2026年度オンライン版

健康・介護
子育て支援教室

ご案内

わが国は、国民皆保険のもと、誰もが安心して医療を受けることができる医療制度を実現し、世界最長の平均寿命と高い保健医療水準を達成しています。しかし、急速な少子高齢化を背景に国民医療費は増大する一方です。

そこで生活習慣病の予防が重要視されるようになり、青・壮年期から適切な生活習慣を心がけ、疾病の予防に取り組み、個々の生活の質を高め健康寿命を延伸することが重要となってきます。

このような問題を解決していくために、ふれあい健康事業推進協議会では多くの健康保険組合と共同で、健康・介護・子育て支援教室を実施してまいりました。

全世帯が子育て世帯を支える連帯の仕組みである「子ども・子育て支援金制度」が創設されたことを勘案し、2025年度から子育て支援をテーマに加え、健康・介護・子育て支援教室を実施しております。

是非、健康・介護・子育て支援教室をご家族でご活用ください。

ふれあい健康事業推進協議会

2026年度新規リリース　オンデマンド型健康教室ご案内

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業（健康教室）	骨格メソッドヨガ	**姿勢改善！骨格メソッドヨガ** <80分コース>	姿勢チェック（before） ほぐしパート（首・肩周辺、股関節） 強化パート クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 姿勢チェック
	脂肪燃焼ヨガ	**代謝アップ！脂肪燃焼ヨガ** <80分コース>	首、背骨周辺のほぐし お腹トレーニング 下半身トレーニング お腹、下半身を使った連続した動き（太陽礼拝） クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
	睡眠改善ヨガ	**至高の睡眠ヨガ** <80分コース>	睡眠時の姿勢を整える（全身のほぐし） 睡眠時の呼吸を整える 舌のトレーニング、あご下、首のほぐし 肋骨まわりのほぐし モノトナスタイム クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 呼吸法（シャンムキームドラー）
	ＥＹＥヨガ	**頭すっきり　ＥＹＥヨガ** <80分コース>	目元のセルフマッサージ 頭部、首、肩のセルフマッサージ 背骨周辺のほぐし 肩甲骨周辺のほぐし 股関節周辺のほぐし クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み）

2026年度オンデマンド型 健康教室のご案内

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業（健康教室）	ストレスマネジメント	**ストレスマネジメント** 107分×1	こころのケアについて ストレスとは何か？ ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか？ ストレスとの賢い付き合い方 職場におけるストレスと心の健康
	女性のための健康①	**ヤングからミドル世代の女性に向けた健康ｾﾐﾅｰ** 80分＋14分　2部構成	女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き 成熟期によくみられる婦人科の病気 働く女性のメンタルヘルス～働く女性専門外来の診療室からの 各年代(20～40代)で気をつけてほしいこと～女性がいきいきと過ごすために～
	女性のための健康②	**40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康ｾﾐﾅｰ** 48分＋33分　2部構成	女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き 更年期症候群の症状・診断・治療～更年期を健やかに過ごすために～ 働く女性のメンタルヘルス～働く女性専門外来の診療室からの 各年代(40代から)で気をつけてほしいこと～女性がいきいきと過ごすために～
	睡眠	**眠りのチカラ： 睡眠の正しい理解と対策** 50分＋43分　2部構成	ひつじを数えずに寝る方法：睡眠の3つのリズム 睡眠障害と不眠症 快眠の秘訣：不眠の認知行動療法（ＣＢＴ-Ｉ）
	美容と健康セルフケア	**東洋医学で解決！ 美容と健康セルフケア** 90分×1	セルフケアの基本的な考え方 セルフケアの実践 全身ケア／局所ケア
	アンガーマネジメント	**怒りの感情と上手に付き合う方法** 96分×1	アンガーマネジメントを学ぶ意義 怒りについて 怒りのコントロール（入力と出力、量と質）
	健診結果を健康維持に活かす	**健診結果を健康維持に活かす** 85分×1	健診を受ける必要性 健診結果から何が「見える」？ 生活習慣改善のポイント
	禁煙対策	**喫煙が招く、健康被害と問題点** 73分×1	喫煙、受動喫煙が招く健康被害 タバコの社会的な問題点 ニコチンの依存症と禁煙外来
	エクササイズ	**自宅や職場で続けるエクササイズ** 80分×1	身体を動かす意義 一緒にやってみよう ・柔軟運動 ・筋肉トレーニング ・有酸素運動 ・コンディショニング
	歯の健康	**知っておきたい口腔ケア** 87分×1	身体の健康は、歯の健康から 歯周病と歯槽膿漏 口腔ケアの基本
	糖尿病予防	**糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識** 45分＋45分　2部構成	糖尿病は国民病？ 糖尿病はなぜ怖い？ 健診結果を生かす 糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善

