昨年大好評の
内容をもう一度！

にいがた健康経営宣言エントリー事業所限定

メンタルヘルスセミナー
開催のご案内

従業員の皆さまの心の健康維持・増進を目的に、昨年度大変多くの方にご参加・ご好評いただいたメンタルヘルスセミナーを再度配信します。

ストレスや不安を抱えやすい現代において、自身のメンタルヘルスに気づき対処する方法、そして管理職等が部下の変化に気づき適切に対応する方法について、新潟産業保健総合支援センターより、専門的な見地からアドバイスいただきます。

令和8年12月1日～令和9年1月22日

WEB配信（YouTube）にて開催　参加費無料

内　容

①ラインケアの基本と実践

いきいきと働ける職場づくりと従業員の健康を守るための実践的な対応を解説します。

②セルフケアの基本と実践

ストレスの正体をやさしく解説し、睡眠改善や気持ちが軽くなるコツを紹介します。

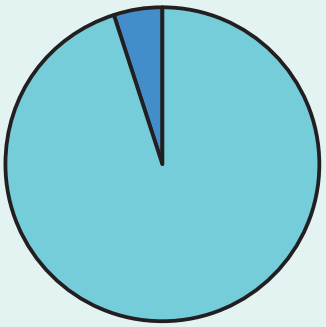
講師

鈴木　翼　先生

新潟産業保健総合支援センター
産業保健相談員
合同会社つばさ産業医オフィス代表



昨年度実績



95%の事業所が「参考になった」と回答

昨年度のアンケート結果より

事業所の健康づくりにお役立てください！

申込方法

右記二次元コードから
お申込みください

協会けんぽ新潟支部　メンタルヘルスセミナー　検索

申込締切　令和9年1月8日

問合せ先　メンタルヘルスセミナー運営事務局
☎0258－21－2350
e-mail：seminar@kousoku-print.jp

主催：全国健康保険協会新潟支部　後援：新潟産業保健総合支援センター

事業場のメンタルヘルス対策で悩んでいませんか？

メンタルヘルス対策に取り組む必要があるが、どのように進めたらよいのだろうか？

従業員がメンタル不調で休んでいる。復職支援するには、どのような手順を踏めばよいのかな？

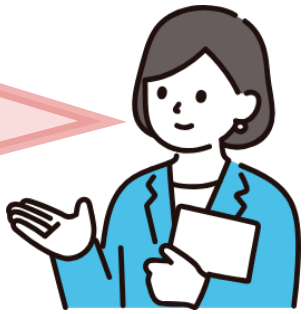


「心の健康づくり計画」はどのように立てればいいのだろうか？

ストレスチェック制度を導入するも疑問がいっぱい。
専門家からアドバイスを受けたいがどこに相談したらよいか？

管理者向け、若手社員向けに社内研修を行いたいがどうすればよいだろう？講師手配は？

メンタルヘルス対策・両立支援促進員が、
職場を訪問して、事業場が取り組む
メンタルヘルス対策を支援します。
支援はすべて無料／オンライン対応可



■対応者：メンタルヘルス対策・両立支援促進員
（産業カウンセラー、公認心理師、社会保険労務士、保健師などの有資格者）

■支援内容：事業場全体の環境整備・教育研修の実施ほか、個別案件の対応・助言
※おもな支援例 （事業場訪問は、支援内容によって回数が異なります。）

- **厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に定める心の健康づくり計画の策定**
- **ストレスチェック制度の導入及び運営**
- **衛生委員会等での調査審議への助言**
- **職場復帰支援プログラムの策定**
- **メンタル不調で休職中の労働者について個別の職場復帰支援** **etc..**

お問い合わせ・申し込みは
新潟産業保健総合支援センター
【TEL】025－227－4411【FAX】025－227－4412
【所在地】〒951－8055 新潟市中央区礎町通二ノ町2077番地 朝日生命新潟万代橋ビル6F
【ホームページ】 新潟産業保健 で検索出来ます。

当センターHP