

2024年度版オンライン型



好きな時間に自宅で学ぶ

無料

視聴に係る通信料は
自己負担となります。

健康・介護教室

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・小松製作所健康保険組合

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5月リニューアル 20歳～40歳代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5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4月リニューアル 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 ※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康 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
	サイエクサイズ 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 (90分×1)	<ul style="list-style-type: none"> ・眼の病気(白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症) ・加齢黄斑変性と黄斑疾患 ・受けてほしい眼の検査(眼底検査等)
介護系事業 (介護教室)	介護準備学(お金)	2024年7月リニューアル 介護のパターンと心構え、 大事なものをを守るための 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)	2024年7月リニューアル 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)	2024年7月リニューアル 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】

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"> ・寝たきりや認知症を作らないための介護とは ・介護負担を軽減するために

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。

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	2024年4月リリース 肩こりと腰痛の予防 (30分×3)	<p>【講義】肩こり、腰痛が起こる原因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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？ <p>【実技】肩こりを予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>【実技】腰痛を予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぎっくり腰に要注意！(こんな動きに注意が必要) ・日常から出来る、腰痛予防体操
	がん対策	2024年6月リリース 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"> ・「がん」って何？・「がん」になる原因 ・「がん」の進行状況(ステージとは) <p>「がん」を防ぐ生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「がん」も生活習慣病？・特定のウイルスや細菌にも原因が <p>「がん」と向き合う心構え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>「がん」検診の最新情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「がん」検診 ・腫瘍マーカー検査とは ・早期発見、早期治療
	栄養と食事	2024年5月リリース 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"> ・栄養バランスのいい食事とは ・毎日摂りたい10種の食品群 ・身体によい栄養素のお話 <p>食塩の話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食塩と健康 <p>野菜と果物の話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日に必要な野菜の量は350g以上 ・多くの野菜を摂る工夫 ・茹でる、煮る、炒める ・果物と健康 <p>食品摂取のあれこれ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に良い油脂分とよくない油脂分 など
	認知症対策	2024年7月リリース 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"> ・認知症とは ・認知症と物忘れの違い ・認知症を引き起こす原因疾病 ・認知症の時間経過による症状の変化 <p>軽度認知障害(MCI)とは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽度認知障害(MCI)とは ・早めの気づきと相談が大切 ・市区町村における認知症初期集中支援チーム <p>期待できる認知症予防効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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！
介護系事業 (介護教室)	(介護と仕事の両立) 介護準備学	2024年8月リリース 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>