

株式会社保健同人フロンティア研修ラインナップ

研修お問い合わせ先：03-4333-1634（お問い合わせの際は、全国印刷工業健保の研修補助事業とお話し下さい）

※あくまで参考になりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

メンタルヘルス研修			時間	適正人数
管理職	1	管理職のための メンタルヘルスラインケア研修	180分	30名
	2	管理職のための メンタルヘルスラインケア研修 【ステップアップ編】	180分	30名
全社員	3	メンタルヘルス・セルフケア研修	180分	30名
	4	メンタルヘルス・セルフケア ダイジェスト 研修	90分	100名
	5	ストレスを軽くするコミュニケーション～アサーティブな対話スキルを活用する	90分	30名
	6	ストレス・コーピング研修	180分	30名
	7	ソーシャルスキル開発研修 ー 対人関係の達人への道	180分	30名

ハラスメント研修			時間	適正人数
全社員	8	加害者・被害者にならないためのセクシャルハラスメント・パワーハラスメント防止研修	120分	30名
管理職	9	管理職のための セクシャルハラスメント・パワーハラスメント防止研修	120分	30名
	10	パワハラにならない！部下のやる気を伸ばす！叱り方・褒め方研修	180分	30名
相談員	11	相談担当者向け ハラスメント相談対応スキル向上研修	120分	30名

人事労務等担当者向けセミナー			時間	適正人数
担当者	12	労務管理担当者向け 職場のメンタルヘルス対策セミナー【1次予防から3次予防（復職支援）まで】	120分	30名
	13	担当者向け 職場のハラスメント対策推進セミナー【社内体制づくりのポイント】	120分	30名
	14	人事担当者向け 健康経営スタートアップセミナー【ホワイテ500取得に向けて】	120分	30名
	15	受動喫煙対策 社内環境と個人への支援（人事・担当者向け）	60分	30名

健診			時間	適正人数
全社員	16	事前対策 健診前に気をつけたい三か条	90分	30名
	17	健診結果の読み解き方と健康リスク	90分	30名
	18	健診結果、その後に （二次健診受診勧奨対象者）	60分	30名
	19	生活習慣病対策 ～放っておくと怖い糖尿病	90分	30名

食事			時間	適正人数
全社員	20	働くからだ作り 大人の食育10食品とすき間時間運動	120分	30名
	21	大人の食育 ～からだをつくる10食品群	90分	30名
	22	ストレスに負けない食べ方のコツ	90分	30名
	23	自炊じゃなくても大丈夫！ コンビニ活用術	90分	30名
	24	これが基本！データで読み解くアルコール講座	90分	30名

たばこ			時間	適正人数
全社員	25	いつはじめても遅くない 禁煙で健康力アップ！（喫煙者・禁煙したい人向け）	90分	30名
	26	吸う人も吸わない人も 知っておきたいタバコの話 （全従業員向け）	60分	30名

その他			時間	適正人数
全社員	27	パフォーマンスアップ！質の良い睡眠をとるコツ	90分	30名
	28	体内時計を整えてベストコンディションに！ 生体リズム活用術	90分	30名
女性	29	知っておきたい！働く女性のためのセルフケア	90分	30名
管理職	30	管理職が知っておきたい働く女性の健康セミナー	90分	30名
全社員	31	リラクゼーション・テクニック	90分	30名
	32	介護と仕事の両立支援セミナー ～親の介護・・・その前に！～	90分	30名
	33	従業員の健康・安全を守る 熱中症予防対策	60分	30名
	34	従業員の健康を守る インフルエンザ対策	60分	30名
	35	子どもの健康管理セミナー 健やかな子供を育てる食	60分	30名

海外渡航者向け研修			時間	適正人数
	36	海外渡航者にとっての注意事項ーメンタルヘルス編	60分	30名
	37	海外渡航者にとっての注意事項ー健康管理編	90分	30名

シニア従業員向け研修			時間	適正人数
	38	60歳からの健康管理	90分	30名