

介護教室に
Zoomで参加！

ふれあい
健康事業推進
協議会
開催！

自宅にいながらしっかり学べる！
自分も守る介護知識を経験豊かな講師が伝授

オンラインLive配信型教室 開催のご案内 家族を守る『抱え込まない』介護教室

親の介護で不幸になるのは「親不孝」

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

経験豊富な講師が、オンラインLive配信でお話します。

長寿社会のいま、誰もが介護の問題に直面する可能性があります。“介護は家族が担うもの”とする考えから、介護を社会全体の問題として捉えようとする介護保険制度が2000年に導入されて以降、様々な制度が用意されました。

しかし制度は知らなければ活用できません。この講座では「仕事と介護の両立」を実現し、自分自身の生活を守るために利用できる公的制度を正しく知って、介護による生活の破綻を防ぐためのポイントをわかりやすくお伝えします。

疑問点や、知りたいことをその場で解決できます。

オンラインLive配信型教室では、講義終了後に直接講師に質問ができますので、日ごろ悩んでいる問題点など、その場で解決することができます。

【講師】横井 孝治 氏（株式会社コミュニケーター 代表取締役）

日時

2025年11月15日（土）
午前10時00分～午前12時00分

介護教室は、Zoomのウェビナーシステムを利用して実施します。
Zoomには、お名前や健保名を表示せずニックネームでもご参加いただけます。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「『抱え込まない』介護」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

開催時間	項 目	内 容	講師
10:00～12:00 本編 100～105分 質疑応答15～20分	講義 ■介護の現状 ■仕事と介護の両立に向けて 質疑応答	●データで見る介護の現状 ●介護のパターンとコミュニケーションの重要性 ●仕事と介護を両立するために ●公的制度の概要 ●総合事業 ●介護保険の概要 ●自治体独自の制度やボランティア ●職場の両立支援制度 ●両立支援制度を使う上で大切なこと ●介護目的の同居やテレワークがもたらすリスク	介護アドバイザー 横井孝治氏

【講師プロフィール】 横井 孝治 氏（株式会社コミュニケーター 代表取締役）

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族 オンラインLIVE配信型教室は、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】	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。
	【申込締切】	2025年 10月 30日（木）到着分まで
	【受講者への通知】	お申込みいただいた方へウェビナーの事前登録の案内が届きます。事前登録されるとウェビナーのID/PWなどが届きます。
	【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。
迷惑メールに振り分けられないよう、fureai-web@soukensui.or.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。
＜切り取り線＞

オンラインLIVE配信型教室 申込書 ：『抱え込まない』介護コース

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		
Eメールアドレス						
当日聞いて みたいこと						

【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Live配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【女性のための健康（実践）コース】

女性ホルモンを知って、 人生を楽しく、 キレイを磨く

**Live
配信型講座**

**2025年
7月26日
AM10時～**



講座のポイント

- 年齢による女性ホルモンの変化
- 性成熟期によくみられる婦人科の病気
- 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 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。

日時

**2025年7月26日(土)
午前10時00分～午前12時00分**

【講師プロフィール】星野 寛美 氏（医師）

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、京都大学医学部附属病院、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。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「女性のための健康（実践）」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	・ 本セミナーのポイント ・ 講師の自己紹介
	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	・ 幼年期 ・ 思春期 ・ 性成熟期 ・ 更年期 ・ 老年期
	性成熟期によくみられる婦人科の病気	・ 子宮筋腫 ・ 子宮内膜症 子宮腺筋症 ・ 子宮癌（頸癌 体癌）・乳がん ・ 卵巣腫瘍 良性 低悪性 悪性（卵巣癌） ・ その他；子宮頸管ポリープ
	更年期を健やかに過ごすために 更年期症候群	・ 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 女性外来とは ・ 女性に多いメンタルトラブル、セルフチェック、セルフケア
	女性がいきいきと働き続けるために	・ 働く場面での影響の例 ・ 女性の健康応援サイト
	質疑応答	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンラインLIVE配信型教室は、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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2025年 7月 10日（木）到着分まで
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へウェビナーの事前登録の案内が届きます。事前登録されるとウェビナーのID/PWなどが届きます。
	[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>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書 ： 「女性のための健康（実践）」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		
Eメールアドレス						
当日聞いて みたいこと						

【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Live配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【正しい姿勢コース】

