

健康・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

ストレス
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！
こころの負荷を軽くする知識と知恵が満載

ストレスマネジメント

メンタル不全に陥らないセルフケアと人間環境

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

◆ストレスと付き合う7つの行動と心理的安全性

ストレスと聞くと、どうしても「悪もの」と捉えてしまいがちですが、ストレスをバネにして目標達成のパワーに変えることも可能です。心身が押しつぶされる過度なストレスに負けないためには、ストレスの原因とその正体を理解して、正しく付き合うことが必要です。講座では、上手なストレスマネジメントの秘訣を学べます。

【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。

■「ストレスマネジメント」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	こころのケアについて	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」 ・メンタルヘルス不全の発生 ・4つのメンタルヘルスケアの推進 								
	ストレスとは何か？	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスってなに？ (1) ああしよう、そうしよう、こうしよう (2) どうしようもないことを弁える（他人、過去など） 								
	ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか？	<ul style="list-style-type: none"> ・「脅威」というストレスに対する一般的反応 ・やる気の反対の「〇〇気」とは？ 								
	ストレスとの賢い付き合い方 作戦1・作戦2	作戦1：ストレス（ストレスの元）を減らそう 作戦2：ストレスと付き合い方7つの行動 <table border="0"> <tr> <td>(1) 合理的に考える</td> <td>(5) リラックスする - 3210リラクセーション</td> </tr> <tr> <td>(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ</td> <td>(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル</td> </tr> <tr> <td>(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか</td> <td>(7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容</td> </tr> <tr> <td>(4) 発散・表現する・たのしむ</td> <td>- 存在を無条件に尊重する5つのツボ</td> </tr> </table>	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする - 3210リラクセーション	(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル	(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容	(4) 発散・表現する・たのしむ	- 存在を無条件に尊重する5つのツボ
	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする - 3210リラクセーション								
(2) 自分のことは自分でする - 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く - 脳に優しい目標設定スキル									
(3) ライフスタイルを改善する - ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する - サポートの核はあるがままの受容									
(4) 発散・表現する・たのしむ	- 存在を無条件に尊重する5つのツボ									
職場におけるストレスと心の健康	挑戦を支える「心理的安全性」について									

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要な事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「ストレスマネジメント」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	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			

【個人情報の取り扱い】

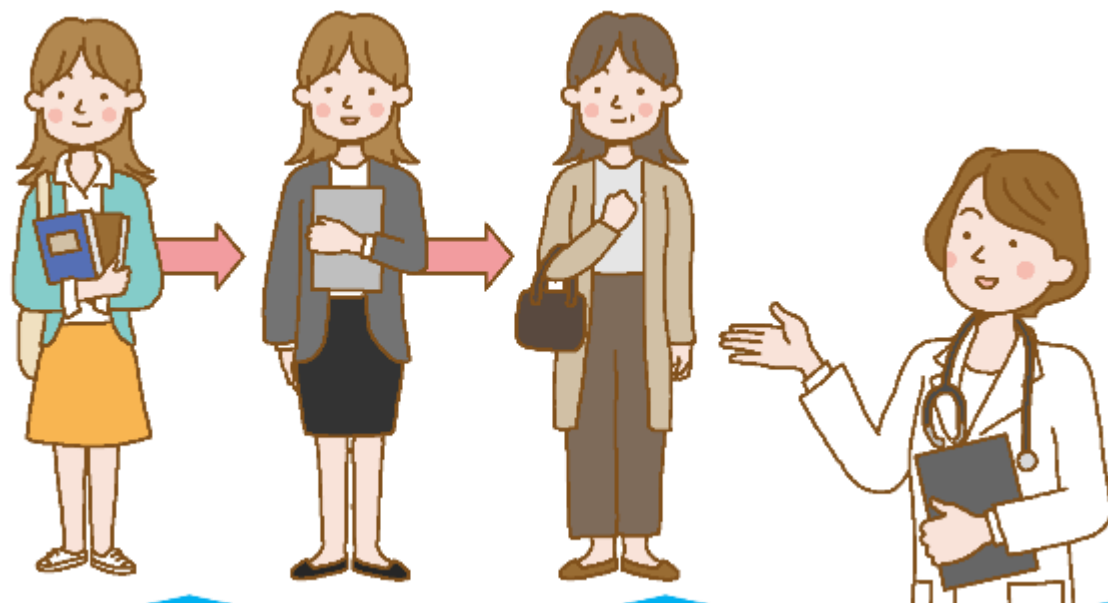
参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

