

2024年度版オンライン型

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共同で、健康と介護をテーマとした各種教室をオンライン型で実施し、多くの方にご参加いただいております。2024年度は新たなコンテンツも導入を予定しています。

オンライン型健康・介護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

# 2024年度 オンライン型健康・介護教室のご案内

オンライン型健康・介護教室は、従来の16コース(うち改訂5コース)に加え、2024年度は新たに5コースを導入します。

コース	カリキュラム・時間	講義内容	
健康系事業（健康教室）	女性のための健康①	2024年4月リニューアル ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー (30分×3)	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	2024年4月リニューアル 40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー (30分×3)	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	2024年度リニューアル 改訂 よりよい眠りのための講座 (30分×3)	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）
	ストレスマネジメント	ストレスマネジメント ※2023年度改訂版 (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
	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
	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 (90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）
	健康維持に活かす健診結果	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
	サイクズサ	自宅や職場で続けるエクササイズ (90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 (90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 (90分×1)	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	

# 2024年度 オンライン型健康・介護教室のご案内

オンライン型健康・介護教室は、従来の16コース(うち改訂5コース)に加え、2024年度は新たに5コースを導入します。なお介護準備学は関係法令の改正に合わせて収録いたしますので、時期を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
	眼の健康	心がけよう 眼の健康 (120分×1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眼の病気(白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症)</li> <li>・加齢黄斑変性と黄斑疾患</li> <li>・受けてほしい眼の検査(眼底検査等)</li> </ul>
介護系事業 (介護教室)	介護準備学(お金)	<b>2024年5月リニューアル</b> 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 (45分×4)	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)	<b>2024年5月リニューアル</b> 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 (45分×4)	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)	<b>2024年6月リニューアル</b> 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 (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)

【自宅学習セット】「介護について学びたいけど、忙しくてセミナーに参加できない」そんな方におすすめの介護教室で使用しているオリジナルのテキストを使った通信講座です。  
※オンライン型ではございません。

コース	講義内容
自宅学習 セット	今こそ「健康寿命を延ばす介護」＝「介護予防」を学ぶ時 「寝たきりを作らない」が介護の基本 <ul style="list-style-type: none"> <li>・寝たきりや認知症を作らないための介護とは</li> <li>・介護負担を軽減するために</li> </ul>

# 2024年度 オンライン型 新規リリース講座ご案内

2024年度は、下記の5コースを新たにリリースいたします。ご期待ください。

なお新規コースのリリース時期は収録の都合により前後する場合がありますので、ご了承下さい。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業 (健康教室)	肩こり腰痛 予防	<b>2024年4月リリース</b> 肩こり・腰痛・膝痛予防 (30分×3)	<p>【講義】肩こり、腰痛が起こる原因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こりはなぜ起こる？(原因と症状)</li> <li>・日常から出来る肩こり予防(血行の促進と体操)</li> <li>・肩こりの治療法</li> <li>・腰痛を引き起こす原因(先天異常、加齢、外傷、感染や炎症等)</li> <li>・腰痛は直らない？</li> <li>・腰痛が起きたら安静？</li> </ul> <p>【実技】肩こりを予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こり予防に効果的な運動、体操</li> <li>・肩がこった時の効果的な緩和法(体操、ストレッチ)</li> </ul> <p>【実技】腰痛を予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぎっくり腰に要注意！(こんな動きに注意が必要)</li> <li>・日常から出来る、腰痛予防体操</li> </ul>
	がん対策	<b>2024年度リリース</b> がんと正しく向き合う 心構え (30分×3)	<p>「がん」の基本知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」って何？・「がん」になる原因</li> <li>・「がん」の進行状況(ステージとは)</li> </ul> <p>「がん」を防ぐ生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」も生活習慣病？・特定のウイルスや細菌にも原因が</li> </ul> <p>「がん」と向き合う心構え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本人の2人に1人がかかる「がん」・検診でがんと言われた時に備えて</li> </ul> <p>「がん」検診の最新情報</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」検診 ・腫瘍マーカー検査とは ・早期発見、早期治療</li> </ul>
	栄養と食事	<b>2024年度リリース</b> 健康維持に大切な 栄養と食事 (30分×3)	<p>大切な毎日の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスのいい食事とは</li> <li>・毎日摂りたい10種の食品群</li> <li>・身体によい栄養素のお話</li> </ul> <p>食塩の話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食塩と健康</li> </ul> <p>野菜と果物の話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日に必要な野菜の量は350g以上</li> <li>・多くの野菜を摂る工夫</li> <li>・茹でる、煮る、炒める</li> <li>・果物と健康</li> </ul> <p>食品摂取のあれこれ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に良い油脂分とよくない油脂分 など</li> </ul>
	認知症対策	<b>2024年度リリース</b> 認知症の正しい知識 (30分×3)	<p>認知症の基礎知識 正しい知識をもちましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症とは</li> <li>・認知症と物忘れの違い</li> <li>・認知症を引き起こす原因疾病</li> <li>・認知症の時間経過による症状の変化</li> </ul> <p>軽度認知障害(MCI)とは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽度認知障害(MCI)とは</li> <li>・早めの気づきと相談が大切</li> <li>・市区町村における認知症初期集中支援チーム</li> </ul> <p>期待できる認知症予防効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な社会参加や生活習慣の見直しで予防効果を期待！</li> </ul>
介護系事業 (介護教室)	(介護と仕事の両立) 介護準備学	<b>2024年6月リリース</b> 貴方の大切な人生のための 介護と仕事の両立 (45分×4)	<p>データで見る介護の現状</p> <p>介護についての思い</p> <p>公的制度和職場の両立支援制度・総合事業</p> <p>介護保険の概要</p> <p>両立支援制度の狙いと条件</p> <p>両立支援制度のポイント</p> <p>最初に知っておきたいこと</p> <p>両立支援制度を使う上での注意点</p> <p>こんな状況、あなたならどうする？</p>