



会社の元気は社員の元気でできている

はたらく私の ウェルビーイング

健康にイキイキとはたらくための健康習慣をサポートする動画研修をお届けします。

2024年度健康経営優良法人取得の認定要件にもなっている13項目、48本（1動画あたり10分前後・全編字幕付き）



1. メンタルヘルス



2. がんの予防



3. 運動奨励



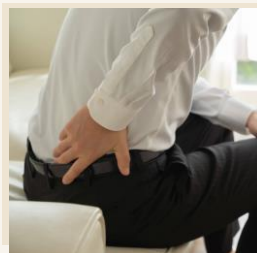
4. 食生活・栄養



5. 睡眠



6. 頭痛・片頭痛



7. 肩こり・腰痛



8. 眼の健康



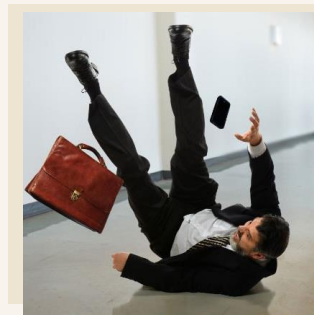
9. 歯と口の健康



10. メタボ対策



11. 感染症対策



12. 転倒予防



13. その他

チームヒューマンの動画研修は、社員のみなさんの健康意識に働きかけ、より健康な状態、より生産性の高いパフォーマンスを作るお手伝いをしています。

（健康経営優良法人認定要件 2024年度版の調査票に対応しています。）

ダイジェスト版の試聴はこちら <https://bit.ly/3rx8Y5>

合同会社チームヒューマン

〒554-0011

大阪市此花区朝日2-18-8 3F-607

TEL：06-7410-8552

✉ info@team-human.net

チームヒューマン



講師：保健師 徳永京子
心身の健康に関する研修をメイン事業に
年間200本、リピート率90%をキープ。
わかりやすく、実践的な内容が好評。



スマホでも
ダイジェスト版を
試聴できます。

<メンタルヘルス>

(1) ストレスチェック編

- ① ストレスチェックで何がわかる
- ② 生活リズムを整える
- ③ 考え方の選択肢を増やす
- ④ 3分でできるストレスケア

(2) 職場のコミュニケーション

- ① 報連相をつかいこなす
- ② 雑談力を鍛える
- ③ 生産性の高いチームをつくる
- ④ 心理的安全性
- ⑤ ダイバーシティインクルージョン
- ⑥ ハラスメント
- ⑦ 仲間どうしのできるストレスケア

<がん予防>

- ① がん予防のための12か条
- ② がん検診を受けましょう

<運動奨励>

- ① 運動不足のリスクと有酸素運動

<食生活・栄養>

- ① 栄養の基本 4群点数法
- ② 疾病がある場合の食べ方

<睡眠>

- ① 睡眠の基礎知識
- ② 質の良い睡眠のために
- ③ 治療が必要な睡眠障害

<頭痛・片頭痛>

- ① 頭痛・片頭痛
- ② 危険な頭痛

<肩こり・腰痛>

肩こりと腰痛に効果的なストレッチ

<目の健康>

- ① 眼の健康 (ドライアイ)
- ② 眼精疲労の予防と回復法

<歯と口の健康>

- ① 歯と口の健康
- ② 歯磨き・うがい

<感染症対策>

- ① 呼吸器感染症対策
- ② 消化器感染症対策

<メタボ対策>

- (1) 健康診断編
 - ① 定期健康診断とは
 - ② 健康診断の結果のみかた

(2) 生活習慣病対策

- ① 生活習慣病
- ② 無理なく痩せる減量法
- ③ 血管の老化と健診結果の変化
- ④ 動脈硬化の予防

<転倒予防>

- ① 転倒予防

<その他>

- (1) 禁煙
 - ① タバコの害と禁煙方法
 - ② 禁煙の効果

(2) 花粉症

- ① 花粉症

(3) 職場の安心安全

- ① 熱中症
- ② 長時間労働と健康

(4) 女性の健康

- ① 女性の健康・成熟期
- ② 女性の健康・更年期
- ③ 男性にもある更年期症状
- ④ 女性の健康 (管理監督職向け)

