

宮崎県健康経営サポート企業情報シート

登録番号	22	登録日	令和5年7月26日
企業・団体名	保健師事務所 月と波		
県内事業所(支店)名	—		
住所	宮崎市柳丸町 60 番地 2		
電話番号	090-6896-3031		
FAX番号	—		
メールアドレス	moon.and.wave0417@gmail.com		
ホームページ	https://selfcare-hokenshitsu.com/		
主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・中小企業の外部保健室 ・心と体を整えるきっかけ作りとして、定期的に企業に訪問(オンライン含)し、社員研修や個人面談を実施 		
取組項目	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 健康経営の啓発 <input checked="" type="checkbox"/> 健(検)診受診率向上のための支援 <input checked="" type="checkbox"/> 健(検)診結果の活用など生活習慣改善のための支援 <input checked="" type="checkbox"/> 働き方改革を通じたワークライフ・バランス推進のための支援 <input checked="" type="checkbox"/> その他健康経営実践のための支援 		
	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 専門的な支援 (資格: 看護師、保健師、健康経営アドバイザー) <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input checked="" type="checkbox"/> メンタルヘルス <input checked="" type="checkbox"/> (コミュニケーションスキル) <input checked="" type="checkbox"/> 健康経営優良法人認定制度の支援 		
具体的取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ・体を整えるきっかけ作りの講座(食事や運動、疾病予防等ニーズに合わせて) ・メンタルヘルス講座(セルフコンパッション、マインドフルネスなど) 		
出前講座 (内容・対象)	<p>【対象者:新入社員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「健やかにご機嫌に働き続けるコツ」 <p>【対象者:経営者・従業員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「あなたがいてくれるからこそ～オリジナルセルフコンパッション c カード作成ワークショップ」 <p>【対象者:経営者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「社長の元気が会社を救う～セルフコンパッションのすすめ」 		
県内企業等へのメッセージ	健康づくりを通して、持続可能な働き方の実現を応援させていただいています。企業の健康経営の取り組みのきっかけとして、まずは御社のお悩みお聞かせください。		