2026年度オンデマンド型 健康教室のご案内

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業（健康教室）	眼の健康	**心がけよう　眼の健康** 126分×1	眼の病気（白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症） ・加齢黄斑変性と黄斑疾患 ・受けてほしい眼の検査（眼底検査等）
	肩こり腰痛膝痛予防	**肩こり・腰痛・膝痛予防** 85分×1	【講義】肩こり、腰痛が起こる原因 【実技】肩こりを予防する体操 【実技】腰痛を予防する体操
	がん対策	**がんと正しく向き合う心構え** 93分×1	「がん」の基本知識 「がん」を防ぐ生活 「がん」と向き合う心構え 「がん」検診の最新情報
	栄養と食事	**健康維持に大切な栄養と食事** 86分×1	大切な毎日の食事 食塩の話 野菜と果物の話 食品摂取のあれこれ
	認知症対策	**認知症の正しい知識** 96分× 1	認知症の基礎知識　正しい知識をもちましょう 軽度認知障害（ＭＣＩ）とは 期待できる認知症予防効果
	ロコモティブシンドローム対策	**40代から始める ロコモティブシンドローム予防** <85分コース>	ロコモの定義と概念 ロコモの原因となる病気、運動機能低下、痛み ロコモ度テスト ロコモ予防と実践 食生活改善からのロコモ対策 対策に重要な骨粗鬆症予防
	情報機器（VDT）作業対策	**VDT作業の多い方の健康対策** 32分＋35分 2部構成	人の姿勢について VDT作業で起きる問題 眼精疲労への対策 肩こり、腕のだるさ、腰痛などへの対策 正しい座位を維持するために
	ライン長のためのメンタルヘルス	**ライン長のための ストレスマネジメント** <90分コース>	ラインによるケアとは ラインによるケアに期待されること “非専門家”にも可能な心のケア、PFAとD-PFA メンタルケアのためのストレスマネジメントと7つ道具 人間環境としての職場と心理的安全性 職場復帰の支援 管理監督者自身のセルフケア

2026年度新規リリース
オンデマンド型介護教室・子育て支援教室ご案内

コース		カリキュラム・時間	講義内容
介護系事業（介護教室）	施設介護	**後悔しないために、今知っておくべき施設介護のポイント** 49分＋34分 2部構成	【前編】 データで見る、施設介護の現状１ データで見る、遠距離介護の現状２ 施設介護のメリット＆デメリット１（在宅との比較） 施設介護のメリット＆デメリット１（親子の比較） 介護施設＆老人ホームの概要 タイプ別費用比較 遠距離アドバイザーが考える、施設関連費用の目安 【後編】 介護施設・老人ホームの選び方 親が施設入居を拒否する場合の対策 施設への入居を第三者に相談した場合に起きがちなこと１ （親、兄弟姉妹、親戚） 施設への入居を第三者に相談した場合に起きがちなこと２ （主治医、市域包括支援センター、ケアマネージャー）
	おひとり様介護	**人生の最終ステージを自分らしく過ごすために知っておきたい、おひとり様の老後と介護** 49分＋56分 2部構成	データで見る、おひとり様とは？ おひとり様が増えている理由は？ おひとり様の抱える８つのリスク おひとり様に備える９つの事前準備 人生会議のススメ
	高齢家族の安全	**今こそ考えたい、高齢ドライバーの安全性と免許返納の必要性** 30分＋26分 2部構成	データで見る、高齢ドライバーの実態 親の運転能力を簡単に把握する方法５選 ５つのパターンを別・免許返納の説得方法 免許返納の手続き方法と失敗しないための注意点 運転見守り？　サポカー？ 事故リスクを減らす方法は？

