



自治体・官公庁・大規模案件での導入実績多数※1. 管理職が集まり職場の改善策を見つけだす

## ストレスチェック



- ・全国の自治体・官公庁で選ばれている
  - ・堅固なセキュリティ
  - ・お一人216円(税込)～受検可能
  - ・お申込みから1週間以内に実施可能
  - ・職場改善につなげやすい豊富な集団分析が可能(運用代行申込みのお客様に限る)
- ※1. 平成28年4月～11月の入札案件、民間企業大規模案件の実績に基づく

※2. 受検料は従業員様の人数により価格が変更になります

## 集団分析後の職場改善研修



- 厚生労働省が推奨している『職場環境改善のためのヒント集』を用い当社オリジナルの集団分析結果で職場改善研修を行います。
- ・「仕事の量」などのリスクを可視化
  - ・「職場の支援」などの弱みを可視化
  - ・管理職同士のグループワーク
  - ・職場改善のアクションプランを策定
- ※当社でストレスチェック実施のお客様向けのサービスです

専門カウンセラーがメンタル不調の未然予防

## カウンセラー派遣



様々な目的に応じてご利用頂けます。メンタル不調の未然予防にご活用ください。

- ・従業員の定期面談
  - ・管理職の相談
  - ・復職のフォローアップ
  - ・ストレスチェックのアフターフォロー
- ※スポット(単発)契約の場合、最低3時間からのご利用となります

EAP (Employee Assistance Program: 従業員支援プログラム)

メンタルヘルスの相談窓口を社外に設ける

## 社外相談窓口



- ・電話、メール、TV電話などの相談窓口
- ・メンタルケアのご相談
- ・キャリアのご相談
- ・ハラスメントのご相談
- ・従業員以外のご家族も利用可能

■料金目安: 【年間】233,280円(税込)  
従業員100名の場合※従業員数により、価格が異なるためお問い合わせください

眠りのゴールデンタイムの質を高める

## 睡眠マネジメント研修(2時間)



- ・「質の高い睡眠」のとり方を学習
- ・睡眠不足によるアクシデント予防
- ・従業員のパフォーマンス向上
- ・個人の睡眠の傾向を可視化、アドバイス

病院の臨床現場で研鑽を積んだ産業保健に精通する産業カウンセラー(睡眠指導者)が登場。

好きな時に、自宅で簡単トレーニング

## ソネット トライアル研修(2時間)



- 「ソネット」監修の森俊憲トレーナーがエクササイズを行う法人向けのお得なプラン。
- ・11,000人以上に実績のあるメソッド※1.
  - ・4人のトレーナー、目的に合わせて選べる
  - ・自宅で簡単、短時間で無理なく進められる
  - ・従業員のメタボ対策
  - ・ストレス解消や運動不足解消

※1.2017年3月末時点

※ソネットパーソナルトレーニング(略称:ソネットレ)

椅子に座ったままという手軽さが人気の理由

## チェアヨガ



- ・インストラクターによるチェアヨガ
- ・呼吸法やストレッチの仕方が学べる
- ・カラダと心をリラックス
- ・着替えを必要としないヨガ

デスクワークの多い現代において、職場で明日から使える内容です。従業員のパフォーマンス向上に役立ちます。

従業員が自身の体質を把握、予防や生活改善に

## 遺伝子検査 MYCODE (マイコード)



- ・自身の体質など遺伝的傾向が分かる
- ・自宅で簡単に唾液で検査ができる
- ・専門家が監修した充実の結果レポート
- ・生活改善アドバイスつき

3大疾病(がん、心筋梗塞、脳梗塞)を含む280項目を網羅しています。

お気軽に  
お問合せください

インソースへのお電話・メールでお問合せは

0120-800-225

info\_tokyo@insource.co.jp

WEBサイトもございます

インソース

検索