

歯の健康
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
生涯、自分自身の歯で食事をするために

いつまでも自分の歯で食事が楽しめるための 知っておきたい口腔ケア

歯の健康は、身体の健康に大きな影響を及ぼします

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

◆ 歯科健診の義務化が検討されているのは、ご存じですか？

2022年度の「骨太の方針」で、年代に関係なく国民全員が歯科健診を受けることを目標とする、「国民皆歯科健診」制度の検討が発表されました。目的は、国民の体を病気から守り、豊かな食生活を守るため、不健康な歯は生活習慣病の原因にもなり、噛む回数は記憶力、認知症とも関連があるとの研究結果も出ています。また国民の8割がかかっていると言われる歯周病も全身に悪影響を与え、脳卒中・心筋梗塞・骨粗しょう症、高血圧症、関節リウマチなどを悪化させる可能性が言われています。

この講座では、いつまでの自分の歯で食事をして、健康寿命を延伸するオーラルケアの大切さと、正しいケアの方法を学びます。

【講師】 歯科衛生士 加藤 理子氏（東京都歯科衛生士会 所属）

■「歯の健康」コース オンデマンド型 カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
歯（くち）の健康と健康寿命の関係	<ul style="list-style-type: none"> ●健康寿命と健口寿命 ●8020って？ ●口の機能低下による悪循環スパイラル ●定期的なメンテナンスを
なんで歯はなくなるの？（むし歯）	<ul style="list-style-type: none"> ●歯を失う原因 ●むし歯になるメカニズム
なんで歯はなくなるの？（歯周病）	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病とは ●歯周病と様々な疾患との関係 ●女性のからだと歯周病 ●プラークコントロール
自宅で行う口腔ケアのポイント プラーク（歯垢）を落とし、清潔なお口を保つことが大切です	<ul style="list-style-type: none"> ●口腔ケア <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき ・歯間ケア ・デンタルフロス ・入れ歯、義歯の手入れ

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、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。
	[申込方法]	健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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けますと、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。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「歯の健康」コース

被保険者氏名			性別	男・女
記号	被保険者番号	内線または日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			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・子育て支援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。

三菱UFJニコス健康保険組合

健康・介護教室を
オンラインで受講！

眼の健康
コース

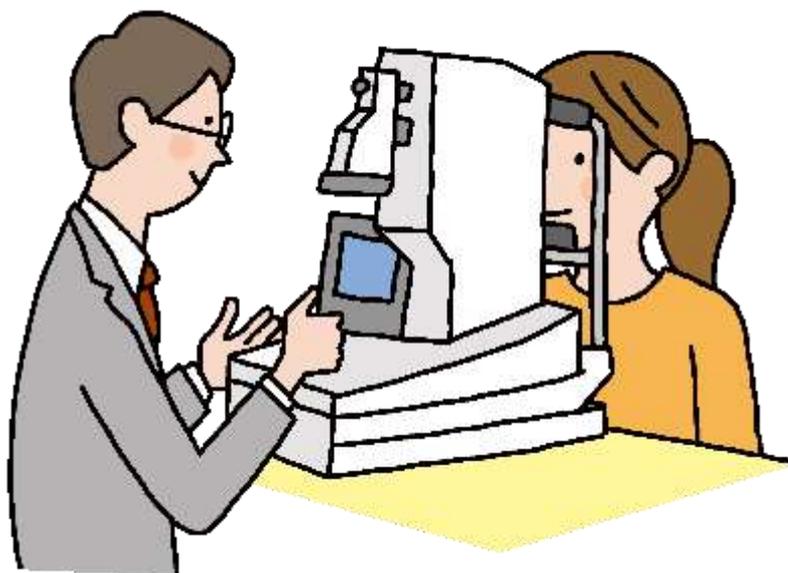
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
定期的な検査で大切な視力を守りましょう

心がけよう 眼の健康

大切な視力を失わないために

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

◆高齢者に多い失明の原因をご存じですか？

高齢者の失明原因として、一般に知られている眼の病気は、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などがありますが、これらは早期発見・早期治療で進行を遅らせ、失明を防ぐことができるようになってきました。しかし眼の病気の多くは、初期から中期までは自覚に乏しく症状に気付かず放置することで視力を失ってしまうこともある病気です。早期発見のためには、定期的な眼の検診が大切です。本講座では特に注意すべき眼の病気の知識を学びます。

