

# 健康教育

1) 理事長による健康経営について、及びホワイト500プロジェクトチーム、専門職によるミニ講話を実施。（2020年以降の記録）

| 実施日        | 研修内容                               | 担当            |
|------------|------------------------------------|---------------|
| 2020.5.19  | 新型コロナウイルス感染対策について                  | 内科医師・産業医      |
| 2020.7.21  | 新型コロナウイルス感染対策について                  | 感染対策委員会       |
| 2020.9.15  | 新型コロナウイルス感染対策について                  | 感染対策委員会       |
|            | 肩こり・腰痛予防トレーニング                     | 健康運動指導士       |
| 2020.10.20 | 職員健康サポートプログラムについて                  | 健康運動指導士・健康管理室 |
| 2020.11.17 | 健康管理室について                          | 心理カウンセラー・保健師  |
|            | アンガーマネージメント                        | 心理カウンセラー・保健師  |
| 2021.1.19  | 理事長年頭所感                            | 理事長           |
| 2021.2.16  | 便秘について                             | 保健師           |
| 2021.3.16  | 職員定期健康診断・二次検査・特定保健指導<br>脳検診について    | 保健師           |
|            | 禁煙について                             | 保健師           |
|            | 医療機関での働き方改革                        | 外部講師          |
| 2021.5.25  | 新型コロナウイルス感染症対応                     | 内科医師・産業医      |
|            | 腰痛予防について                           | 理学療法士・健康運動指導士 |
| 2021.7.20  | 美心会職員の栄養サポートについて                   | 管理栄養士         |
| 2021.8.17  | 美心会職員 満足度健康度調査 結果報告                | 総務部           |
| 2021.9.21  | はじめよう！禁煙                           | 保健師           |
| 2021.11.16 | メンタルヘルス対策研修                        | 心理カウンセラー・保健師  |
| 2022.1.18  | 理事長年頭所感                            | 理事長           |
| 2022.5.24  | 美心会職員 満足度健康度調査 結果報告                | 総務部           |
| 2022.6.21  | 職員健康サポートプログラムについて                  | 健康管理室・ヴァレオプロ  |
| 2022.8.16  | 美心会職員 満足度健康度調査 結果報告～食事編～           | 管理栄養士         |
| 2022.9.20  | 腰痛予防・肩こり・転倒予防について                  | 理学療法士・健康運動指導士 |
| 2022.10.18 | 睡眠不足は「病気」                          | 歯科医師          |
| 2022.11.15 | メンタルヘルス研修<br>～自己表現の仕方「アサーション」を学ぼう～ | 心理カウンセラー・保健師  |
|            |                                    |               |
| 2023.1.17  | 理事長年頭所感                            | 理事長           |
| 2023.2.21  | 美心会における新型コロナウイルス対策について             | 感染対策委員会       |
| 2023.3.14  | 片頭痛について                            | 保健師           |
|            | 予防医療に基づく健康管理について<br>～生活習慣病予防、両立支援～ | 心理カウンセラー・保健師  |
|            | メンタルヘルス研修～ラインケア～                   | 心理カウンセラー・保健師  |

|            |                        |              |
|------------|------------------------|--------------|
|            | 新型コロナウイルス感染対策の見直し      | 感染対策委員会      |
|            | マインドフルネスで心を健康に         | 健康運動指導士      |
| 2023.5.16  | 美心会職員 満足度健康度調査 結果報告    | 総務部          |
| 2023.6.27  | 職員健康サポートプログラムについて      | 健康管理室・ヴァレオプロ |
|            | VDT症候群予防 ストレッチ&体操      | トレーナー        |
| 2023.7.18  | 婦人科検診について              | 婦人科医師        |
|            | 野菜をプラスしよう！             | 管理栄養士        |
|            | 手指衛生の必要性とその効果          | 薬剤師          |
| 2023.8.15  | メタボの本質と治療について          | 内科医師         |
|            | 歯と口の健康                 | 歯科医師         |
|            | 睡眠と健康                  | 歯科医師         |
|            | ドライアイ・花粉症              | 保健師          |
| 2023.9.19  | 腰痛予防・肩こり・転倒予防について      | 健康運動指導士      |
| 2023.10.17 | 子宮頸がん検診啓発講演            | 婦人科医師（外部講師）  |
| 2024.1.16  | 理事長年頭所感                | 理事長          |
| 2024.3.12  | 産業医から見たストレスチェックについて    | 産業医          |
| 2024.3.24  | 20代女性職員を対象とした子宮がん検診の実施 | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2024.6.18  | 子宮がんワクチンについて           | 総務部・心理カウンセラー |
|            | 職員アンケートについて            | 総務部          |
|            | 食事について                 | 栄養部          |
|            | 身体の痛みに対する対処法           | 健康運動指導士      |
| 2024.7.16  | 健康サポートプログラムについて        | 心理カウンセラー     |
| 2024.8.20  | 医療スタッフにおけるメンタルヘルスケア    | 健康運動指導士      |
|            | プレコンセプションケア            | 保健師          |

