

当社のイベント、 研修・セミナー



INDEX

- ①ウェルネスリーダー研修（健康経営概論）
- ②食育研修「野菜クイズ大会～ゆるっとベジ活～」
- ③食育研修「夏の食育体験イベント」
- ④デスクワーカーのためのカラダケアセミナー
- ⑤360度研修（エンパワー・リーダーシップ・プログラム）
- ⑥EQ研修
- ⑦階層別メンタルヘルス研修
- ⑧ボディケアセミナー
- ⑨マスタース研修
- ⑩健康意識向上研修（若年層向け）「35歳研修」
- ⑪マインドフルネスセミナー
- ⑫睡眠セミナー
- ⑬適正飲酒セミナー
- ⑭介護座談会
- ⑮早時退社イベント「BELLSA40」
- ⑯ウォーキングイベント「HEALHTA」
- ⑰健康増進イベント「睡眠記録チャレンジ」
- ⑱社内交流イベント「スポーツ観戦NIGHT」
- ⑲地域清掃活動（ボランティア）
- ⑳経営層による安全祈願
- ㉑禁煙イベント
- ㉒インフルエンザ予防接種
- ㉓各種Eラーニング

当社のイベント、セミナー・研修 ①

ウェルネスリーダー研修（健康経営概論）

	2024年度	2025年度	2026年度
実施回数	1回	－	1回
参加率	97.4% ウェルネスリーダー ：76名対象	－	97.4% ウェルネスリーダー ：75名対象
費用	10千円	－	0千円
満足度	－	－	－
理解度	－	－	－

※ウェルネスリーダー：職場の健康増進の旗振り役として部署ごとに任命

ZOOMでのオンライン開催

社内講師による研修を実施しました。健康経営の意義や当社の取組状況などについて説明するとともに、外部の視点から見た当社の課題を取り上げました。続いて、当社が加入する健康保険組合の現状について講義を行いました。



1. 安全衛生委員とウェルネスリーダーの関係性



項目	安全衛生委員	ウェルネスリーダー
位置づけ	法令に基づく委員会	会社が任意に設置する推進役
設置義務	常時50人以上の労働者を使用する事業場に設置義務あり	法令上の設置義務なし
構成	産業界、衛生管理者、労働者代表などで構成	会社の運用に応じて構成
目的	安全衛生や健康障害防止に関する事項を審議・決定する	職場の健康づくりを推進する
役割	安全衛生課題の審議、改善策の検討	健康に関する啓発、声かけ、参加促進、職場との連携

- ウェルネスリーダーに期待する行動
- ・職場の声を集め、改善を図る
 - ・上長や安全衛生委員会、産業保健スタッフにつなぐ
 - ・健康情報を分かりやすく伝える
 - ・健康づくり活動への参加を促す
 - ・自ら模範的に行動する

安全衛生委員会が方針を決定し、ウェルネスリーダーが職場で推進する

Copyright © ChudenCTI Co., Ltd. All rights reserved.

当社のイベント、セミナー・研修 ②

食育研修「野菜クイズ大会～ゆるっとベジ活～」

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	-	1回
参加率	-	-	2% (参加：34名)
費用	-	-	50千円
満足度	-	-	100%
理解度	-	-	100%

ZOOMでのオンライン開催

「参加型クイズ形式」のセミナーを2026年度から実施しています。
2026年度開催のテーマは「朝ごはんを食べよう／春夏の旬野菜」とし、クイズで楽しみながら食育に触れることが出来ました。

人事部

5/21(木)
16:30~
17:00

野菜クイズ大会
～ゆるっとベジ活～

フルリモート！
入退室自由！

野菜に関するクイズ大会を開催します！
栄養や旬をクイズ形式で“ゆるっと”楽しく学びましょう♪

■対象：全役職員、派遣・委託社員
派遣・委託社員の方はメールでお申込みください！✉

参加申込はコチラ



食育研修「夏の食育体験イベント」

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	-	1回
参加率	-	-	2% (参加：33名)
費用	-	-	160千円
満足度	-	-	100%
理解度	-	-	100%