【講師】横山利幸氏（医師）

順天堂大学医学部附属練馬病院 眼科
順天堂大学 医学部・大学院医学研究科 教授

三菱UFJニコス健康保険組合

■「眼の健康」コース オンライン型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入	<ul style="list-style-type: none"> ・本セミナーのポイント ・講師の自己紹介 ・視機能の発達 ・目が見える仕組み
	眼の病気	<ul style="list-style-type: none"> ・白内障 ・よくみる眼の病気 ・緑内障 ・糖尿病網膜症 ・加齢黄斑変性
	受けてほしい眼の検査	<ul style="list-style-type: none"> ・眼科受診のポイント

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]	下記または別添の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合ま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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

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けますと、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。

<切り取り線>

オンライン型 健康教室 申込書：「眼の健康」コース

被保険者氏名			申込日	
保険証記号		被保険者番号	日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -		電話	()
テキストの配送方法(選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします	
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします	

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。

健康・介護教室を
オンラインで受講！

女性のための
健康コース②

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
女性がいきいき暮らすための知識が満載

40歳代半ばを迎えた女性に 向けた健康セミナー

年代別 女性のからだと健康！女性のための健康サポート

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

◆女医が教える「女性のライフサイクルとからだの変化」

○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、
○各年代(40代から)で気をつけてほしいこと など
～女性がいきいきと過ごすために～ 働く女性専門外来の診療室から女性医師がわかりやすくお話いたします。

【講師プロフィール】星野 寛美 氏（関東労災病院 働く女性専門外来担当）

1961年、横浜生まれ。早稲田大学理工学部へ入学後、中絶問題等に関心を持ったことをきっかけに3年次中退。同時に横浜市立大学医学部へ入学。1988年、京都大学医学部婦人科学産科学教室に所属し、京都大学医学部付属病院、夏山病院、市立岸和田市民病院に勤務。1990年～1993年、国立病院医療センター（現、国立国際医療センター）に勤務。1993年より、関東労災病院産婦人科に勤務。2001年より、「働く女性専門外来」も担当もしている。診療のかたわら、1991年に協力者と共に「環（わ）の会」という社会福祉事業（2000年よりNPO法人）を創設し、予期しなかった妊娠、出産、子育てについての相談事業を行っている。

■「女性のための健康（40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー）」コースオンライン型カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢による女性ホルモンの変化 ・女性ホルモンの変化に伴う5つのステージ ・女性ホルモン（“女性の守護神”）の働き
	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～	<ul style="list-style-type: none"> ・更年期障害の症状 ・更年期障害の治療 ・更年期に気を付けたい病気
	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ご提言～	<ul style="list-style-type: none"> ・女性外来とは？ ・女性外来を受診した方の内訳・ケース紹介 ・女性特有の疾患の特徴 ・働く場面での影響の例 ・女性の健康応援サイト活用のご提
	各年代で気をつけること ～女性がいきいきと過ごすために～	<ul style="list-style-type: none"> ・40代からの各年代で気をつけたいこと

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ご覧いただけます。下記または別添の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合ま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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

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けますと、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。

<切り取り線>

オンライン型 健康教室 申込書：「女性のための健康(40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー)」コース

被保険者氏名				申込日	
保険証記号		被保険者番号		日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	()
テキストの配送方法(選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします		
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします		

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。

健康・介護教室を
オンラインで受講！

肩こり
腰痛・膝痛
予防
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
効果的な体操で血行促進、毎日の習慣に！

自宅や職場でできる 肩こり・腰痛・膝痛予防

原因を知って効果的な予防体操を実践しよう

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

◆原因を知って、効果的な予防習慣を身につけましょう

肩こり・腰痛の主な原因として考えられているのが悪い姿勢や運動不足です。同じ姿勢を続けていると特定の場所に負担がかかり、長時間持続すると筋肉の緊張や血行が悪くなり、その結果として、肩こり・腰痛となります。また膝痛はそのまま放置すると歩行が困難になるなど、日常生活に支障を与えることもあります。