コース		カリキュラム・時間	講義内容
子育て支援系事業（子育て支援教室）	食物アレルギー対応	**家庭でも役立つ　子どもの食物アレルギーとそのケア** 47分＋35分 2部構成	食物アレルギーとは 食物アレルギー診断および管理 知っておきたい症状と緊急時の対応 アレルギー表示の見方 保育所や学校など、集団生活における効果的な連携方法 原因食物の除去に配慮した栄養管理と食生活の工夫 保護者や本人の精神的負担を軽減するためのヒント
	子育てと仕事の両立（基本編）	**子育ても仕事もあきらめないために** 51分＋21分 2部構成	女性の就労と社会状況 子育てと仕事の両立を楽にする5つの視点 子どもの成長・生活と両立 社会資源①－制度 社会資源②－公的の育児支援 社会資源③－私的繋がり
	赤ちゃんと一緒ヨガ	**ママヨガ　with　Baby** <80分コース>	はじまりの歌 赤ちゃんと触れ合いながら赤ちゃんのストレッチ ママの呼吸観察 ママヨガ（ほぐし） ママヨガ（立ちポーズ） クールダウン

2026年度オンデマンド型 介護教室・子育て支援教室のご案内

コース		カリキュラム・時間	講義内容
介護系事業（介護教室）	介護準備学（お金編）	**改訂 介護のパターンと心構え大事な ものを守るためのお金の話** 48分＋45分＋60分＋50分 4部構成	数字で見る介護の現状 介護のパターンとコミュニケーションの重要性 在宅で利用できる主な介護保険サービスと費用 主な介護施設・老人ホームと費用 数字で見る介護費用についての意識 親のお金の守り方5選 介護費用の準備方法7選 介護費用を軽減する各種制度
	介護準備学（ストレス編）	**改訂 介護ストレスを溜めない ための心構えと制度の活用** 42分＋35分＋56分＋47分 4部構成	ストレスをためないための心構え 介護の相談窓口とパートナー探し 制度を賢く使いこなそう 専門家との付き合いで起きるトラブル 認知症介護のストレスを減らすために
	介護準備学（相続編）	**改訂 今から考えておきたい 「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学** 110分×1	相続とは、介護が原因で争続に介護をした人の新しい権利 争いを防ぐ財産管理と後見解約、遺言について 相続の手続き
	介護予防	**健康寿命を延ばす介護・健康教室** 92分×1	健康寿命を延ばす介護予防 知っておきたい介護の知識 介護が必要になった時の対応
	介護と仕事の両立	**貴方の大切な人生のための 介護と仕事の両立** 42分＋65分＋35分＋32分 4部構成	データで見る介護の現状 介護についての思い 公的制度と職場の両立支援制度・総合事業 介護保険の概要 両立支援制度の狙いと条件 両立支援制度のポイント 最初に知っておきたいこと 両立支援制度を使う上での注意点 こんな状況、あなたならどうする？

コース		カリキュラム・時間	講義内容
子育て支援系事業（子育て支援教室）	乳幼児こころ育て	**知っておきたい 乳幼児のこころ育て** ＜120分コース＞	わからなくて　あたり前 知っておきたい　子育ての羅針盤 赤ちゃんとの遊びとかかわり 1歳児の発達・遊びとかかわり 2歳児の発達・遊びとのかかわり 3～5歳児の発達・遊びとのかかわり 機器類なしに子どもと過ごすコツ
	小学生親子かかわり	**小学生の子どもとの かかわり教室** ＜100分コース＞	子どもが育つとは 思春期を理解する 学童期の発達課題 学童期の発達とかかわり 子どもにかかわるときのヒント 子どもを見守るときのヒント ゲームや機器類の使用 子育てのサポート機関・人との連携

