

オンライン版

好きな時間に自宅で学ぶ

健康・介護教室

無料

視聴に係る通信料は
自己負担となります。



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むことで、高齢になっても元気で若々しく過せる人が多くなることで、介護の必要な高齢者は少なくなります。

このような健康・介護に関する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保組合との共同で、健康と介護をテーマとした各種教室を全国各地で開催してきましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により2020年度後半から2021年度は実施が見送られる状況となりました。そこで協議会ではオンライン版介護・健康教室を導入し、これまでは会場に足を運ぶことが難しかった人を含め、多くの方にご参加いただいております。2023年度は新たなコンテンツも導入し、継続して実施いたします。

オンライン版介護・健康教室にご家族で是非ご参加ください。

ふれあい健康事業推進協議会

ふれあい健康事業推進協議会

2023年度 オンライン版 新規リリース講座ご案内

2023年度は、下記の7コンテンツを新たにリリースいたします。ご期待ください。

コース	カリキュラム・時間	講義内容	
健康系事業 健康教室)	マナー マネジメント	2023年4月リリース 怒りの感情と上手に 付き合う方法 (90分×1)	<ul style="list-style-type: none">・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	2023年4月リリース 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」？ <ul style="list-style-type: none">・肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病・腎機能障害・肝機能障害 生活習慣改善のポイント
	禁煙 対策	2023年4月リリース 喫煙が招く、健康被害と 問題点 (73分×1)	<ul style="list-style-type: none">・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	2023年6月リリース 自宅や職場で続ける エクササイズ (90分×1)	<ul style="list-style-type: none">・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	2023年6月リリース 知っておきたい口腔ケア (90分×1)	<ul style="list-style-type: none">・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	2023年6月リリース 糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識 (90分×1)	<ul style="list-style-type: none">・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
	眼の 健康	2023年8月リリース予定 心がけよう 眼の健康 (90分×1)	<ul style="list-style-type: none">・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）

ふれあい健康事業推進協議会

2023年度 オンライン版健康・介護教室のご案内

オンライン版健康・介護教室は、従来の9コンテンツに加え、2023年度は新たに7コンテンツ導入し、実施します。集合研修と併せて、是非ご受講ください。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業 健康教室	マスト レジメン ト	2023年4月リニューアル 改訂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
	健康 女性のため の	女性ホルモンを知って、 人生を楽しく、 キレイを磨く (90分×1)	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 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	科学に基づくよりよい 眠りのためのヒント (90分×1)	睡眠不足と不眠の違い 不眠症を科学する 薬に頼らない眠りを促す方法
	美容 と健康	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
介護系事業 介護教室	介護 準備学	介護のパターンと心構え、 大事なものをを守るための お金の話 (90分×2)	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	介護ストレスを溜めない ための心構えと 制度の活用 (90分×2)	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	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 (90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 (90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
	認知 症介護	認知症フレンドリー 講座 (90分×1)	認知症のイメージとは ミニムービー（前半） 数字で把握してみよう 認知症の定義 認知症の病理について 認知症に備える 本人と向き合う withコロナ時代の認知症と介護 ミニムービー（後半）