ヤングからミドル世代の女性 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」

女性の身体は年代ごとに様々な変化を経験します。20代～40代で気を付けたいことや、変化に大きな影響を与える女性ホルモンの知識をはじめ、ライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、さらには働く女性のメンタルヘルスマで、女性の身体の問題を女性医師が解説します。乳がんの自己触診チェックの方法も実演します。

【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。

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②」コースオンデマンド型 カリキュラム

	項目	内容
第1部	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
第2部	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]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「女性のための健康②」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	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			

【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・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

改訂！
睡眠
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
睡眠の悩みを解決する知識が満載

眠りのチカラ： 睡眠の正しい理解と対策

睡眠・不眠の正しい知識と薬に頼らない快眠法

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

◆睡眠医学の知見から快眠の秘訣を学ぼう

睡眠時間の不足は、風邪にかかるリスクを高めたり、記憶力を左右するなど、体調面だけでなく生活にも様々な影響を与えることが分かっています。この講座では、睡眠医学の知見をもとに、快眠につながるための生活のコツを解説し、快眠の秘訣を伝授します。

【講師プロフィール】岡島 義 氏

(公認心理師・臨床心理士・認知行動療法師・認知行動療法スーパーバイザー・産業カウンセラー)

東京家政大学 人文学部心理カウンセリング学科 教授

公益財団法人神経研究所附属睡眠学センター研究員、睡眠総合ケアクリニック代々木主任心理士、東京医科大学睡眠学講座兼任助教、早稲田大学人間科学学術院助教などを経て現在は東京家政大学教授。
公認心理師、専門行動療法士として睡眠障害や気分障害、不安症に苦しむ人々への支援を行いながら、認知行動療法の効果を高めるための研究活動を行っている。

■「睡眠」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	睡眠障害と睡眠負債	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食後に眠くなるワケ ・睡眠障害 ・不眠とうつ病の関係 ・睡眠負債の影響 ・記憶力
	睡眠と加齢	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠・覚醒リズムの加齢変化 ・子どもの推奨睡眠時間と実際の睡眠時間 ・睡眠の安定が心と身体の安定に
	睡眠のリズム	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の3つのリズム ・体内時計周期を調整するには ・朝・晩の光の浴び方 ・快眠につながる食事の取り方 ・寝る1時間前の工夫
	睡眠負債の改善と快眠	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠負債の改善策 ・不眠感の改善策 ・快眠8ステップ

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記まで先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「睡眠」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号		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				

【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・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

美容と健康
セルフケア
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
いきいき暮らすための知識が満載

東洋医学で解決！ 美容と健康セルフケア

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります

東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！

ドライヤー灸

経絡を流す



ツボ押し

耳つぼマッサージ

深呼吸法

講 座 の ポ イ ン ト

◆東洋医学で解決「美容と健康セルフケア」

なりたい自分ってどんな自分ですか？好きなことを思いっきり楽しめる自分、寝たい時にぐっすり眠れる自分、ストレスがなく不調を感じない自分 その原動力になるのは「健康な心と身体」です。ちょっとした不調をいち早く感じることの出来るのは、他でもない自分自身です。不調を感じたらすぐに対処できれば、病気を未然に防ぐことができます。これが東洋医学的という「未病を治す」という考えです。毎日簡単に出来るセルフケアを取り入れて、なりたい自分をキープしながら健康長寿を叶えましょう。

【講師プロフィール】薄井 理恵 氏（鍼灸師 一般社団法人プレシャスライフ・ラボ会長）

鍼灸師として、臨床（女性疾患・エイジングケアに注力）、海外での研究、鍼灸師養成講師など多方面で活躍。東洋医学、経絡セルフケアも専門。近年では、健康経営実現に向けた「ヘルスリテラシー向上の為にセルフケア講座」や「陰陽でバランスを整える食&セルフケア」も好評を得ている。著書、連載など多数。

■「美容と健康セルフケア」コース オンデマンド型 カリキュラム

項目	内容
	講師紹介
セルフケアの基本的な考え方	自分の持つバランスを整える方法
セルフケアの実践（準備）	セルフケアのやり方と使うもの ・セルフケアの効率的な順序 ・セルフケアで使う基本的なものとやり方
＜全身ケア＞ 一緒にやってみましょう！（参加型）	全身に効くベースケア ・ウォーミングアップのストレッチ ・ツボ押し ・マッサージ
＜局所ケア＞ お悩み別セルフケア方法（参加型）	①肩こり・首こり ②眼精疲労 ③ストレスケア（メンタルケア・胃腸ケア） ④腰痛 ⑤不眠（睡眠の質の改善）
	まとめ

