

／ ウェルリンクだからできる！ ／



Well Link

”人を活かす”健康経営支援のご案内



ウェルリンクのサポートの特徴

“人を活かす”人による人のための健康経営

唯一無二な サポート



- 「何のために取り組むのか？」
ウェルリンクのサポートはここから始まります。
- ありたい姿や課題に沿って、お客様オリジナルの対策をご提案します。

チーム体制 によるサポート



- 経験豊富な専門家が多数在籍しています。
(カウンセラー/コンサルタント/研修講師/医師/弁護士他)
- プロ集団がチームでお客様の対策をサポートします。

ワンストップ でのサポート



- お客様に寄り添い、伴走し続けます。
- 一貫したサポートが喜ばれています。
(ヒアリング～現状把握～課題設定～対策立案～対策実施～効果検証)

健康経営調査項目 対応サービスガイド 大規模法人

	大項目	評価項目	大規模	銘柄・ ホワイト 500	各種研修・サービス	
					提供可能	支援可能
1	経営理念・方針	健康経営の方針等の社内外への発信	必須		○	○
		従業員パフォーマンス指標及び測定方法の開示		必須	○	
		①トップランナーとして健康経営の普及に取り組んでいること	左記①～⑯のうち13項目以上	必須		○
2	組織体制	健康経営推進に関する経営レベルの会議での議題・頻度		必須		○
		産業医・保健師の関与	必須			○
3	制度・施策実行	健康経営の具体的な推進計画	必須			○
		④50人未満の事業場におけるストレス チェックの実施	左記①～⑯のうち13項目以上	左記②～⑯のうち13項目以上	○	
		⑤管理職又は従業員に対する教育機会の設定 ※「従業員の健康保持・増進やメンタルヘルスに関する教育」については参加率(実施率)を測っていること			○	○
		⑥適切な働き方の実現及び育児・介護の両立支援の取り組み			○	○
		⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み				○
		⑧私病等に関する復職・両立支援の取り組み(⑭以外)			○	
		⑩食生活の改善に向けた取り組み			○	○
		⑪運動機会の増進に向けた取り組み				○
		⑫女性の健康保持・増進に向けた取り組み			○	
		⑬長時間労働者への対応に関する取り組み			○	
		⑭メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み			○	○
		⑯喫煙率低下に向けた取り組み			○	○
4	評価・改善	健康経営の実施についての効果検証	必須		○	○
5	法令遵守・リスクマネジメント	定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により 送検されていないこと、等 ※Q4SQ1誓約事項参照	必須			○
その他	認定要件以外	生産性低下防止のための取り組み			・睡眠など、生活習慣に関する研修 ・リラクゼーション法の実践研修	
		高齢従業員特有の健康課題に特化した取り組み			・シニア向け健康セミナー	
		従業員の家族(被扶養者)向けの取り組み			・Self健康相談窓口	

健康経営調査項目 対応サービスガイド 中小規模法人

	大項目	評価項目	認定要件		各種研修・サービス		
			中小規模法人部門		小規模事業者 向け特例	提供可能	支援可能
1	経営理念・方針	健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須		必須		○
2	組織体制	健康づくり担当者の設置	必須		必須		○
3	制度・施策実行	健康経営の具体的な推進計画	必須		健康経営の具体的な推進計画～左記③の うち2項目以上	○	
		③50人未満の事業場におけるストレス チェックの実施	ブライト500・ネクスト ブライト1000は左記 ①～⑮のうち13項目 以上	左記①～③のうち2項目以上		○	
		④管理職又は従業員に対する教育機会の設定		左記④～⑦のうち1項目以上	左記④～⑦のうち1項目以上	○	○
		⑥コミュニケーションの促進に向けた取り組み				○	
		⑦私病等に関する復職・両立支援の取り組み(⑭以外)				○	
		⑨食生活の改善に向けた取り組み		左記⑧～⑮のうち4項目以上	左記⑧～⑮のうち3項目以上	○	
		⑩運動機会の増進に向けた取り組み				○	○
		⑪女性の健康保持・増進に向けた取り組み				○	
		⑫長時間労働者への対応に関する取り組み				○	
		⑬メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み				○	
		⑮喫煙率低下に向けた取り組み			○	○	
4	評価・改善	健康経営の実施についての効果検証	必須		必須	○	
5	法令遵守・リスクマネジ メント	定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと、等 ※申請内容記載表の誓約事項参照	必須		必須		○
その他	認定要件以外	生産性低下防止のための取り組み				・睡眠など、生活習慣に関する 研修 ・リラクゼーション法の実践研 修の提供	
		高齢者従業員特有の健康課題に特化した取り組み				・シニア向け健康セミナーの提 供	
		従業員の家族(被扶養者)向けの取り組み				・Self健康相談窓口の提供	

