

# 自治体保健師が行う中小企業向け 出張健康支援講座（メンタルヘルス対策）における 研究協力のお願ひ

私たちは、中小企業の健康支援（メンタルヘルス対策）に関する研究に取り組んでおります。浜松市と浜松医科大学が協働して最新の知識やツールを取り入れた出張健康支援講座（メンタルヘルス対策他）を実施し、その後の健康意識の変化などから効果的な健康支援方法について検討します。出張健康講座やメンタルヘルス対策に関心をお持ちの企業さまはぜひご参加下さい。対象は概ね 50 人未満の事業所とします。

## 【出張健康講座・研究協力の流れ】

～R4年8月末 出張健康支援講座（職場で健康講座）のお申込み

R4年8～9月頃 保健師・研究者が企業さま訪問。講座テーマのご要望・企業の情報等確認

R4年8～11月頃 出張健康支援講座（職場で健康講座）の実施・継続的な支援ツールのご提案

R4年12～1月頃 講座後の健康意識の変化・健康経営優良法人認定への取り組み等インタビュー

## 講座メニュー

- ・ストレスへの気づきと対処法（セルフケア）
- ・部下のストレスへの気づきと対応（ラインケア）
- ・ストレス対処に役立つリラクゼーション
- ・職場環境改善につながるコミュニケーション力の向上
- ・ワーク・ライフ・バランスについて
- ・疲労回復のための睡眠のとり方



◆研究にご協力頂いた企業さまには、インタビュー調査 1 回あたり 7,000 円の謝金をお支払いいたします。

◆お申し込み方法◆ 今の URL または QR コードからお申込みください。

<https://forms.office.com/r/hY092SjM5>

**お申し込み期限：R4 年 8 月 31 日（水）まで**

◆問い合わせ先◆ 浜松医科大学医学部看護学科 地域看護学講座

代表者 渡井いずみ

電話 053-435-2832