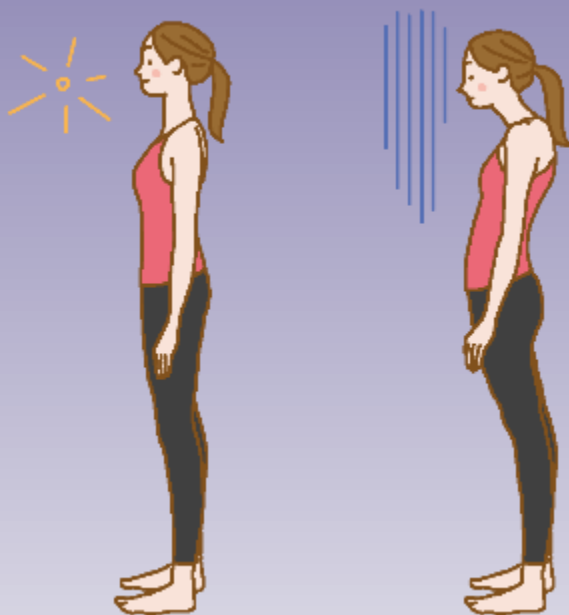
悪化した姿勢が原因かも

正しい姿勢で 健康対策

**Live
配信型講座**

**2025年
8月23日
AM10時～**

※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

慢性的にお身体に不調がある方は姿勢に問題があるかもしれません。
症状から、考えられる姿勢の問題点を確認し、予防法を学びます。

日時

**2025年8月23日(土)
午前10時00分～午前11時40分**

【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

三菱UFJニコス健康保険組合

■「正しい姿勢」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	正しい姿勢とは	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	よい姿勢とは	●よい立位姿勢とは ●よい座位姿勢とは
	悪い姿勢の方によくある動作の習慣	●立ち上がり方 ●座り方 ●予防法
	こんな症状の方はいませんか	●慢性的な肩こりの方 ●慢性的な腰痛の方 ●慢性的な膝痛の方
質疑応答		

- ・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。

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンラインLIVE配信型教室は、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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2025年 8月 7日（木）到着分まで
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へウェビナーの事前登録の案内が届きます。事前登録されるとウェビナーのID/PWなどが届きます。
	[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>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「正しい姿勢」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	
Eメールアドレス					
当日聞いてみたいこと					

【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Live配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【マインドフルネスコース】

大丈夫、私マインドフルです
**マインドフルネスで
ウェルネス**

**Live
配信型教室**

**2025年
9月27日
AM10時～**



※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

仕事や日常生活で迷走しないように、マインドフルネスとその瞑想法をLIVEでその場で体験してみます。

日時

**2025年9月27日(土)
午前10時00分～午前11時40分**

【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。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「マインドフルネス」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介 ●情報と感情の相互作用で迷走しがちな現代 ●〈いま・ここ〉を踏みしめ、〈その先のそこ〉を見通す ●不健康・不健全の予防、そして防犯効果も期待
	マインドフルネスについて知る	●ウィルネスとマインドフルネス ●言葉の意味 ●マインドフルネスの誕生 ●日本語に映るマインドフルネス的マインド ・専念 ・耳を澄ます ・目を凝らす ・噛みしめる
	実習：マインドフルになってみる	●マインドフルネスの基本形 ・ポーズ ・すること/しないこと ・時間と頻度：いつ、どのくらいの時間？ ・息の仕方は生き方 ●実習：私、マインドフルです
	その他のマインドフルネス的行動	●慈しむ ●吹く ●飲む ●嗅ぐ ●ゆずる
	マインドフルネスの効用	●心理的安全性の向上 ・課内安全と家内安全 ●パフォーマンスの向上 ●メタ認知との相互作用
	質疑応答	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンラインLIVE配信型教室は、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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2025年 9月 11日（木）到着分まで
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へウェビナーの事前登録の案内が届きます。事前登録されるとウェビナーのID/PWなどが届きます。
	[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＞
オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「マインドフルネス」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
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
				被保険者との続柄	
E-メールアドレス					
当日聞いて みたいこと					

【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Live配信で受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【腹周り特化型エクササイズコース】

いつでもどこでもエクササイズを日常に取り入れよう！
たったこれだけのことでカラダが変わる！？

お腹周りのエクササイズ



**Live
配信型教室**

**2025年
10月25日
AM10時～**

健康づくりのための、
お腹周り特化型
エクササイズ

※椅子、有ればヨガマット、バスタオル、フェイスタオルをご用意してご参加ください。
※一緒に楽しくエクササイズを実践しましょう！

講座のポイント

気になるお腹周り、、、どんな運動がカラダの改善に効果的でしょう？
それぞれのお腹周りのタイプ別の原因と対策を紹介します。
そのうえで、腹筋の使い方と有酸素運動を実際にその場でやってみます。

日時

**2025年10月25日(土)
午前10時00分～午前11時20分**

【講師プロフィール】

殿塚 有希子 氏

健康運動指導士

■「腹周り特化型エクササイズ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	はじめに	●運動を行う際の注意点
	運動の役割 必要性	●運動の大切さ、効果を知る
	【実技】 お腹周りのタイプ別原因と対策	●自分のカラダの状態を知る ・あなたのお腹はどのタイプ？ 上腹部ポッコリ型 下腹部ポッコリ型 浮き輪型 カチカチ過緊張型
	【実技】 お腹周りのタイプ別運動法	●運動の種類、タイミング、強度 ・何を？ いつ？ どのくらい？ ストレッチ 筋力トレーニング ●日常生活にエクササイズを取り入れよう ・腹筋は鍛えるのではなく使うのです！ ・ぎっくり腰や慢性腰痛など予防しよう！ ・身近な用具を利用して（タオルなど）
	【実技】 脂肪燃焼エクササイズ	●脂質異常症の予防・改善運動 ・リズムに合わせて有酸素運動＋筋力トレーニング
	まとめ・質疑応答	●いつでもどこでもエクササイズを取り入れよう！

※ 椅子、有ればヨガマット、バスタオル、フェイスタオルをご用意してご参加ください。
※ 一緒に楽しくエクササイズを実践しましょう！

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族 オンラインLIVE配信型教室は、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】	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。
	【申込締切】	2025年 10月 9日（木）到着分まで
	【受講者への通知】	お申込みいただいた方へウェビナーの事前登録の案内が届きます。事前登録されるとウェビナーのID/PWなどが届きます。
	【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>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「腹周り特化型エクササイズ」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
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
				被保険者との続柄	
E-メールアドレス					
当日聞いて みたいこと					

【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