※こちらの認定要件は2024年度の要件となります

ウェルリンクの支援体制



1

・健康経営度調査票項目への対応

- ・自社の現状把握のお手伝いから健康経営で解決したい経営課題の施策策定、実行支援まで伴走いたします。

2

・プロ集団による施策支援サポート

- ・弊社所属の心身の健康分野の様々なプロたちが連携し健康経営優良法人認定まで並走・支援します。



ウェルリンクのサービス各種(健康経営調査項目活用例)



管理栄養士による健康に配慮した
レシピの実演・調理を
体験するイベント開催



私病等を持つ従業員への復職支援・支援
体制構築



客観的視点の導入
メンタルヘルス・健康経営・産業保健
人事制度の見直しなど専門家による支援



管理職教育・ラインケア研修
従業員の健康保持・増進に関する教育



喫煙率低下に向けた取り組み
たばこの健康影響についての教育研修



産業医・保健師のご紹介
長時間労働者への医師の面接・指導



相談窓口の設置
Self健康相談室・介護と心の相談室
両立、ハラスメント相談



パフォーマンス指標・各種比較データ
現状把握アンケートの代行など

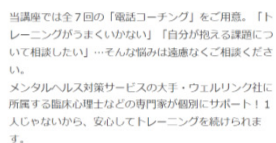
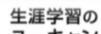
※貴社の健康課題に合わせご活用いただけます

※様々な種類からお選びいただけます

強く、しなやかな心で前向きな自分に



1人じゃないから、続けやすい！



電話コーチング

3 STEP式トレーニングで、生涯役立つ
ストレス対応力を磨きます。はじめに弱点
を発見し、効率的なカリキュラムで、最
短2ヵ月で弱点克服へ！ 心の生活習慣が
変わる6ヵ月！

※健康経営度調査に沿った実態把握や従業員のニーズ聴取も可能です

ライフプラン



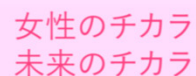
月経
更年期
妊娠・出産
女性のガン
心身の体調を保つ
健康的な生活を送る



相互理解／コミュニケーション
ダイバーシティ／価値観
キャリアの選択
連携
制度の使いやすさ(人事)
理念浸透
働きがい
モチベーション
離職防止
エンゲージメント



結婚の選択
出産の選択
子育ての選択
介護の選択
家事の選択
人生設計を考える



思いやりの気持ちあふれる会社へ

※介護・心理のプロ ケアライフコンサルタント® 在籍

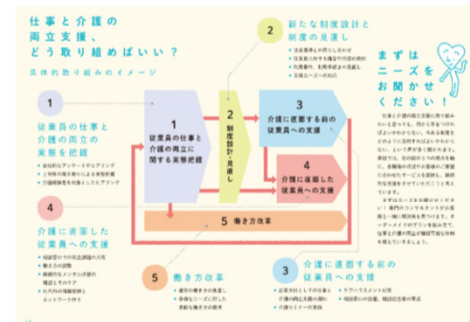
介護準備のアドバイスから介護にまつわる最新情報まで幅広い情報の提供
社内制度の周知をお手伝い