肩こり・腰痛・膝痛を予防するためには、原因を知ってその原因を取り除くことが有効とされています。

正しい知識と効果的な体操で、肩こり、腰痛、膝痛を予防しましょう。

【講師】昇寛氏（理学療法士・柔道整復師）

天理大学教授／法政大学兼任講師

■「肩こり・腰痛・膝痛予防」コース オンライン型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本講座のポイント ●講師の自己紹介
	【講義】 ① 肩こりが起こる原因 【実技】 肩こりを予防する体操	<ul style="list-style-type: none"> ●肩こりはなぜ起こる？（原因と症状） ●日常から出来る肩こり予防（血行の促進と体操） ●肩こりの治療法 <ul style="list-style-type: none"> ・マッサージ療法（血流を改善させ、筋緊張をやわらげる） ・温熱療法（蒸しタオル、入浴などで筋緊張をやわらげる） ・運動療法（筋力強化）、 ・安静、薬物療法（シップ薬、筋弛緩薬、局所注射など） ●肩こり予防に効果的な運動、体操 ●肩がこった時の効果的な緩和法（体操、ストレッチ）
	【講義】 ② 腰痛が起こる原因 【実技】 腰痛を予防する体操	<ul style="list-style-type: none"> ●腰痛を引き起こす原因（先天異常、加齢、外傷、感染や炎症等） ●腰痛は直らない？ ●腰痛が起きたら安静？
【講義】 ③ 膝痛が起こる原因 【実技】 膝痛を予防する体操	<ul style="list-style-type: none"> ●膝痛を引き起こす原因（怪我、損傷、変性、炎症 等） ●膝以外に原因（肥満、O脚、X脚、股関節の病気、外反母趾、腰 等） ●膝に痛みを起す病気（変形性膝関節症、関節リウマチ 半月板損傷 等） ●日常から膝痛予防で気を付けたいこと 	

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]	下記または別添の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合ま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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

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。

<切り取り線>

オンライン型 健康教室 申込書：「肩こり・腰痛・膝痛予防」コース

被保険者氏名			申込日	
保険証記号		被保険者番号	日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -		電話	()
テキストの配送方法(選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします	
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします	

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。

がん対策
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
今はじめよう、がん予防

がんと正しく向き合う心構え

やっぱり大切！がん対策

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

◆がんを告知されたときに備えて

日本人の2人に1人が罹ると言われているがん。これまでも、がんに関する講習会で多くの知識を得る機会が多かったと思います。

この講座では、視点を変えて検診でがんが発見されたときに、治療法も含めて、その後を事前に考えて備えておく事の重要性と、最新のがん検診の情報など、がんに対する心構えのポイントをお話します。

【講師】小西宏氏

一般社団法人 日本がんバイオマーカー研究ネットワーク代表理事

■「がん対策」コース オンデマンド型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入	●本セミナーのポイント●講師の自己紹介
	「がん」の基本知識	●「がん」って何？ ●「がん」になる原因 ●「がん」の罹患状況 ●「がん」の進行状況（ステージとは） ●「がん」の治療費
	「がん」を防ぐ生活	●「がん」も生活習慣病？
	「がん」と向き合う心構え	●自分の身体に関心を持つ ●親が「がん」になった時の影響 ●「がん」との向き合い方と心構え ●「がん」になった人とのかかわり方
	「がん」検診の最新情報	●「がん」検診って？ ●健診に向く「がん」と、向かない「がん」 ●腫瘍マーカー検査とは ●定年延長と健康寿命

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、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。
	[申込方法]	健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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けますと、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をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「がん対策」コース

被保険者氏名			性別	男・女
記号	被保険者番号	内線または 日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			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】

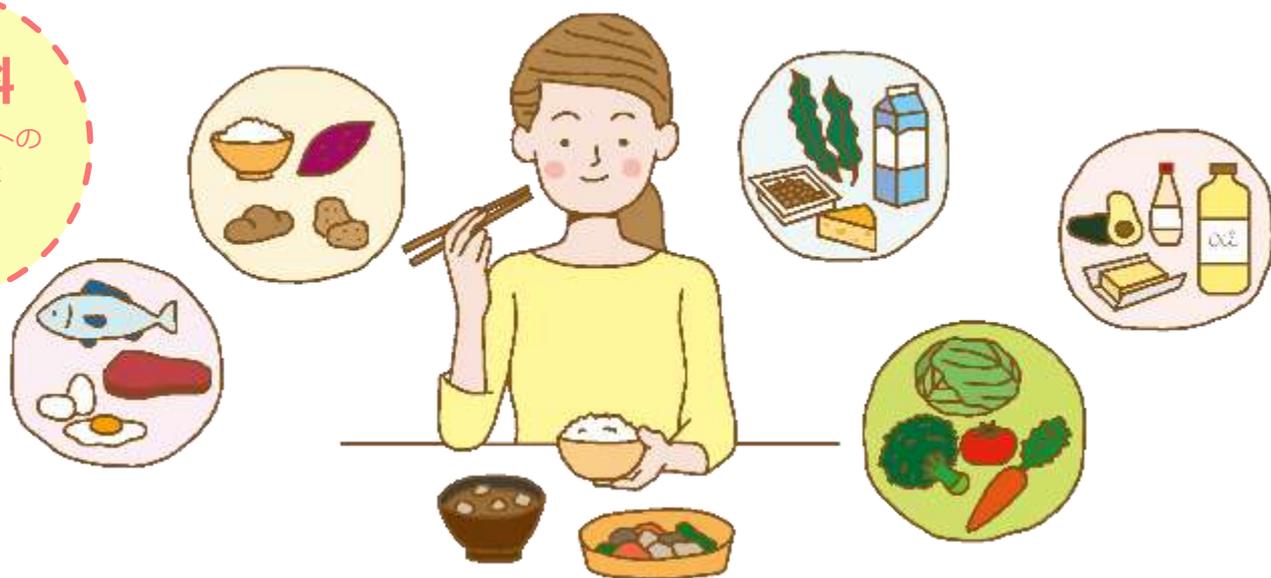
参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

