

令和8年

7月

協会
けんぽ

山

形

支部

からの

お知らせ

無料
出前講座
令和8年度版

メンタルヘルス対策の専門家から受講できます！

協会けんぽ
主催

\\ 先着15社限定！ //

職場でのメンタルヘルス対策 出前講座のご案内

笑顔・会話
が増えた

職場
が明るくなった

モチベーション
が上がった

2026年6月11日(木)より受講受付中！

(実施希望日の1ヵ月前までにお申し込みください)

詳しくはこちら！

セミナーの内容

講演時間：60分＋質疑応答10分

講演形式：「対面」または「WEB」



講演内容【1】一般従業員向け

「メンタルヘルス・セルフケア」研修

自身のメンタルヘルスを理解し、セルフケアの方法を身につける事が出来ます。

講演内容【2】管理監督者向け

「メンタルヘルス・ラインケア」研修

部下のメンタルヘルスを適切にケアするための基本的な知識やスキルを学べます。

講演内容【3】管理監督者向け

「ハラスメント防止～働きやすい職場づくり～」研修

職場におけるハラスメント（パワハラ、セクハラ 等）の正しい知識と防止策を学べます。

講演内容【4】全従業員向け

「メンタルヘルスの基本はよい睡眠から」研修

メンタルヘルスにおける睡眠の重要性を理解し、セルフケアを実践する知識と方法を学べます。

講演内容【5】全従業員向け

「レジリエンス（心の回復力）向上」研修

レジリエンス（心の回復力）を高めるための方法、セルフケアを実践する知識と方法を学べます。

講演内容【6】管理監督者・事業主向け

「メンタル不調者・休職者への職場対応のポイント」研修

メンタル不調者・休職者への職場対応について、重症化予防や再燃防止のための方法を学べます。

健康コラム

一般社団法人 山形県薬剤師会

「ドーピング」は アスリートだけの問題だと思いませんか？



ドーピングのルールには、競技力を上げるための間違った薬の使い方を防ぐだけでなく私たちの「大切な身体を守る」という大事な目的もあります。

注意したいのは、風邪薬や漢方薬、塗り薬など、普段体を治すために使っている薬の中にもスポーツにおいては禁止されている成分が含まれていることがある点です。また、ドーピング検査はオリンピックや国民スポーツ大会といった大きな大会だけでなく大会の規模に関わらず行われる可能性があります。

週末に市民マラソンを楽しむ方や、部活動に励むお子さんを持つご家族など、意図せず摂取してしまう「うっかりドーピング」は誰にでも起こり得る落とし穴です。

こうした事態を防ぐ強い味方が、最新の知識を持つ「公認スポーツファーマシスト」という薬剤師です。「この風邪薬、週末の大会で飲んでも大丈夫？」といった質問に回答することで安心して競技に臨むことができた事例もありました。

お薬での悩み事がありましたらぜひお近くの薬局の薬剤師へ、いつでも気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】 企画総務グループ

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

令和8年度 はたらく応援サポートの ご案内

やまがた
健康長寿日本一
プロジェクト

血管推定年齢測定 & 健康相談 **参加費 無料**



従業員のみなさまの健康づくりをサポートします

お1人様からでも保健師・管理栄養士が事業所に訪問いたします

血管推定年齢測定と健康相談あわせてお1人様20分～

短時間で参加しやすく、「まずは測ってみる」感覚で気軽にご利用いただけます

健康づくりの意識付けや、日ごろの体調管理のきっかけとして、ぜひ職場のみなさままでご活用ください

ご希望される事業所様は下記をご記入の上、FAXにてお申込みください

FAX番号: **023-633-0850** (5/17～FAX番号が変更となりました)

事業所所在地	
事業所名	
連絡先	
ご担当者名	
参加予定人数	名

※事業所カルテのご説明や健康づくりセミナーでの活用につきましては別途ご相談ください

【お問い合わせ先】 保健グループ