家族参加可能の食育体験イベント

野菜エキスを利用した「宝石せっけん」を作るワークショップ形式の研修を実施しました。
夏休み期間の開催ということもあり、お子さんとの親子参加が多くみられました。



デスクワーカーのためのカラダケアセミナー

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	-
参加率	-	1.6% (参加：22名)	-
費用	-	150千円	-
満足度	-	93%	-
理解度	-	100% (実践できそうか)	-

ZOOMでのオンライン開催

講師に理学療法士の先生をお招きし、
デスクワークに特化した「肩こり・腰痛」をケアするセミナーを実施しました。

デスクワーカーのための
カラダケアセミナー

2月25日(水) 16:30~17:30

※セミナーの参加時間は労働時間に含まれませんので、あらかじめご了承ください。

講師

理学療法士
酒井 成輝 先生

パーソナルストレッチ
「NARITAI CREATE」代表

▶ <https://naritai-create.com/>

▶ お申込みは **コチラ**

【期限：2月24日(火)】

派遣社員の方はメールでお申込みください！

✉

(参加にあたっては必ず指揮命令者の了承を得てください。)



360度研修（エンパワー・リーダーシップ・プログラム）

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	2回	-
参加率	-	100% 対象：126名	-
費用	-	2,040千円	-
満足度	-	97.5%	-
理解度	-	-	-

360度サーベイ

管理職のマネジメントスタイルを多面的かつ客観的に評価し、その結果に基づき自己の強みや課題を認識するとともに、今後の行動変容とさらなる成長につなげることを目的に実施しています。



当社のイベント、セミナー・研修 ⑥

E Q研修

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	1回	1回	-
参加率	100% 対象：26名	100% 対象：25名	-
費用	639千円	644千円	-
満足度	96%	100%	-
理解度	-	100%	-

感情マネジメント力向上

管理職として、ハラスメントを生じさせない職場づくりに対する当事者意識を醸成するとともに、自身の行動や感情の傾向を理解し、感情マネジメント力の向上を目的に実施しています。



階層別メンタルヘルス研修

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	-	計7回
参加率	-	-	100%
費用	-	-	2,774千円
満足度	-	-	100%
理解度	-	-	94%

階層別のメンタルケア

メンタルヘルス不調を抱える社員や、継続的な配慮・管理を要するケースが増加しているため、階層ごとの役割や課題に応じたメンタルヘルス研修を開催しました。

- ・セルフケア基礎（2時間）・・・新入社員 46名
- ・セルフケア応用（4時間）・・・新入社員 46名
- ・ラインケア基礎（2時間）・・・過年度S1昇級者 113名
- ・ラインケア基礎（2時間）・・・S1昇級者 54名
- ・ラインケア応用（4時間）・・・C2昇級者 26名



ボディケアセミナー

	2024度	2025年度
実施回数	2回	1回
参加率	% (参加：41名)	% (参加：54名)
費用	149千円	50千円
満足度	-	-
理解度	-	-

体のケアを体験

「トトノエル ひらい治療院」の平井院長を講師にお招きし、実施しました。
自律神経の調整・ストレス緩和に関係すると言われる「筋肉」と
「腸」へのアプローチを通し、体のケアについて学びました。



マスタース研修

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	1回	-	1回
参加率	54.5% (対象：44名)	-	8.6% (対象：116名)
費用	294千円	-	115千円
満足度	100%	-	-
理解度	-	-	-

ずっといきいき健康増進

今後も健康でいきいきと働き続け、プライベートでも活動できるよう、外部講師を招き、座学と運動機能測定（厚生労働省「転倒等リスク評価セルフチェック」に基づく）を組み合わせた研修を実施しました。
受講者は、自身の運動機能を確認するとともに、健康の保持・増進に役立つ食生活のポイントを学びました。



健康意識向上研修（若年層向け）「35歳研修」

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	1回	1回	1回
参加率	77.2% (参加：22名)	75.0% (参加：27名)	85.0% (参加：17名)
費用	235千円	288千円	199千円
満足度	100%	100%	93.8%
理解度	-	-	-