健康維持に大切な栄養と食事

栄養バランスのとり方をマスターしよう！

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

◆栄養バランスの良い食事とは？

厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。

「バランスの良い食事を摂ることが大切」とは分かっているけど、実践しようとする、栄養バランスの良い食事って何だろう？と悩む方も多いのではないのでしょうか。

栄養バランスが良い食事とは具体的にどのようなものかについて学び、健康維持に役立てましょう。

【講師】阿出川國雄氏（管理栄養士）

株式会社美味しい・メンタルビタミン研究所 代表取締役

■「栄養と食事」コース オンデマンド型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	健康を維持する栄養とは	平均寿命と健康寿命 三大栄養素と六大栄養素 ・糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミン、食物繊維 フレイルとは、サルコペニア予防 健康と運動
	毎日の食事が大切 栄養素、バランス、食べ方 野菜と果物	●身体に摂りたい栄養素のお話 ・炭水化物・タンパク質・食物繊維 ・毎食摂りたい食物・1日1回は摂りたい食べ物 ・高齢者に不足がちな栄養・栄養バランスのとれた食事 ・ビタミンのお話・脂質
	食塩の話	食塩と健康 ・1日の適正な摂取量 ・おいしく減塩するポイント ・塩分管理だけで、血圧コントロールは出来る？
	気になる食品あれこれ	・おやつ ・アルコール ・ソフトドリンク など

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンデマンド型教室は、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。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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けますと、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でご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「栄養と食事」コース

被保険者氏名				性別	男・女
記号		被保険者番号		内線または 日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女
				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・子育て支援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。

三菱UFJニコス健康保険組合

認知症の正しい知識

認知症予防のための生活習慣とは

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

◆認知症とは？

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされており、例えば、バランスの良い食事や定期的な運動習慣を身につけるなど、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

正しい知識を持って認知症対策を考えてみましょう。

【講師】辻彼南雄 氏（水道橋東口クリニック院長 一般社団法人ライフケアシステム 代表理事）

「超高齢社会の医療を支える〈家庭医〉が私のライフワーク」と語る、在宅医療の分野で先頭を行く水道橋東口クリニック院長。認知症サポート医

経歴 等 北海道大学医学部卒 群馬大学医学部附属病院（神経内科）、東京通信病院（内科）、東京大学医学部附属病院（老年病科）、白十字診療所勤務を経て、現職。

■「認知症対策」コース オンデマンド型 カリキュラム

項目	内容
脳の仕事	認知症の何が問題？ 脳の仕事 認知機能とは
認知症の基礎知識 正しい知識をもちましょう	認知症とは 認知症をめぐる世の中の変化 認知症の初期症状 認知症の主な原因と疾病 精密検査による診断 認知機能テスト
軽度認知障害（MCI）とは	軽度認知障害（MCI）とは 検診による早めの気づき 早期発見のための検査 話題の薬 レカネマブ と今後の期待
期待できる認知症予防法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症になる12のリスク ・ 認知症予防のためのガイドライン ・ 動脈硬化予防 ・ 適度な運動 ・ バランスの良い食事 ・ 睡眠 ・ ベットの効果

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、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。
	[申込方法]	健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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けますと、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。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「認知症対策」コース

被保険者氏名			性別	男・女
記号	被保険者番号	内線または 日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			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・子育て支援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。

三菱UFJニコス健康保険組合

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ロコモティブシンドローム対策コース】

まだ若いうちから考えるロコモ対策とは

**40代から始める
ロコモティブシンドローム予防**

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

ロコモティブシンドロームの基本的な考え方を知っていただき、今後高齢期に向かう皆様が自らの考えと行動と資金で、精神も身体も自立し続けられる考え方を身につけていただける、実践的な教室です。

【講師プロフィール】 大江 隆史 氏

NTT東日本関東病院 院長

中村耕三前東大教授とともにロコモの誕生からその普及、研究に関与
2008年5月に日本ロコモティブシンドローム研究会（現在は休止中）を
立ち上げ、委員長、ロコモに関する提言を行う
2014年8月からロコモ チャレンジ! 推進協議会 委員長