(5) 両立支援

- ① 子育てと仕事の両立支援
- ② 介護と仕事の両立支援
- ③ 治療と仕事の両立支援
- ④ 障がいと仕事の両立支援

IKKO48

～健康意識啓発動画

きっかけづくりの48本～

<メンタルヘルセルフケア>

基本編 15本

- ・ ストレスとは
- ・ ストレスサイン どんな時にどうなる
- ・ ストレス対処法 他

応用編 12本

- ・ ストレス耐性度チェック
- ・ 怒りの感情のコントロール
- ・ レジリエンス 他

アンガーマネジメント 4本

- ・ 怒りの性質
- ・ 怒りのタイプ別診断
- ・ 怒りの対処法 他

<睡眠> 10本

- ・ 睡眠ミニ知識
- ・ 睡眠を妨げる要因
- ・ 睡眠障害の対処法 他

<ハラスメント>

パワーハラスメント 一般用 12本

- ・ 職場におけるハラスメント
- ・ パワハラの実状
- ・ パワハラの定義 他

管理監督職用 一般用+6本

- ・ パワハラと言われない指導法
- ・ 自分の言動をふりかえろう 他

相談担当者用 一般用+5本

- ・ 相談窓口の役割
- ・ 相談場面の要素
- ・ 聴き方編 他

セクハラ・マタハラ 8本

- ・ セクハラ・マタハラの法的責任
- ・ セクハラ・マタハラの現状
- ・ セクハラ・マタハラの職場での影響と事業主の役割 他

<メンタルヘルスラインケア>

基本編 13本

- ・ 安全配慮義務とは
- ・ メンタルヘルスの実態
- ・ ストレスと心の不調の関係 他

応用編 9本

- ・ ストレスチェックの結果の活用 (個人)
- ・ ストレスチェックの結果の活用 (集団)
- ・ 新型うつ、発達障害 他

<ストレスチェック後>

セルフケア編 10本

- ・ ストレスチェック制度の役割
- ・ ストレスチェック結果の見方
- ・ ストレス対処法 他

職場環境改善活動編 7本～

- ・ 集団分析結果の見方
- ・ 職場環境改善活動の進め方 他
- ※ ストレスチェック業者によって結果の表示が異なるため、ハーフメイドになります。

さらに詳しく 学びたい

～御社の健康課題に沿って、行動変容を促す～

<健康診断>

健診結果の見方 5本

- ・ 定期健康診断とは
- ・ 法定項目
- ・ 保健指導を受けましょう 他

健康づくり編 6本

- ・ 健康診断あるある所見
- ・ 生活習慣病とは
- ・ 生活習慣病を予防する 他

年代別健康づくりセミナー 12本

- ・ 20～30代 (性感染症、生活習慣等)
- ・ 40～50代 (生活習慣病等)
- ・ 60代～ (ロコモ予防、介護保険等)

※ 特定保健指導 (専門職用21本) もあります。

<女性の健康>

一般用 10本

- ・ 女性特有の健康課題
- ・ 月経周期と月経随伴症状
- ・ 更年期の健康リスク 他

管理監督職用 一般用+4本

- ・ 管理監督職が知っておくべきこと
- ・ 女性社員への配慮チェック
- ・ 母性保護規定 他

<がん検診> 12本

- ・ がん早期発見のために
- ・ 各種がんの予防
- ・ 各種がん検診 他

<禁煙> 5本

- ・ タバコと健康被害
- ・ 副流煙を健康 (受動喫煙)
- ・ 禁煙の方法 他

<新入社員スタートアップ>

新入社員用 17本

- ・ 社会人としての姿勢
- ・ 社会人基礎力と企業が求める人材
- ・ 報・連・相をマスターしよう
- ・ マナー 他

若手社員の管理職用 8本

- ・ 新入社員との信頼関係をつくる
- ・ 新社会人のメンタルケア
- ・ 自主性を育てるほめ方 他



合同会社チームヒューマン

〒554-0011 大阪市此花区朝日2-18-8 3F-607

TEL : 06-7410-8552 info@team-human.net

「チームヒューマンオンラインセミナー」

<https://e-learning.team-human.net/>