2026年度LIVE配信型
健康・介護・子育て支援教室ご案内

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康対策系	肩甲骨ヨガ	**5月16日　土曜日** **10時～11時30分** **速攻肩こり解消！肩甲骨ヨガ** <90分コース> [Zoomミーティング フォーカスモード]	【筋肉のほぐしと強化をバランスよく行い、肩こりを防ぐケア方法を学ぶ】 首のほぐし 肩甲骨周辺のほぐし 背骨周辺のほぐし クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
健康対策系	疲労回復ヨガ	**6月17日　水曜日** **19時～20時30分** **心身のリフレッシュ** **疲労回復ヨガ** <90分コース> [Zoomミーティング フォーカスモード]	【背骨周辺へアプローチし自立神経の乱れを整え、心身の疲労を回復する】 呼吸観察 背骨周辺のほぐし（頸椎、腰椎） 全身を大きく使うポーズ クールダウン マインドフルネス（瞑想・呼吸法） 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
介護対策系	遠距離介護	**7月11日　土曜日** **10時～11時20分** **離れて暮らす親を守るための** **遠距離介護のポイント** <80分コース> [Zoomウェビナー]	【遠距離介護と同居介護、どちらが高リスク？】 【データで見る、遠距離介護の現状 】 【遠距離介護のメリット＆デメリット】 【遠距離介護を始める前の準備】 【遠距離介護を成功するためのポイント 】 【遠距離介護に役立つサイト、サービス】
子育て支援系	キッズ参加型ヨガ	**8月1日　土曜日** **10時～11時30分** **親子ペアで楽しむキッズヨガ** <80分コース> [Zoomミーティング フォーカスモード]	【親子ペアでコミュニケーションを取りながら、 ヨガの基本となる呼吸法やポーズに挑戦】 ウォーミングアップ（深呼吸・ヨガの基本練習） バランスボールに挑戦 親子ペアで行うヨガ 呼吸法、瞑想に挑戦 クールダウン
健康対策系	カスハラ×セルフケア	**9月9日　水曜日** **19時～21時** **事例から学ぶ、カスハラに** **負けないメンタルとセルフケア** <120分コース> [Zoomミーティング]	【講義】 カスハラの定義、背景 カスハラの影響（離職率、評判リスク、生産性低下等） 組織としての仕組みづくり 現場で役立つ対応スキル、セルフケア手法 【グループワーク】 ルールと手順の説明 自己紹介 傾聴練習 例題に対してどう考えるか？ ⇒チームビルディング、ＳＯＳを出すことの重要性、セルフケア手法などの観点からまとめる 【全体発表】

2026年度LIVE配信型
健康・介護・子育て支援教室ご案内

コース		カリキュラム・時間	講義内容
介護対策系	時系列介護準備	**10月7日　水曜日** **19時～20時20分** **時系列で見る、** **後悔しないためにやるべきこと** <80分コース> [Zoomウェビナー]	こんな状況、あなたならどうする？ 【最初に知っておきたい 5 つのポイント 】 【ステップ別の対応】 ・例　①　ビフォー介護 ・例　②　介護初期 ・例　③　安定期　その１ ・例　④　介護中期 ・例　⑤　安定期　その２ ・例　⑥　介護末期
健康対策系	腰痛改善ヨガ	**11月7日　土曜日** **10時～11時30分** **腰痛改善ヨガ** <90分コース> [Zoomミーティング フォーカスモード]	【骨盤、背骨周辺の筋肉をほぐし、緊張を緩和する。体幹部の強化で腰痛の原因を取り除く。】 肩、首周辺のほぐし 股関節周辺のほぐし 背骨周辺のほぐし 骨盤周辺、バックラインの強化（臀部、背筋群） 腹筋群の強化 クールダウン 安らぎのポーズ（仰向けでお休み） 質疑応答
子育て支援系	子育てと仕事の両立（実践編）	**12月12日　土曜日** **10時～12時** **子どもが生まれる前からの両立準備講座** <80分コース> [Zoomウェビナー]	最初に知っておきたいポイント 子どもの成長と社会資源活用 社会資源の活用①―自治体の支援 社会資源の活用②―職場の支援制度の活用 両立をスムーズに進める環境づくり―家庭編 両立をスムーズに進める環境づくり―地域編 テレワークについて

※カスハラ×セルフケアコースはZoomミーティングでの開催となります。参加者同士でグループワークを予定しております。
ご参加の際はご承知おきください。
なお、画面非表示・お名前の変更は行っていただいても構いません。

※肩甲骨ヨガコース、腰痛改善ヨガコース、疲労回復ヨガコース、キッズ参加型ヨガコースはZoomミーティングフォーカスモード機能を使用し、参加者同士でグループワークを予定しております。
受講者同士の姿は確認できません。
なお、画面非表示・お名前の変更は行っていただいても構いません。

※遠距離介護コース、時系列介護準備コース、子育てと仕事の両立（実践編）コースはZoomウェビナーでの開催となります。
ウェビナーでは参加者同士の名前・姿を確認することはできません。
ご参加の際はご承知おきください。