カリキュラム

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記まで先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「美容と健康セルフケア」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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				

【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。

アング
マネジ
メント
コース

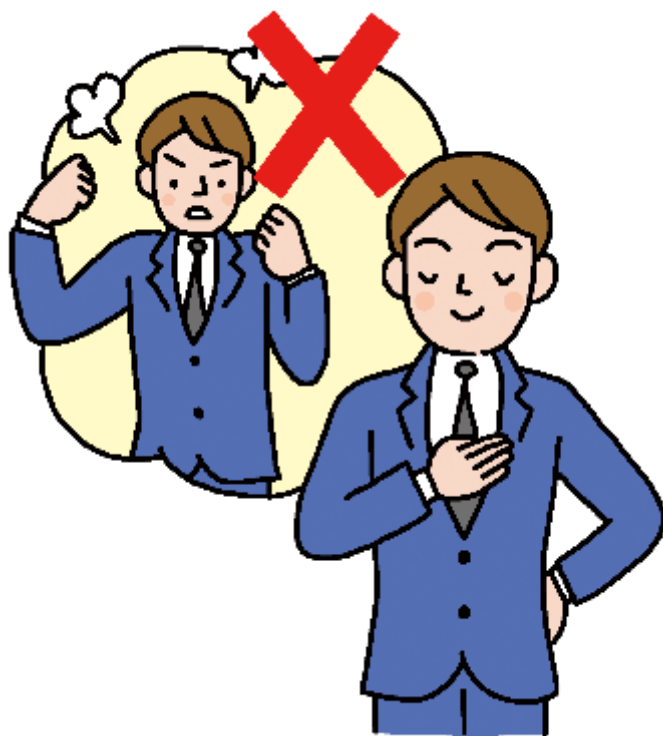
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
後で後悔しないための感情の対処法を学ぶ

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。

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

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「アンガーマネジメント」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	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			

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

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「健診結果を健康維持に活かす」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	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			

【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。

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

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記まで先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「禁煙」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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				

【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・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

エクササイズ
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
毎日続けて健康を手に入れる

自宅や職場で続ける エクササイズ

体を動かして、健康ライフを身に付けるために

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

◆生活改善のための、続けるエクササイズ

新型コロナウイルス感染拡大を契機に在宅ワークが増えてきた昨今、通勤時間や移動時間がなくなってこれまで以上に身体を動かす機会が減少している人も少なくないでしょう。また、座ってばかりの生活も、病気になりやすく、身体にも悪い影響を及ぼします。ある日本の研究によると、感染症以外の死亡原因で、「喫煙」「高血圧」に続いて「身体不活発」が第3位という結果も出ています。このオンデマンド講座では、自宅や職場で隙間時間にできる運動を、動画を見ながらインストラクターと一緒に身体を動かします。

【講師】 殿塚有希子氏（健康運動指導士）

■ 「エクササイズ」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	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	体を動かす意義	●運動の種類
	一緒にやってみよう① ストレッチ運動 (柔軟運動)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体伸ばし ・肩甲骨ほぐし ・股関節周り、体幹ほぐし ・足首、腕ほぐし ・もも裏ほぐし
	一緒にやってみよう② レジスタンス運動 (筋肉トレーニング)	<ul style="list-style-type: none"> ・下腿、大腿部、臀部 ・下肢、体幹 ・バランス ・大腿後面
	一緒にやってみよう③ 有酸素運動	<ul style="list-style-type: none"> ●期待できる効果 ・生活習慣病予防 ・心肺機能、全身持久力の向上 ・肥満の予防・解消 ・心血管疾患リスクファクターの改善 等
一緒にやってみよう④ コンディショニング	●身体の緊張をほぐす、リラクシング運動	

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「エクササイズ」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号		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				

【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。

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、いつまでも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

カリキュラム

応募要項

- [申込対象] 加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
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] 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
- [申込・問合せ] 三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業
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。

<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				
健康保険 記号	番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名	性別		男・女	
Eメール アドレス	被保険者との続柄			

