✓ わかりやすい商品

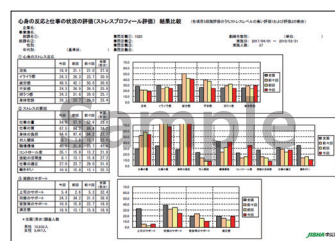
記入しやすいチェックシート
わかりやすい結果リポート

紙受検



充実のグループ集計

- 中災防の「健康リスクの評価(仕事のストレス判定図)」は、全国平均値や業種平均値(中災防算出値)との比較が可能
- 活用できるオリジナルグループ集計! 「心身の反応と仕事の状況の評価(ストレスプロフィール評価)」 「回答結果の集計」



✓ まずは無料で料金シミュレーション

中災防HPから
資料請求



<https://www.jisha.or.jp/stress-check/index.html>



中災防 ストレスチェックサービス



中災防より



お客様専用ページを
メールにてご案内

お客様専用ページで
料金シミュレーション

ほかにもオプションや
結果の活用方法など、情報満載!
お見積りも無料です♪
Q&Aも充実!!

紙受検とWeb受検の併用も可能です。

紙受検者とWeb受検者のデータを統合して
グループ集計等を納品することができるようになりました。
データ統合料金 22,000円: 一般料金(税抜)

全ての働く人々に安全・健康を ~ Safe Work, Safe Life ~

JISHA 中災防

中央労働災害防止協会 健康快適推進部 ストレスチェック事業課

TEL 03-3452-6403

E-mail has-thp@jisha.or.jp



ストレスチェック結果を活用した メンタルヘルス活動をお手伝いいたします

健康づくり・メンタルヘルス

オンラインにも対応 



講師派遣

＝経験豊富な講師が多彩なプログラムを提供＝

ストレスチェック実施後には、結果を活用したメンタルヘルス教育や職場環境改善を行うと効果的です。
中災防では、以下のプログラムの他にも事業場の実情に併せたプログラムをご用意しております。

管理監督者向けラインケア ～ストレスチェックの活かし方～

120分

ストレスチェックの集団分析結果の活用方法を含めたラインケアとしての管理監督者の責任と役割を認識し、日常的に行うべき部下への対応を学びます。

■プログラムの概要

- (1) ストレスチェック結果の見方と活用方法
- (2) 管理監督者の役割
 - ① 職場環境等の問題点の把握と改善
 - ② 「いつもと違う」部下への気づきと対応
 - ③ 部下からの相談への対応
 - ④ 部下の職場復帰への支援

従業員向けセルフケア

60分～90分

ストレスチェック結果の返却時などに、ストレスへの気づきを促し、その対処法を身につけ、職場、日常生活での実践につなげていただきます。実習を含む実践的なセミナーを行います。

■プログラム例

- (1) ストレスチェック結果の見方とストレスへの気づき
- (2) ストレスへの対処(実習)
 - ① 日常生活でのストレス発散
 - ② リラクゼーション法の実践
(ストレッチング、呼吸法、漸進的筋弛緩法など)
 - ③ ものの見方やとらえ方の偏りへの気づきと修正 等

プログラム例 ■ ストレスチェック後の結果説明 ■ ストレスチェック結果を活用した職場環境改善
■ 職場のハラスメント ■ 腰痛予防のための運動 ■ ストレス対処に役立つリラクゼーション など

派遣料金
1科目
(90分まで)

会員	82,500円	一般	99,000円
90分を超え30分ごと			
会員	27,500円	一般	33,000円

● 交通費は実費を請求させていただきます。
● オンライン研修・カスタマイズ研修につきましては別途追加料金がかかります。

中災防 講師派遣

検索



研修会

＝ストレスチェック担当者へおすすめ＝

令和7年度上期



事業場内メンタルヘルス推進担当者 養成研修

2日

【中小規模事業場割引サービス対象】

ストレスやメンタルヘルスケア、心身医学に関する基礎知識、メンタルヘルス教育や職場復帰支援の進め方、関係者との連携など、メンタルヘルス対策を進める上で必要な知識を包括的に学ぶ研修です。



