

## セミナー企画書

---



奥野美代子 魅力発信ブランディングコーチ  
株式会社アイリスプランナー 代表取締役  
Tel:050-3630-7030・090-3217-4405  
Mail:okuno@irispl.jp

---

【タイトル】

従業員が元気にイキイキ働ける職場づくり

【サブタイトル】

こころとからだのストレスチェックで健康経営

---

従業員の高齢化や人手不足が進む現在、経営者と従業員の健康問題は会社の存続に大きく影響します。

このセミナーでは、こころとからだのストレスチェックで病気を未然に防ぐ健康づくりと働きやすい安全な環境づくりの進め方について、業種別に中小企業の事例を示しながら解説します。

大事だと思っても自社だけでは進めることが難しくつい後回しにしがちな健康への取り組みですが、企業の「健康」は地域にとっても重要課題。行政のちからを借りながら無理なく進める「健康経営」の進め方も併せて解説いたします。

---

【こんな方におすすめ】

- ・従業員の高齢化と若手の採用ができず人手不足に悩む経営者
- ・体調不良やメンタル不調の社員が増えて対策が必要な経営者
- ・高齢者にも働きやすい環境を整備したい経営者

【受講者が得られるメリット】

- ・こころとからだの不安が軽くなる
- ・従業員の健康サポートに取り組みたくなる
- ・健康経営に取り組むメリットがわかる

【所要時間】 90～120分（ご要望の時間に合わせます）

【参加者特典】当日投影スライド（PDF）をアンケート回答の希望者に進呈

【セミナー形式】リアルセミナー、ZOOM・ウェビナーにも対応

【主な講座内容】

## 1. こころとからだ健康な職場

- 1) 明るく清潔な職場環境
- 2) 生き生き働く従業員
- 3) プライベートも充実

## 2. こころの健康づくり

- 1) 50人未満の会社でもストレスチェック
- 2) ストレスチェックの進め方
- 3) ストレスと上手に付き合うセルフケア
- 4) 職場のメンタルヘルス対策の進め方

## 3. からだの健康づくり

- 1) 健康診断100%受診は事業者の義務
- 2) 健診後の事後措置も事業者の責任
- 3) 高齢者も安心して働ける環境づくり
- 4) 「ワーク」すぐできるこころとからだの健康の取り組み

## 4. 積極的な健康増進の進め方

- 1) 職場の健康づくりに取り組む
- 2) 協会けんぽの支援メニュー
- 3) 健康経営に取り組むメリット・デメリット

## 5. 業種別メンタルヘルス対策の事例

- 1) 飲食業・サービス業
- 2) 運輸業
- 3) 製造業・建設業
- 4) 「ワーク」すぐできそうなメンタルヘルス対策

## 6. 健康経営の成功と失敗

- 1) 新卒が殺到する会社へ
- 2) よくある失敗
- 3) まとめ すぐできることから（ゆで卵の話）

【プロフィール】

中小企業診断士/医業経営コンサルタント/健康経営エキスパートアドバイザー

外資系音響メーカーのPR・マーケティング 27年、「感情価値を伝えるマーケティング」で日本でのブランディ

ングに貢献。中小企業診断士として独立後、医療・美容・飲食など 250 社以上の中小企業の経営改善、マーケティング支援に携わる。

中小企業の魅力発信ブランディングコーチ。中小企業診断士として、採用・集客に効果のある SNS 活用の広報力の指導に加えて、魅力ある職場づくりとして実践的な健康経営・ワークライフバランス・働き方改革の支援を行う。

☆ホームページ : [www.irispl.jp](http://www.irispl.jp) ☆Instagram : [https://www.instagram.com/okuno\\_irispl/](https://www.instagram.com/okuno_irispl/)

☆TikTok : [https://www.tiktok.com/@okuno\\_irispl](https://www.tiktok.com/@okuno_irispl)