【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。

糖尿病
予防
コース

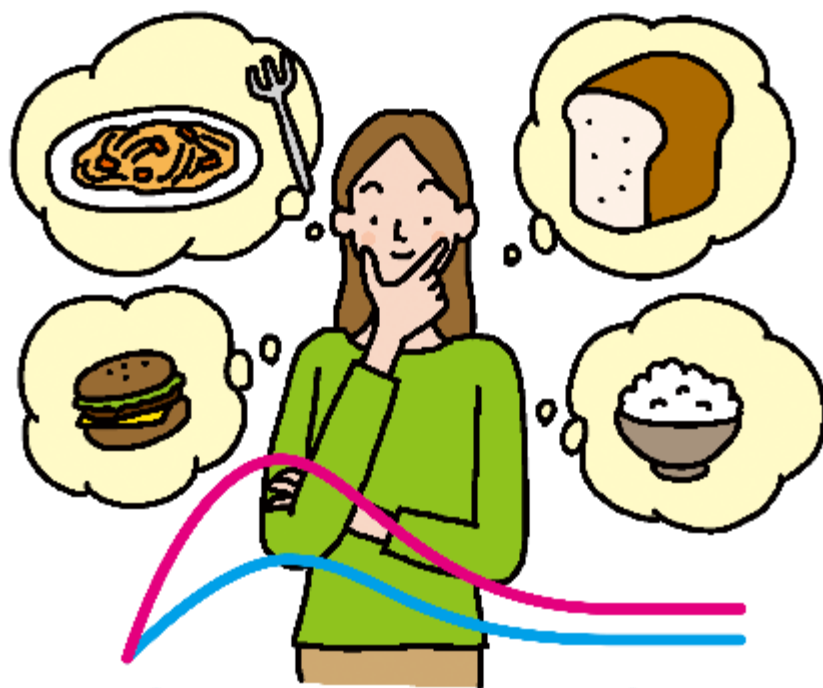
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識

糖尿病は気付かないうちに進行していきます。
早めに気付いて、対策をする事が大切です。

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

◆糖尿病が引き起こす健康被害を理解して、早めに対策を

糖尿病は症状のないまま進行することが多く、全身にさまざまな合併症を起こします。毎年多くの方が失明し、1万,6,000人以上が人工透析が必要となっています。命にかかわる心臓病や脳卒中も、糖尿病によるものが毎年大きく増加しています。糖尿病の知識を深め、さらに予防と改善のための生活習慣の改善を心がけましょう。

【講師】 第1部 坊内良太郎氏（医師）

国立国際医療研究センター 糖尿病内分泌代謝科 臨床情報研究室長
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・指導医

第2部 山内朝江氏（看護師）

■「糖尿病予防」コース オンデマンド型 カリキュラム

第1部：糖尿病の基礎知識		
第1部	導入	●第1部のポイント
	糖尿病は国民病？	●インスリンの働き ●糖尿病の原因 ●糖尿病の種類
	糖尿病はなぜ怖い？	●怖い合併症 ●糖尿病予備軍とは
	健診結果を活かす	●ヘモグロビン エー ワン シーとは ●特定健康診査 ●特定保健指導
第2部：糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善		
第2部	導入	●第2部のポイント
	食生活の改善	●栄養バランスとエネルギー量 ●食生活の改善
	運動習慣	●様々な運動効果 ●運動のポイント ●有酸素運動と筋力トレーニング
	生活習慣の改善	●アルコールと喫煙 ●ストレスと睡眠

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「糖尿病予防」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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				

【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・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

眼の健康
コース

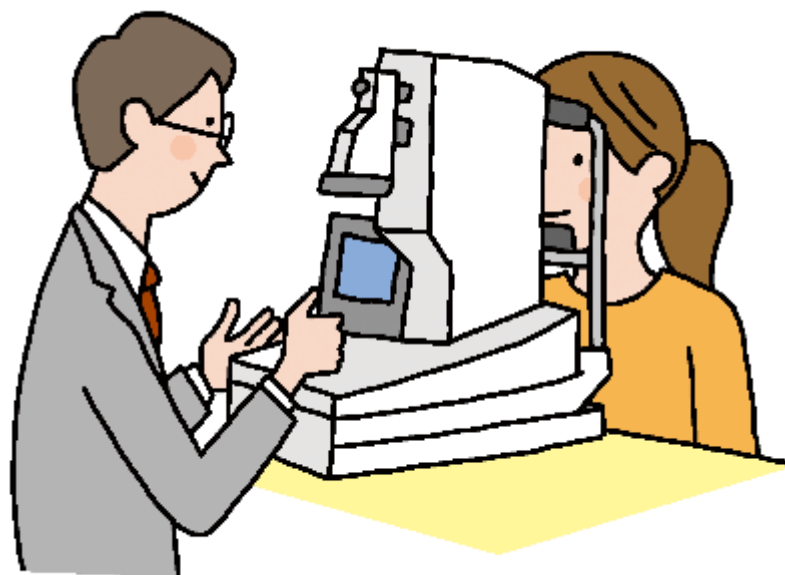
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
定期的な検査で大切な視力を守りましょう

