2025年度 オンデマンド型介護・健康教室 開催中!

高齢化が進む日本において「介護・健康」の問題は、だれにとっても身近な問題となっています。

日本触媒健康保険組合では、この問題をよりよく解決していただくために「介護・健康教室」を開催しております。日時を選ばずご家庭で視聴できる「オンライン型教室」を「オンデマンド型教室」と名称を改め、新たに講師と参加者が双方向でやり取りできるオンラインライブ配信型教室を開催しますので、ぜひご活用ください。

※この事業は「ふれあい健康事業推進協議会」に加入している健康保険組合の共同事業です。

●参加資格 当健康保険組合に加入している被保険者および被扶養者
※受講日に加入資格のない方は受講できません。

●受 講 料 無料（全額健康保険組合負担） ※ただし、インターネットの接続費用は自己負担となります。

●申込方法 今年度よりWEBからの申し込みとなります。
「参加申込」は右の二次元コードで当健康保険組合ホームページの介護・健康教室の画面を開き、申込手続きに表示されているバナーをクリックしてください。
※年間最大3コースまでお申し込みできます。

●受講方法 ふれあい健康事業推進協議会・事務局より「教材」「視聴用ID・パスワード」をお送りしますので、アクセスしてご視聴ください。
※申し込みの翌週木曜日に発送予定です。
※視聴可能期間は、動画の視聴開始ボタンを押してから2週間です（2週間以内であれば何度でも視聴できます）。
※ご家族の方以外へのID・パスワードの流用はご遠慮ください。

●お問合せ先 日本触媒健康保険組合 介護・健康教室担当 宛て
E-mail: shokubai@kenpo.gr.jp

介護教室

【オンデマンド型介護教室】

ジャンル	コース	時間	講義内容
介護教室	【介護準備学（介護と仕事の両立）コース】 貴方の大切な人生のための介護と仕事の両立	174分	・データで見る介護の現状 ・介護についての思い ・公的制度と職場の両立支援制度、総合事業 ・介護保険の概要 ・両立支援制度の狙いと条件 ・両立支援制度のポイント ・最初に知っておきたいこと ・両立支援制度を使う上での注意点 ・こんな状況、あなたならどうする?
	【介護準備学（お金）コース】 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	203分	・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）コース】 介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用	180分	・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）コース】 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）	110分	・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
	【介護予防コース】 健康寿命を延ばす介護・健康教室	92分	・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ときの対応
	【認知症介護コース】 認知症フレンドリー講座	84分	・認知症のイメージとは ・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

【オンラインLIVE配信型介護教室】 講師と参加者が双方向でやり取りできるオンライン型教室です。

ジャンル	コース	時間	講義内容
介護教室	家族を守る「抱え込まない」介護教室	11月15日(土) 10時～120分	・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

健康教室

【オンデマンド型健康教室】

ジャンル	コース	時間	講義内容
健康教室	肩こり・腰痛・膝痛予防	85分	○【講義】 肩こり、腰痛が起こる原因 ・肩こりはなぜ起こる?(原因と症状) ・日常からできる肩こり予防（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） ・腰痛は治らない? ・腰痛が起きたら安静? ○【実技】 肩こりを予防する体操 ・肩こり予防に効果的な運動、体操 ・肩がこったときの効果的な緩和法（体操、ストレッチ） ○【実技】 腰痛を予防する体操 ・ぎっくり腰に要注意!（こんな動きに注意が必要） ・日常からできる、腰痛予防体操
	がんと正しく向き合う心構え	93分	○がんの基本知識 ・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) ○がんを防ぐ生活 ・がんも生活習慣病? ・特定のウイルスや細菌にも原因が ○がんと向き合う心構え ・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ときに備えて ○がん検診の最新情報 ・がん検診 ・腫瘍マーカー検査とは ・早期発見、早期治療
	健康維持に大切な栄養と食事	86分	○大切な毎日の食事 ・栄養バランスのよい食事とは ・毎日とりたい10種の食品群 ・身体によい栄養素のお話 ○食塩の話 ・食塩と健康 ○野菜と果物の話 ・1日に必要な野菜の量は350g以上 ・多くの野菜をとる工夫 ・茹でる、煮る、炒める ・果物と健康 ○食品摂取のあれこれ ・健康によい油脂分とよくない油脂分など
	認知症の正しい知識	96分	○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 ○軽度認知障害(MCI)とは ・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 ○期待できる認知症予防効果 ・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!
	眠りの力：睡眠の正しい理解と対策	93分	・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)）
	「女性のための健康」 ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー	94分	・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」 40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー	81分	・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～
	ストレスマネジメント	107分	・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
	東洋医学で解決！ 美容と健康セルフケア	90分	・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