社内制度を整えたのに、従業員への浸透が進まない。使ってくれない。毎回、同じことを聞かれる。人事担当様からよく聞くお悩みです。

忙しい人事担当様に代わってウェルリンクが貴社従業員の皆様への制度浸透をお手伝いします。

研修による社内教育はもちろんのこと、オリジナル冊子を作成させていただくことも可能です。

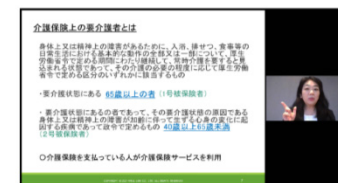
● 2007年12月10日



※ 監修費はボリュームによって変わります。お気軽にお問い合わせください。

※ お問い合わせいただいた方には「介護の今」を分かりやすく1冊にまとめた人事担当様むけ冊子をお渡ししています。

「介護離職」は介護開始から1年以内に辞めてしまうケースが最も多いと言われています。
介護研修があることで、カミングアウトをしやすい雰囲気形成され、従業員の《隠れ介護》をなくすこと、
《介護離職》を防ぐことにも繋がります。



研修の実施や相談窓口の設置により、介護にまつわる最新情報を従業員の皆様や人事担当様にご提供します。

健康経営コンサルティング（情報コンテンツ）

メンタルヘルスニュース

※毎月発行
旬なニュースをお届けしています



部下や同僚など、身近にメンタルヘルス不調の人がいる場合、なんとか力になりたい、治してあげたいという気持ちもありません。自分に求められる役割を確認し、適切なかわり方を知っておきましょう。

メンタルヘルス不調に対する周囲の役割は？ ～ 早めに専門家につなぐことが重要 ～

9月になりました。まだまだ暑さが続きますね。夏の疲れが出てくる頃かと思いますが、皆さま体調はいかがでしょう。今月のメンタルヘルスニュースは、メンタルヘルス不調者への周囲の対応についてです。

不調のサインが見られる人がいたら、参考にしていただければと思います。

今回、2号続けて、うつ病を中心にメンタルヘルス不調への対応方法を述べてきました。ひと口にメンタルヘルス不調といっても様々な種類があり、うつ病だけでは限りません。こういった対応が適切なのかは、症状の種類や重さによっても異なります。

上司・同僚の方が職場で必要なのは「メンタルヘルス＝心の健康を保持・増進すること」です。過度なストレスをかける。過度なストレスレベルを保って生産性を上げること、従業員の心とからだの健康を損なわないように配慮すること。これが職場に求められることであり、労働安全衛生法の基本的な考え方になります。

このことはたいへん重要なポイントなのですが、間違いないところでもあります。

メンタルヘルス対策とうつなどの精神障害の対策を混同してしまうケースは少なくありません。精神疾患の知識をもつことはもちろん大切なことですが、職場での「健康に働くための基本ルール」を知ることが、重要になります。

そして、部下や同僚の方で、「以前に比べて様子が変だ」「仕事のペースが落ちている」など、メンタルヘルス疾患の症状が疑われる場合には、早めに産業医または専門医の診療を受けるように勧めることが、上司や同僚としてできることであり、適切な役割かと思えます。

病気になる場合は、専門医に任せればかまいません。「よくなってほしい」と思っても「治してあげる」ことはできないのです。上司や同僚ができることは、専門家のサポートにつなぐこと、そして温かい見守り、精神的なサポートになります。

こころの知恵袋

軽く笑って、大きく行動を変化させる
ナッジ理論

選択の自由を保ちながらも、より望ましい選択をするよう心理的な「小さな介入」をする方法が「ナッジ理論」です。

ナッジ(nudge)には「ひとりで軽くつつく」の意味があり、ノーベル賞を経済学賞を受賞したリチャード・セイラーとキャス・サンステインが提唱しました。

例えば、「当社からの情報メールを受けとりますか？」の質問に対して、最初から「はい」の回答にチェックしておくのがデフォルト効果で、わざわざチェックし直さないで「はい」と回答したことになります。



Selfメンタルヘルスニュース 2024.09

ナッジ理論では、ビタミンCの量を「1g」ではなく「1000mg」配合と書くことでたくさん入っているよう印象づけます（フレーミング効果）。

また、トイレに「いつもキレイに使っていただきありがとうございます」とよく書かれているのはラベリング効果を狙っています。「〇〇ですね」といわれると、それに反する行動が取りにくくなるのです。

このようにほんのちょっとした表現のの違いだけで、多くの人を望ましい行動に導くヒントがナッジ理論にはたくさんあります。マーケティングや健康づくりにも応用可能なものがありますので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