三菱UFJニコス健康保険組合

■「ロコモティブシンドローム対策」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	内 容	
	いきいき長生きの為にロコモについて学びましょう	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	年齢を重ねた身体に起きること	
	ロコモティブシンドロームとは？	●ロコモの定義 ●ロコモの原因となる病気 ●ロコモの原因となる痛み ●ロコモの概念 ●ロコモの原因となる運動機能低下
	ロコモ度テストとは？	●立ち上がりテスト ●ロコモ25 ●2ステップテスト
	ロコモ度テストをやってみよう	●ロコモの危険が無いチェックしてみましょう
	ロコモにならないために どうしたらよいでしょう	●運動・リハビリテーション ●手術 ●薬
	ロコモ対策として今からやっておきたい ‘ロコトレ’	●開眼片脚立ち ●スクワット
	食生活改善からのロコモ対策	●必要な栄養素とビタミンD ●バランス良い食事とは
ロコモ対策に重要な骨粗鬆症予防	●骨粗鬆症とは	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンデマンド型教室は、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。健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただけますと、高額の通信費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につながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「ロコモティブシンドローム対策」コース

被保険者氏名			性別	男・女
記号	被保険者番号	内線または 日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			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・子育て支援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。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【情報機器作業対策コース】

情報社会の仕事における健康対策とは
**VDT作業の多い方の
健康対策**



いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**

※ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

VDT作業とは、ディスプレイを持つ画面表示装置、言い換えるとVDT (Visual Display Terminals) コンピュータや監視カメラを用いた作業のことです。こういった作業を継続的に実施することでVDT症候群とよばれる心身の負担を感じさせることにつながるため、厚生労働省でもガイドラインを定めております。今回のセミナーではこういった作業に携わる方に向けて、その問題と対策、予防法などをお伝えしてまいります。

【講師プロフィール】 昇寛氏

天理大学 人文学部 社会福祉学科 特任教授 理学療法士

■「情報機器作業対策」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	VDT作業とは	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	人の姿勢について	●人の姿勢を面で見ると ●人の姿勢を軸で見ると ●よい姿勢とは
	VDT作業で起きる姿勢の問題	●眼精疲労など眼への問題 ●肩こり、腕のたるさ、腰痛などへの問題 ●心因性、精神的ストレスの問題
	眼精疲労への対策	●眼精疲労マッサージ
	肩こり、腕のたるさ、腰痛などへの対策	●肩関節、胸郭、脊柱の可動域拡大運動、筋ストレッチ
正しい座位を維持するために	●定期的な姿勢変換	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンデマンド型教室は、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。健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「情報機器作業対策」コース

被保険者氏名			性別	男・女
記号	被保険者番号	内線または 日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			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・子育て支援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。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ライン長のメンタルヘルスコース】

チームの心理的安全性を高め、
全体のパフォーマンスを向上させるために

ライン長のための ストレスマネジメント

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



講座のポイント

メンテナンスとしてのメンタルヘルスのみならず、チームの心理的安全性向上によって、チームのパフォーマンスの向上を期すセミナーです。

【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

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。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「ライン長のメンタルヘルス」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容	
	導入	●本セミナーのポイント	●講師自己紹介
	ラインによるケアとは	●心のケア、なさっていますか？	●厚生労働省が推奨する職場のメンタルケア
	ラインによるケアに期待されること	●ストレスチェックの結果を左右するラインケア ・高ストレスによる各種障害の予防 ●「やる気」の反対の「〇気」を制御 ・名前も共有されていない「〇気」とは ●心理的安全性の向上による生産性向上の効果	
	“非専門家”にも可能な心のケア、PFAとD-PFA	●PFAとは何か ・20世紀→21世紀、心のケアが変化	・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	●ストレスマネジメントとは	●ストレスマネジメントの7つ道具
	人間環境としての職場と心理的安全性	●「在るがままを受容」…無理？	
	職場復帰の支援	●立ち直るための“杖”や“手すり”	
	管理監督自身のセルフケア	●ケアする自分も“飛沫”を浴び、疲れる ●「メタ認知」と言わずにメタ認知力を向上	●感情のコントロール

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンデマンド型教室は、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。健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただけますと、高額の通信費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につながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「ライン長のメンタルヘルス」コース

被保険者氏名				性別	男・女
記号		被保険者番号		内線または日中の連絡先	
(フリガナ)参加者氏名				性別	男・女
				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。