ジャンル	コース	時間	講義内容
健康教室	「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	96分	・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）
	健診結果を健康維持に活かす 見過ごしていませんか、健診結果の重要シグナル	85分	・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
	自宅や職場で続けるエクササイズ	80分	・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
	心がけよう！眼の健康	126分	・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）
	知っておきたい口腔ケア	87分	・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
	糖尿病をよく知ろう！ 糖尿病の基礎知識	90分	・糖尿病は国民病? ・糖尿病はなぜ怖い? ・健診結果を活かす ・糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善
	喫煙が招く、健康被害と問題点	73分	・喫煙・受動喫煙が招く健康被害 ・タバコの社会的な問題点 ・ニコチンの依存性と禁煙外来
	【2025年7月 New】 40代から始める ロコモティブシンドローム予防	85分	・ロコモの定義と概念 ・ロコモの原因となる病気、運動機能低下、痛み ・ロコモ度テスト ・ロコモ予防と実践 ・食生活改善からのロコモ対策 ・対策に重要な骨粗鬆症予防
	【2025年4月 New】 VDT作業の多い方の健康対策	60分	・人の姿勢について ・VDT 作業で起きる問題（眼精疲労、肩こり、腕のだるさ、腰痛、心因性、精神的ストレス） ・眼精疲労への対策（マッサージ、頸部・胸部のストレッチ） ・肩こり、腕のだるさ、腰痛などへの対策 ・正しい座位を維持するために
	【2025年5月 New】 ライン長のための ストレスマネジメント	90分	・ラインによるケアとは ・ラインによるケアに期待されること ・「やる気」の反対の「〇気」を制御 ・“ 非専門家 ” にも可能な心のケア、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 ・人間環境としての職場と心理的安全性 ・職場復帰の支援 ・管理監督者自身のセルフケア
	【2025年6月 New】 知っておきたい 乳幼児こころ育て	120分	・わからなくてあたり前 ・知っておきたい子育ての羅針盤 ・赤ちゃんとの遊びとかかわり ・1 歳児の発達、遊びとかかわり ・2 歳児の発達、遊びとのかかわり ・3 ～ 5 歳児の発達、遊びとのかかわり ・機器類なしに子どもと過ごすコツ
	【2025年6月 New】 小学生の子どもとの 親子かかわり教室	100分	・子どもが育つとは ・思春期を理解する ・学童期の発達課題 ・学童期の発達とかかわり ・子どもにかかわるときのヒント ・子どもを見守るときのヒント ・ゲームや機器類の使用 ・子育てのサポート機関、人との連携
	【2025年5月 New】 子どものよくかかる病気のお話	105分	・子どもの眼の病気（目の健康について、眼の病気、目の検査） ・子どものよくかかる病気（アレルギー、予防効果の高いワクチン接種で防げる病気とは）

【オンラインLIVE配信型健康教室】 講師と参加者が双方向でやり取りできるオンライン型教室です。

ジャンル	コース	日時	講義内容
健康教室	女性ホルモンを知って、 人生を楽しく、キレイを磨く	7月26日（土） 10時～120分	・女性ホルモンの変化に伴う 5 つのステージ ・性成熟期によくみられる婦人科の病気 ・更年期症候群（更年期障害の症状・治療、更年期に気をつけたい病気） ・働く女性のメンタルヘルス ・女性がいきいきと働き続けるために
	お腹周りのエクササイズ	10月25日（土） 10時～80分	・運動を行う際の注意点 ・運動の役割、必要性 ・【実技】お腹周りのタイプ別原因と対策 ・【実技】お腹周りのタイプ別運動法 ・【実技】脂肪燃焼エクササイズ
	正しい姿勢で健康対策	8月23日（土） 10時～100分	・正しい姿勢の重要性（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（しゃがみこみ方）、予防策） ・自分の状態をセルフチェック
	マインドフルネスで ウェルネス	9月27日（土） 10時～100分	・ウェ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 ・日本語に移るマインドフルネス的マインド ・マインドフルネスの基本形 ・その他マインドフルネス的行動 ・マインドフルネスの効果