こころの健康相談 Q&A

Q 専門性を評価されて入社、給与の不満はないのですが常に急がれるなど、社風に馴染めません。転職しようかと迷っています。

A 今や一つの会社に終身雇用のような時代ではありません。ご自身のキャリア形成のために積極的に転職の機会を活用するのは、社会的にも求められる時代となっています。

とはいえ、転職には大きな負担が伴います。新たな環境に慣れるのは時間が必要ですし、入社してみなければ分からないことも多いでしょう。社風だけではなく、またまた配属された部署ならで

はの特徴もあるでしょう。何が辛いのか、哭けるのかどうかは分かりません。

社風がないとはいえず、逆に今の組織からこそ辛くなることはないでしょう。

今、ご自身が感じていることそのままだに社内の人だけではなく、友人や家族など、外側の人も含めて素直に相談してみてください。

今月のメンタルニュースはいかがでしたか？

これは面白かった。役に立ちそうな知識や情報が1つでもあったら

- ☐ メモしておこう
- ☐ 人に伝えてみよう
- ☐ 実践してみよう

忙しい毎日、自分のことは後回しになりがち。心やからだはサインを出して教えてくれます。日々のセルフケアを大切にしていきたいです。

メンタルヘルスニュースについてのお問い合わせは以下までご連絡ください。

編集・発行/ウェルリンク株式会社
〒153-0053 東京都目黒区五本木1丁目33番13号
https://www.wellink.co.jp/
Copyright © 2024 Wellink All Rights Reserved.

ハッピーリンクチャンネル

※公式YouTubeチャンネル

ケアライフコンサルタント直伝！介護と仕事の両立ポイント
ウェルリンク株式会社・77 回視聴・2 か月前



【企業が取り組みなきゃいけない】介護と仕事の両立のポイント
ウェルリンク株式会社・111 回視聴・2 か月前



みなさんは大丈夫ですか？「酒は百薬の長」の落とし穴
ウェルリンク株式会社・139 回視聴・3 か月前



<<女性の健康と食>>【第二の脳】が秘訣
ウェルリンク株式会社・151 回視聴・4 か月前



女性もみんなも活躍できる職場環境づくりに向けたポイントは？
ウェルリンク株式会社・137 回視聴・5 か月前



新入社員のトリセツ～Z世代の理解と共に～
ウェルリンク株式会社・162 回視聴・5 か月前



緊急事態発生！大事な社員を守る方法
ウェルリンク株式会社・164 回視聴・6 か月前



「愚痴」を言ってもいいんです！「カタルシス効果」を解説します
ウェルリンク株式会社・168 回視聴・6 か月前



☆☆ハッピーリンクチャンネル☆☆

作成者:ウェルリンク株式会社

再生リスト・24本の動画・1,260 回視聴

日々お忙しい皆さまが、気軽に日々の活動に活かせる情報を入手できる無料のショートムービーです...さらに表示

すべて再生



その他

離職防止(労働者の精神健康およびその関連要因の大規模既存データ解析による検討)

※東大との共同研究



社員の手元に残るものを／好きな時間に学ばせたい【冊子】

セルフケアマイブック／ラインケアマニュアル



【セルフケアマイブック】

【目次】

- ストレスへの気づきとセルフケア
- 職場でのストレス対策
- 仕事と生活のバランス
- ストレス対応力を高める
- ライフスタイルを充実させる
- 家族など身近な人が不調になったら



【ラインケアマニュアル】

【目次】

- メンタルヘルスケアへの基本理解
- 職場のストレス課題への対処法
- メンタルヘルス不調者への気づきと相談対応
- 復職支援のポイント、事業場内外資源との連携

