

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

アンガー  
マネジメント  
コース

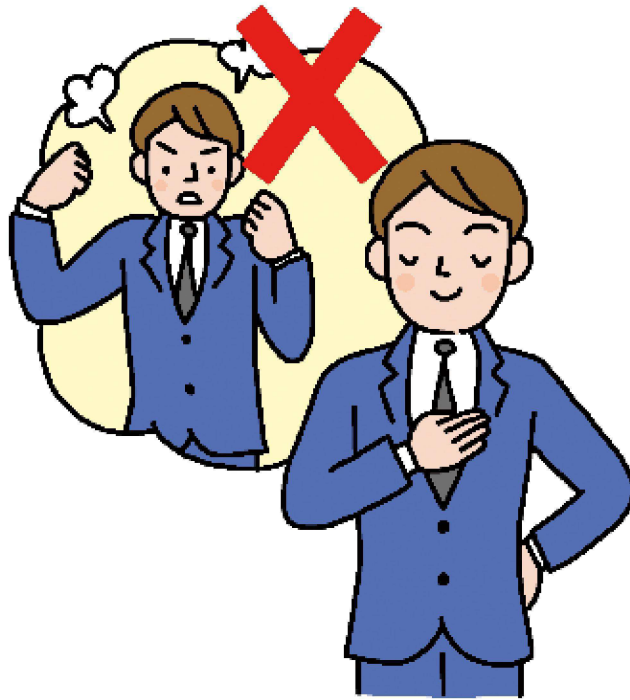
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
後で後悔しないための感情の対処法を学ぶ

## 怒りの感情と上手に 付き合う方法

怒りの感情をコントロール

無 料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



### 講 座 の ポ イ ン ト

#### ◆怒りの感情で、人生を壊さないために

誰でも怒りの感情を感じた時、その感情の赴くままに行動して自分自身、後悔した経験があるのではないのでしょうか。また時には、人生を左右しかねない事態を招く事もあります。心の中に怒りの感情が沸いた時、その感情とどのように向き合って対処すればよいのか、そのポイントを学びます。

#### 【講師プロフィール】田中 純氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

カネカ健康保険組合

## ■「アンガーマネジメント」オンライン版 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
	アンガーマネジメントを学ぶ意義	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アンガーマネジメントの必要性</li> <li>●「怒り」と心理的安全性</li> <li>●「怒り」と心身の健康</li> </ul>
	怒りについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「怒り」を認識しよう</li> <li>●「マイ怒計」</li> <li>●「怒る」にはわけがある</li> <li>●「怒り」とストレス</li> <li>●「やる気」の反対は？</li> </ul>
	怒りのコントロール (入力と出力、量と質)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「怒り」のマネジメントの7つ道具</li> <li>●落ち着いてわれにかえる</li> <li>●善玉アングリの使い方</li> <li>●悪玉アングリの制御</li> <li>●他者の「怒り」への対応</li> <li>●相手のアングリのケア</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（社内便）でお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056

- 【注意事項】 1. データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。  
2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間です。

<切り取り線>

### オンライン版 健康教室 申込書：「アンガーマネジメント」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ( )			
Eメール アドレス							

#### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

健診結果  
を健康維持  
に活かす  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
まずは知ろう！検査項目のあれこれ

# 健診結果を健康維持に活かす

健診を「受けておしまい」にしないで活用する

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### ◆健診を「受けておしまい」にしないで活用するために

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は、ある日突然起こることではなく、実は10年20年の長い年月をかけて進行していきます。健診から得られる数値は、健康維持への重要な道しるべとなります。まずは健診の検査項目を知って、それが何を意味しているかを知ることから始めましょう。健診結果を有効に活かして、健康づくりを始めましょう！

【講師プロフィール】利根川都子氏（保健師）  
YMCA健康福祉専門学校 非常勤講師

地方自治体の保健師として幅広い年代の保健指導に従事。現在は神奈川県YMCA健康福祉専門学校の非常勤講師として介護福祉士の養成に携わる。

## ■「健診結果を健康維持に活かす」オンライン版 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
	健診を受ける必要性	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診結果は現在の身体の成績表</li> </ul>
	健診結果から何が「見える」？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●検査の基準値</li> <li>・肥満</li> <li>・高血圧</li> <li>・脂質異常症</li> <li>・動脈硬化</li> <li>・腎機能障害</li> <li>・肝機能障害</li> </ul>
	生活習慣改善のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食生活（食事、飲酒）</li> <li>●運動</li> <li>●休養、睡眠</li> </ul>

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。下記の参加申込書に必要な事項を記入の上、FAXまたは郵送（社内便）でお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	【申込・問合せ】	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056

- 【注意事項】 1. データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境をご利用ください。  
2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間です。

<切り取り線>

### オンライン版 健康教室 申込書：「健診結果を健康維持に活かす」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ( )			
Eメール アドレス							

#### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

禁煙  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
タバコの害を改めて理解しましょう！

# 喫煙が招く、健康被害と問題点

あなたと周りの人の健康のために

無 料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講 座 の ポ イ ン ト

### ◆身体に悪い事は分かっているけど、たばこをやめられないあなたへ

“タバコは身体に悪い” そのことを知らない人はいないでしょう。

タバコの害は、喫煙者だけの問題ではありません。あなたのタバコが周りの人に煙を吸わせている受動喫煙も社会の大きな問題です。禁煙を成功させるのために禁煙外来や禁煙補助剤などを積極的に活用して、禁煙を成功させましょう！

【講師プロフィール】 村松弘康氏 (医師 日本禁煙学会理事)

中央内科クリニック院長 武蔵野大学客員教授 慈恵医大講師

幼少期に病気をした体験から医師を志す。呼吸器内科医として、タバコにより人生を奪われた多くの患者さんやご家族の悲しみと接してきた経験から、現在は臨床医としてだけでなく、タバコの害の啓発や禁煙指導に力を入れている。

■「禁煙対策」オンライン版 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入（健康経営と喫煙対策）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本講演のポイント、講師の自己紹介</li> <li>●企業の健康経営と喫煙対策</li> <li>●オリンピックと喫煙対策</li> </ul>
	喫煙・受動喫煙が招く健康被害	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙が及ぼす健康被害                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん、脳卒中、虚血性心疾患、動脈硬化、大動脈瘤</li> <li>・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病など</li> </ul> </li> <li>●受動喫煙の有害性</li> <li>●新型コロナと喫煙</li> <li>●加熱式タバコの害</li> </ul>
	タバコの社会的な問題点	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タバコによる環境破壊</li> <li>●タバコと児童労働・緑タバコ病</li> <li>●SDGs とのかかわり</li> </ul>
	ニコチンの依存性と禁煙外来	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ニコチンの依存性、離脱症状とは</li> <li>●禁煙外来の実際</li> <li>●精神的・心理的依存と新たな治療法</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（社内便）でお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056

- 【注意事項】 1. データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。  
2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間です。

<切り取り線>

オンライン版 健康教室 申込書：「禁煙対策」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号		会社・事業所名				
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ( )			
Eメール アドレス							

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合