生活習慣の見直し

外部より講師をお招きし、持参した健診結果の読み解き方にはじまり、講義と実践をとおして食事・睡眠・運動の重要性を学びました。



マインドフルネスセミナー

	2024度		2025年度		
実施回数	2回		3回		
参加率	3.3% 取引先様参加：10名 当社参加：37名	2.7% 当社参加：30名	1.6% 当社参加：18名	1.6% 取引先様参加：11名 当社参加：18名	1.0% 当社参加：11名
費用	380千円	390千円	130千円	130千円	130千円
満足度	100%	87%	100%	100%	90%
理解度	—	—	—	—	—

取引先さまとの共同開催

外部より講師をお招きし「マインドフルネス」セミナーを実施しました。
座学と実践を交互に行ないながら、目の前にある【この瞬間】に意識を向けることの大切さを学びました。
本セミナーの一部は、企画・運営を取引先企業様と共同で実施しました。
両社役職員のメンタルヘルスの維持・向上に加え、
自社の枠を超えたコミュニケーションの活性化にも寄与しています。



睡眠セミナー

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	2026年11月 実施予定
参加率	-	4.1％ (参加：53名)	-
費用	-	385千円	-
満足度	-	97.0％	-
理解度	-	90.9％	-

睡眠意識向上

外部より講師をお招きし「睡眠」セミナーを実施しました。セミナーを通じて「良質な睡眠」のヒントとなる知識、健康・仕事にかかわる「睡眠」の大切さを学びました。



適正飲酒セミナー

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	1回
参加率	-	3.7% (参加：41名)	4.5% (参加：52名)
費用	-	12千円	0円
満足度	-	-	98%
理解度	-	100%	83%

適正飲酒

社員の健康保持増進を目的として、サントリー株式会社を講師に迎え、『適正飲酒セミナー』を開催しました。

参加者に対し、飲酒が健康に与える影響や適正飲酒に関する知識を提供することで、健康意識の向上と生活習慣の改善に向けた啓発を図りました。



介護座談会

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	1回	1回	-
参加率	% (参加：18人)	% (参加：19人)	-
費用	20千円	-	-
満足度	100%	93.0%	-
理解度	-	93.0%	-

仕事と介護の両立支援

仕事と介護の両立支援の一環として、「介護座談会」を実施しています。介護への知識・知見の深化と、仕事との両立のノウハウや悩みの共有を目的に、当社の介護制度の概要説明・介護経験のある職員による講演、続いて参加者間で座談会を行ないました。



早時退社イベント「BELLSA40」

各部署が選択した特定の1週間の実労働時間について
部署員1人当たり「40時間以内」に収めるチャレンジを、
毎年7月に開催しています。
早時帰宅による「早めの夕食・早めの就寝」、「朝食の摂取」など、
健康的な生活習慣を実感してもらうことを目的に、実施しています。
結果、総実労働時間の削減につながっています。

▼オフィスサイネージ・社内ポータルサイトでの情報発信

The collage features four main posters:

- 運動のヒント (Exercise Tips):** Encourages small movements throughout the day. It lists '避けたい状態' (States to avoid) like long sitting and lack of movement, and '今日からできる' (What you can do today) like standing and moving every 30 minutes. It also includes a '30秒〜数分でOK' (OK in 30 seconds to a few minutes) section with simple exercises.
- 食事のヒント (Diet Tips):** Focuses on eating habits. It lists 'NG行動' (NG actions) like skipping breakfast, late meals, and eating on the go. It provides a '食事のヒント' (Diet tip) to eat a balanced meal with main food, side dishes, and vegetables. It also includes a '3ステップ習慣ガイド' (3-step habit guide) for eating properly.
- 睡眠のヒント (Sleep Tips):** Discusses sleep quality. It lists '避けたい習慣' (Habits to avoid) like using smartphones before bed and drinking caffeine. It includes a '現状認識' (Current awareness) section showing that Japan's sleep time is shorter than the world average. It also provides '今日からできる工夫' (Creative things you can do today) like turning off smartphones and taking a warm bath.
- 体調集中力 (Body Condition Concentration):** A smaller poster on the right that links diet, exercise, and sleep to improved body condition and concentration.