## 2) その他研修

| 実施日        | 研修内容                        | 担当           |
|------------|-----------------------------|--------------|
| 2012.11.22 | メンタルヘルスマネジメント検定 講習          | 総務部・心理カウンセラー |
| 2012.12.7  | メンタルヘルスマネジメント検定 講習          | 総務部・心理カウンセラー |
| 2012.12.18 | メンタルヘルスマネジメント検定 講習          | 総務部・心理カウンセラー |
| 2013.7     | メンタルヘルスマネジメント検定 講習          | 総務部・心理カウンセラー |
| 2013.7     | メンタルヘルスマネジメント検定 講習          | 総務部・心理カウンセラー |
| 2013.7     | メンタルヘルスマネジメント検定 講習          | 総務部・心理カウンセラー |
| 2013       | エゴグラム                       | 外部講師（臨床心理士）  |
| 2016       | アンガーマネジメント                  | 総務部・心理カウンセラー |
| 2018.2.20  | メンタルヘルス研修「うつ病・職業性メンタルヘルス疾患」 | 外部講師（精神科医師）  |
| 2021.9.29  | 管理職研修～美心会健康管理研修～            | 総務部          |
|            | 管理職研修～部下の健康支援～              | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2021.12.10 | コロナ禍におけるストレスとコーピング          | 心理カウンセラー・保健師 |

|            |                          |              |
|------------|--------------------------|--------------|
| 2022.7     | メンタルヘルスマネジメント検定 講習 ラインケア | 総務部・心理カウンセラー |
| 2022.7     | メンタルヘルスマネジメント検定 講習 セルフケア | 総務部・心理カウンセラー |
| 2022.11.21 | 部課長勉強会                   | 各部課長         |
| 2022.12.27 | 部課長勉強会を踏まえた討論会           | 各部課長         |
| 2023.5.30  | 部課長勉強会                   | 各部課長         |
| 2023.6.30  | 部課長勉強会を踏まえた討論会           | 各部課長         |
| 2023.8.6   | 副主任研修                    | 総務部          |
| 2023.8.20  | 副主任研修                    | 総務部          |
| 2023.8.27  | 副主任研修                    | 総務部          |
| 2023.9.3   | 主任研修                     | 総務部          |
| 2023.9.10  | 主任研修                     | 総務部          |
| 2024.9.17  | 介護リテラシーを高めよう             | 介護支援専門員      |

### 3) 関連施設（さとの花）への健康経営啓蒙活動

| 実施日       | 研修内容                    | 担当           |
|-----------|-------------------------|--------------|
| 2012      | モチベーション向上研修             | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2014      | 役職者向け「パワハラ・セクハラ」研修      | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2014      | 一般職向け「パワハラ・セクハラ」研修      | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2016      | アンガーマネジメント              | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2018      | 職場でへこたれないメンタルトレーニング     | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2020.6.17 | 人間力を高める                 | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2021.8.18 | ハラスメント研修                | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2022.8    | アサーティブコミュニケーション         | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2023.1.18 | メンタルヘルスマネジメント検定試験受験対策講座 | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2023.8.16 | メンタルヘルス研修～心のケア～         | 心理カウンセラー・保健師 |
| 2024.8.21 | 介護施設におけるパワハラ対策          | 心理カウンセラー・保健師 |