



開催日時	研修会テーマ／内容	講師／所属・役職・主な資格等／定員
10月6日（火） 【オンライン研修】 14:00～16:00	理学療法士から学ぶ「健康寿命を延ばすからだづくり」 体の悩みは誰もが持っているものです。その代表的な肩こりや腰痛に対するストレッチを実演しながらお伝えさせていただきます。また、これからも健康に仕事を続け、健康寿命を延ばすための体操について、身近にある体操について詳しく解説します。	鈴木 享 藤田医科大学七葉記念病院 リハビリテーション部 係長 理学療法士 50名
10月21日（水） 14:00～16:00	セルフケアのための自律訓練法～心と身体のストレスマネジメント～ 心身の健康増進法とも言われている自律訓練法について解説し体験していただきます。セルフケアとして、他のリラクセス法もご紹介いたします。	松田 史帆 中部労災病院治療就労両立支援センター 公認心理師 28名
10月28日（水） 14:00～16:00	健康経営～健康経営ガイドブックについて～ 従業員の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実施する「健康経営」が注目されており、「健康経営ガイドブック」が2025年に発刊されました。実践手順など、ガイドブックを読み解きながら、優良法人認定制度や企業の取り組みをご紹介し、戦略マップ作成の実技演習などを含めてお話しします。	吉田 美昌 三重産業医会理事 健康経営エキスパートアドバイザー 28名
11月10日（火） 【オンライン研修】 14:00～16:00	若年性認知症の就労支援 若年性認知症に関する基礎知識と就労支援の実例を事例を交えてお伝えします。	伊藤 美知 三重県若年性認知症コーディネーター 社会福祉士 50名
11月12日（木） 【オンライン研修】 14:00～16:00	働く人の身体変化と働き続けるための支援～疲労・不調の兆候と職場でできる対応策～ 働く人の体は、年齢や業務内容により様々な変化が生じ、疲労や不調として現れることがあります。本研修では理学療法士の視点から、身体の変化に伴う不調の兆候、作業能力や安全行動への影響、職場で実践しやすい一次予防やセルフケアを紹介し、働き続けるための支援方法を解説します。	青木 孝哉 ユマニテック医療福祉大学校 理学療法士 50名
12月8日（火） 【オンライン研修】 14:00～16:00	女性特有の健康課題と男性の更年期障害 令和8年度から労働安全衛生法に基づく一般健康診断において、女性特有の健康課題に関する問診が開始されました。そこで、問診の概要やライフステージに応じた健康課題の理解や職場で起こりやすい問題と対応など職場で役立つ知識をわかりやすく、動画視聴をしていただきながらお伝えします。また、男性の更年期障害についてもお話しします。	上住 津恵 当センター産業保健専門職 50名
12月9日（水） 14:00～16:00	事例から考えるメンタルヘルス対応～あなたならどうする？～ 本研修では、組織に起こったメンタル不調事例を参考に、対応の手順を考えます。受講者どうしのミーティングを通じて、自分ならどうするかを皆で考えましょう。	矢野 一郎 産業カウンセラー 28名
1月19日（火） 【オンライン研修】 14:00～16:00	ジェンダーと労働法 職場におけるジェンダー課題を法的視点から整理し、関連する法制度の理解を深めるとともに、事例紹介を交えて実務に活かすポイントをお伝えします。	前川 光子 社会保険労務士 50名
1月21日（木） 14:00～16:00	メンタルヘルス不調による求職者の円滑な職場復帰に向けて～リワーク支援に関する事例検討～ 三重障害者職業センターのリワーク支援事例をもとに、メンタルヘルス不調から復職に至るまでの関わりについて、事例検討を通して学びます。	三重障害者職業センター （独）高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業カウンセラー 28名
1月26日（火） 【オンライン研修】 14:00～16:00	知っておきたい相談面接の基本 相談を受ける側が「知っておきたい相談面接の構造や環境の作り方と、会話を促し、方向づけ、相談者の気づきを深めるための基本的な技法についてお話しします。	高村 純子 （独）国立病院機構三重病院 認定医療ソーシャルワーカー 50名
2月2日（火） 【オンライン研修】 14:00～16:00	管理栄養士による効果的な保健指導と科学的根拠に基づいた健康長寿の食事 前半は、管理栄養士による保健指導の事例を紹介しながら効果的な指導方法について説明し、後半は、科学的根拠に基づいた健康長寿のための食事と栄養について説明します。	中東 真紀・古市 弥生 機能強化型認定栄養ケア・ステーション鈴鹿 代表 同管理栄養士 50名
2月3日（水） 14:00～16:00	化学物質による健康障害を防ぐ 化学物質を安全に取り扱うための「ラベル・SDSの見方」、「リスク評価と高リスクの低減対策」など化学物質対策の基本について、演習を交えて解説します。	伊能 雅彦 労働衛生コンサルタント 第一種作業環境測定士 28名
2月5日（金） 【オンライン研修】 14:00～16:00	高次脳機能障害の理解と対応～事例を通して～ 高次脳機能障害がある方への理解を深め、職場における必要な支援や配慮について、事例を交えてお伝えします。	三重県身体障害者総合福祉センター （社）三重県厚生事業団 担当者 50名
2月24日（水） 14:00～16:00	産業保健スタッフによる職場巡視のポイント 産業保健スタッフが、製造業を主とする工場や事務所を巡視する際のポイントについて、実際の事例を紹介しながら解説します。	後藤 義明 三重産業医会理事 富士電機株式会社三重工場健康管理センター所長 28名