ウォーキングイベント「HEALHTA」

毎年1月ごろにウォーキングイベントを実施しています。
運動不足解消や新年のコンディションを整えるため、
個人戦やチーム戦を設け、楽しみながらそれぞれ取り組んでいます。



当社のイベント、セミナー・研修 ⑪

健康増進イベント「睡眠記録チャレンジ」

睡眠記録を継続的に行ってもらい、最適な睡眠パターンを体感してもらったり、健康的な生活習慣の重要性について気づきを得てもらうことを目的に開催しました。



当社のイベント、セミナー・研修 ⑫

社内交流イベント「スポーツ観戦NIGHT」

スポーツを通じた社内交流活性化のため、会社でのパブリックビューイングイベントを定期的で開催しています。

プロ野球中継や、ワールドカップ中継を見ながら会社の仲間と交流できるイベントです。



当社のイベント、セミナー・研修 ⑬

地域清掃活動（ボランティア）

日頃支えてくださる「地域への感謝」を込めて、
当社本社拠点近くの「Hisaya-odori Park」の清掃活動を実施しています。



当社のイベント、セミナー・研修 ⑭

経営層による安全祈願

月初に経営層による安全祈願を実施しています。



当社のイベント、セミナー・研修 ②1

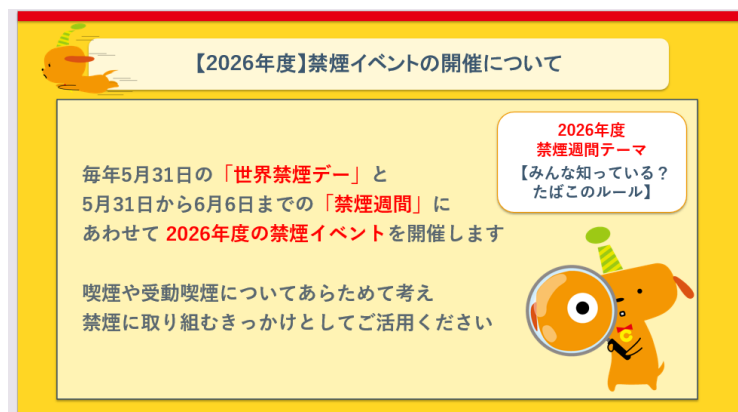
禁煙イベント

●卒煙プログラム「ascure卒煙」

禁煙を希望する社員を対象に、卒煙プログラム「ascure卒煙」を無償で提供しています。医療資格を有する指導員によるオンラインサポートに加え、専用アプリを活用した継続的な支援を受けることができます。禁煙に関する知識を身につけながら、日々の状況に応じたサポートを受け、無理なく卒煙を目指せるプログラムです。

●禁煙外来治療費補助

健康保険が適用される禁煙外来を受診し、卒煙に成功した社員には、治療にかかった自己負担額の半額を補助しています。通常時の補助上限額は10,000円で、再チャレンジの場合も同じ条件で利用できます。2026年度の禁煙イベント期間中に禁煙外来を利用し、卒煙に成功した場合は、補助上限額を20,000円に引き上げています。（2026年5月31日～12月31日まで）



当社のイベント、セミナー・研修 ②2

インフルエンザ予防接種

毎年秋ごろ、各拠点でインフルエンザの予防接種を実施しています。希望者は自己負担なしで接種することができます。



Eラーニング「メンタルヘルス関連」（全役職員向け）

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	1回
受講率	-	93.8%	85.8%
理解度	-	99.5%	99.1%

Eラーニング「メンタルヘルス関連」（管理職向け）

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	-
受講率	-	76.6%	-
理解度	-	99.0%	-



E ラーニング「女性特有の健康関連課題」（全役職員向け）

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	1回
受講率	-	92.6%	82.3%
理解度	-	99.6%	99.5%

E ラーニング「女性特有の健康関連課題」（管理職向け）

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	1回
受講率	-	93.8%	87.5%
理解度	-	99.5%	99.2%

E ラーニング「女性特有の健康関連課題」（女性向け）

	2024度	2025年度	2026年度
実施回数	-	1回	1回
受講率	-	94.6%	81.8%
理解度	-	100%	99.7%