対象 事業場内でメンタルヘルスケアを推進する方、人事・労務担当者、衛生管理者等の産業保健スタッフ 等

参加費(税込) 中災防賛助会員 36,630円／一般 40,700円

日程・会場

5月22日(木)～23日(金) 東京	6月25日(水)～26日(木) 大阪
5月22日(木)～23日(金) 静岡	7月10日(木)～11日(金) 熊本
6月19日(木)～20日(金) 名古屋	7月24日(木)～25日(金) 広島
	9月 2日(火)～ 3日(水) 東京

厚生労働省が定める「労働者の心の健康保持推進のための指針」では、職場のメンタルヘルス対策を進めるために、「事業場内メンタルヘルス推進担当者」を選任することが規定されています。

ストレスチェック実施者養成研修

1日

本研修を受講することにより歯科医師および看護師、精神保健福祉士、公認心理師の方もストレスチェック実施者になることができます。

受講資格 歯科医師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師

参加費(税込) 中災防賛助会員 15,840円／一般 17,600円

日程・会場 9月19日(金) 大阪

ストレスチェック結果からの 職場環境改善セミナー

1日

本セミナーは、ストレスチェック結果の見方と活用方法、職場環境改善の進め方を学び、実習を通して改善計画書の作成を行います。

対象 人事・労務担当者、衛生管理者・保健師等の産業保健スタッフ、事業場内でメンタルヘルスケアを推進する方、管理監督者等

参加費(税込) 中災防賛助会員 21,780円／一般 24,200円

日程・会場 6月17日(火) 東京
8月 6日(水) 名古屋



※日程・定員状況等詳細は HP をご覧ください。

全ての働く人々に安全・健康を ～ Safe Work, Safe Life ～

JISHA 中災防

中央労働災害防止協会 健康快適推進部 研修支援課

TEL 03-3452-3137

中災防 健康づくり

検索



【研修会 問い合わせ先】 <https://www.jisha.or.jp/seminar/health/index.html>

北海道安全衛生サービスセンター（研修開催地 札幌）
北海道札幌市中央区南19条西9丁目2-25 ☎011-512-2031 hokkaido@jisha.or.jp

東北安全衛生サービスセンター（研修開催地 仙台）
宮城県仙台市青葉区上杉1丁目3-34 ☎022-261-2821 tohoku@jisha.or.jp

健康快適推進部企画管理課（研修開催地 東京 千葉 水戸）
東京都港区芝5-35-2 安全衛生総合会館6階 ☎03-3452-2517 kenko@jisha.or.jp

中部安全衛生サービスセンター（研修開催地 名古屋 富山 金沢 静岡）
愛知県名古屋市熱田区白鳥1-4-19 ☎052-682-1731 chubu@jisha.or.jp

大阪労働衛生総合センター（研修開催地 大阪 神戸）
大阪府大阪市西区土佐堀2-3-8 ☎06-6448-3840 osaka@jisha.or.jp

中国四国安全衛生サービスセンター（研修開催地 広島 高松）
広島県広島市西区三篠町3-25-30 ☎082-238-4707 chushiko@jisha.or.jp

九州安全衛生サービスセンター（研修開催地 福岡 熊本）
福岡県福岡市博多区東光2-16-14 ☎092-437-1664 kyushu@jisha.or.jp

【講師派遣 問い合わせ先】 中部・大阪は上記【研修会問い合わせ先】を参照ください

健康快適推進部 研修支援課 ☎03-3452-3137

中部安全衛生サービスセンター

講師派遣お問合せフォームもございます。
https://kenshu.jisha.or.jp/health/koushi_haken.aspx

大阪労働衛生総合センター



【ストレスチェック 問い合わせ先】

健康快適推進部 ストレスチェック事業課

〒108-0023 東京都港区芝浦3-17-12 吾妻ビル9階
☎03-3452-6403 has-thp@jisha.or.jp

【日本医師会認定産業医制度 指定研修会】

日本医師会ホームページにてご確認ください。

<https://www.sangyo-doctors.gr.jp/>



中央労働災害防止協会
〒108-0014 東京都港区芝5-35-2 安全衛生総合会館
<https://www.jisha.or.jp/index.html>