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

■「眼の健康」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	<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]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「眼の健康」コース

被保険者氏名					
健康保険 記号		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					

【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・介護・子育て支援教室を
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 オンデマンド型 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] 加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「肩こり腰痛膝痛予防」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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				

【個人情報の取り扱い】
 参加申込書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。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●「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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●「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]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要な事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記まで先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「がん対策」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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				

【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・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

栄養と食事
コース

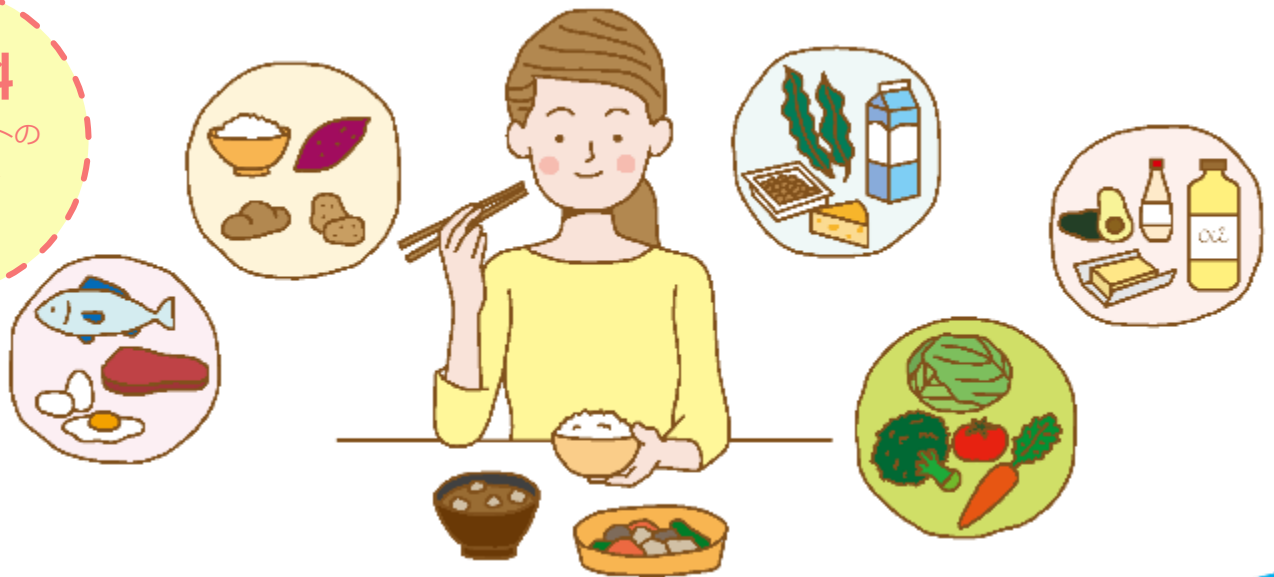
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
今はじめよう、健康的な食事の選び方

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]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「栄養と食事」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	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			

【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。

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]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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をご覧くださいと、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				
健康保険 記号	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				

【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。

【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

	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	<ul style="list-style-type: none"> ●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？	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <ul style="list-style-type: none"> ●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？	<ul style="list-style-type: none"> ●立ち上がりテスト ●ロコモ25 <ul style="list-style-type: none"> ●2ステップテスト
ロコモ度テストをやってみよう	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモの危険が無いか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	<ul style="list-style-type: none"> ●運動・リハビリテーション ●手術 <ul style="list-style-type: none"> ●薬
ロコモ対策として今からやっておきたい ‘ロコトレ’	<ul style="list-style-type: none"> ●開眼片脚立ち ●スクワット
食生活改善からのロコモ対策	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗鬆症とは

応募要項

- [申込対象] 加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
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] 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
- [申込・問合せ] 三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業
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：「ロコモティブシンドローム対策」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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				

【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。

【(VDT) 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

■ 「(VDT) 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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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：「(VDT) 情報機器作業対策」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号		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				

【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。

【ライン長のため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。

■「ライン長のためのメンタルヘルス」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 ●D-PFAの基本行動
	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]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方） 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]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先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メールでお送りします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 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>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「ライン長のためのメンタルヘルス」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	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				

【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。