運動

※スポーツのミズノ様とのご提携

ご提案一覧 種類別

スポーツフェス・企業運動会

周年記念の機会や、企業の一体感醸成と運動のきっかけづくりに本格的に取り組みたい企業様へオススメ



ながら運動講習会

まずは楽しみながら気軽に健康意識を高めた企業様にオススメ



オフィスで簡単ストレッチセミナー

デスクワークの方が多い企業様や、会議室で手軽に始めたい企業様にオススメ



ウォーキングランニング講習会

健康増進や趣味づくりを推奨したい企業様にオススメ



激ムズチャレンジ！

集客イベントや、フェスコンテンツの1つとしてオススメ



企業運動会

周年記念の機会や、企業の一体感醸成と運動のきっかけづくりに本格的に取り組みたい企業様へオススメ

- ・ 企業の一体感と心身の健康を目的とし、昔懐かしい競技をアレンジし、新しいコンテンツと組合せた企業運動会

【事例】：ミズノ 約30年ぶりに復活のファミリースポーツデー。家族含め210名が参加。ミズノの管理運営施設を活用し、企画～当日の運営まで。

■ 第1回 ミズノファミリースポーツデー

対象 ミズノグループの従業員様とその家族 合計210名

日時 2017年11月3日(金) 13:00～16:00

- | | |
|---|--|
| 内容
<競技>
①. 大玉ころがし
②. High&Low 玉入れ
③. 綱引き
④. 草のステージ
⑤. 借り人競争
⑥. ムカデレース

<子ども向けコンテンツ>
①. ミズノ流忍者学校

<アミューズメント>
①. ミッションインボックス
②. だるま落とし
③. ナインボール
④. 子ども線日 | |
|---|--|

価格 ご要望伺いお見積もりいたします



スポーツフェス

周年記念の機会や、企業の一体感醸成と運動のきっかけづくりに本格的に取り組みたい企業様へオススメ

- ・ 企業の一体感と心身の健康を目的とし、ミズノのオリジナルプログラムと、「ゆるスポーツ」等の新しいコンテンツを組合せた総合スポーツ／健康フェス

【事例】：DNP様 労働組合70周年記念イベント。ご家族含め500名以上が参加。ミズノの管理運営施設を活用し、企画～当日の運営まで。

■ 第1回 DNP Innovation fes.

対象 DNPグループの従業員様とそのご家族 合計514名

日時 2016年9月3日(土) 10:00～15:00

- | | |
|---|--|
| 内容
<従業員向け競技>
①. ベーสบック
②. 卓球チャンピオンに挑戦
③. スピードフライング
④. じつもんメンタルトレーニング
⑤. スリッパ講座
⑥. 足型測定
⑦. 体組成測定 | <イベント>
①. ミズノ流忍者学校
②. パートクラブ編成を使ったキッズゲーム作り
③. 爆オショ
④. 子ども線日 |
|---|--|

- <子ども向けコンテンツ>**
- ①. ミズノ流忍者学校
 - ②. 運動会必勝法(走力教室)
 - ③. ボールで遊ぼう(親子)

REACH REVOLUTION いたします



導入事例

A社 様

東京都 製造業

きっかけ

優秀な若手や中堅層を中心に早期離職が増えている流れを止めるべく健康経営に着目していました。自社の健康経営課題の具体的な策定・施策をするにあたり参考にできればと導入に至りました。

取組内容・感想

業種ならではの健康課題の統計データや毎年実施のストレスチェック結果を使った弊社の健康課題を分析・共有してくださったので課題策定に役立てることができとても助かりました。どういうところから取り組みを始めていけばいいのかが見えてきたので来年に活かしていきたいです。



課題に沿った研修・イベントの実施



専門家との意見交換

N社 様

神奈川県 サービス業

きっかけ

ここ数年メンタルヘルス不調者や若い従業員の病気休業からの復職が難しいケースが多々あり会社としての支援体制を見直して行こうと考えており探していたところメンタルヘルスと健康経営の施策に強みがあるこちらを見つけ問い合わせをしました。

取組内容・感想

メンタルヘルスの専門家に相談しながら復職支援体制の再構築と従業員の睡眠・食事・運動とセルフケアの意識を高める対策を行いました。健康経営の取り組みの中で社内のコミュニケーションも他部署間に拡がり業務の連携につなげていくこともできました。取組のアイデアも相談できたことが良かったです。



従業員のセルフケア意識の向上・定着



社内でのコミュニケーションUP
他部署との連携

お気軽にお問合せください

無料相談
受付中

1.下記メールアドレスよりお問合せください

<https://welllink.co.jp/inquiry/>



2.対面・オンラインどちらでもお伺いします



3.ご依頼いただくかどうかご判断ください