

2025年度版オンライン型

好きな時間に自宅で学ぶ

# 健康・介護 子育て支援教室



## 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み、個々の生活の質を高め健康寿命を延伸することが重要となってきます。

このような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康保険組合と共同で、健康・介護、さらに2025年度から子育て支援をテーマとに加え、各種教室をオンライン型で実施しております。

健康・介護・子育て支援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

# 2025年度オンデマンド型健康・介護・子育て支援教室のご案内

オンデマンド型健康・介護・子育て支援教室は、従来の19コースに加え、2025年度は新たに6コースを導入します。

コース	カリキュラム・時間	講義内容
マ ス ト レ ス マ ネ ジ メ ン ト	ストレスマネジメント 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
女 性 の 健 康 ① の た め の	ヤングからミドル世代の 女性に向けた健康セミナー 80分+14分 2部構成	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 健 康 ② の た め の	40歳代半ばを迎えた女性 に向けた健康セミナー 48分+33分 2部構成	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	眠りのチカラ： 睡眠の正しい理解と対策 50分+43分 2部構成	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）
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
マ ン ゲ ー マ ネ ジ メ ン ト	怒りの感情と上手に 付き合う方法 96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 診 結 果 を 活 か す に 向 け た	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
エ ク サ サ イ ズ	自宅や職場で続ける エクササイズ 80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 87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 45分+45分 2部構成	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

健康系事業（健康教室）

# 2025年度オンデマンド型健康・介護・子育て支援教室のご案内

オンデマンド型健康・介護・子育て支援教室は、従来の19コースに加え、2025年度は新たに6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）	眼の健康	心がけよう 眼の健康 126分×1	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）
	肩こり・腰痛・膝痛予防	肩こり・腰痛・膝痛予防 85分×1	【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？ 【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 ・肩がこった時の効果的な緩和法（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） ・日常から出来る、腰痛予防体操
	がん対策	がんと正しく向き合う 心構え 93分×1	「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時に備えて 「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
	栄養と食事	健康維持に大切な 栄養と食事 86分×1	大切な毎日の食事 ・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 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 ・多くの野菜を摂る工夫 ・茹でる、煮る、炒める ・果物と健康 食品摂取のあれこれ ・健康に良い油脂分とよくない油脂分 など
	認知症対策	認知症の正しい知識 96分×1	認知症の基礎知識 正しい知識をもちましよう ・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！

# 2025年度オンデマンド型健康・介護・子育て支援教室のご案内

オンデマンド型健康・介護・子育て支援教室は、従来の19コースに加え、2025年度は新たに6コースを導入します。

コース	カリキュラム・時間	講義内容	
介護系事業 (介護教室)	介護準備学(お金)	改訂 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 48分+45分+60分+50分 4部構成	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)	改訂 介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用 42分+35分+56分+47分 4部構成	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)	改訂 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×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 92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 84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)
	介護準備学(介護と仕事の両立)	貴方の大切な人生のための介護と仕事の両立 42分+65分+35分+32分 4部構成	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？

【自宅学習セット】※オンライン型ではございません。

「介護について学びたいけど、忙しくてセミナーに参加できない」そんな方におすすめの介護教室で使用しているオリジナルのテキストを提供しております。

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 ・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

# 2025年度オンデマンド型健康・子育て支援 新規リリース講座ご案内

オンデマンド型健康・介護・子育て支援教室は、従来の19コースに加え、2025年度は新たに6コースを導入します。

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、ご了承ください。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業（健康教室）	ロコモティブシンドローム対策	<b>2025年7月リリース</b> 40代から始める ロコモティブシンドローム予防 <85分コース>	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
	情報機器作業対策	<b>2025年4月リリース</b> VDT作業の多い方の健康対策 <60分コース>	人の姿勢について VDT作業で起きる問題 <ul style="list-style-type: none"> <li>・眼精疲労</li> <li>・肩こり、腕のだるさ、腰痛</li> <li>・心因性、精神的ストレス</li> </ul> 眼精疲労への対策 <ul style="list-style-type: none"> <li>・マッサージ</li> <li>・頸部、胸部のストレッチ</li> </ul> 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
	ラインメンタルヘルスのための長	<b>2025年5月リリース</b> ライン長のための ストレスマネジメント <90分コース>	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 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「やる気」の反対の「〇気」を制御</li> </ul> “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

コース		カリキュラム・時間	講義内容
子育て支援系事業（子育て支援教室）	乳幼児こころ育て	<b>2025年6月リリース</b> 知っておきたい 乳幼児のこころ育て <120分コース>	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・遊びとかかわり 3～5歳児の発達・遊びとかかわり 機器類なしに子どもと過ごすコツ
	小学生親子かかわり	<b>2025年6月リリース</b> 小学生の子どもとの かかわり教室 <100分コース>	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
	よくかかると子どもの病気	<b>2025年5月リリース</b> 子どものよくかかる病気のお話 <45分+60分コース>	子どもの眼の病気 <ul style="list-style-type: none"> <li>・目の健康について</li> <li>・眼の病気</li> <li>・目の検査</li> </ul> 子どものよくかかる病気 <ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー</li> <li>・予防効果の高いワクチン接種で防げる病気とは</li> </ul>

# 2025年度Live配信型健康・介護 新規リリース講座ご案内

2025年度オンラインLive配信型健康・介護教室は、2024年度試行実施の介護対策系1コースに加え、新たに健康対策系4コースを導入します。

なお新規コースの開催日は配信の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

コース	カリキュラム・時間	講義内容
<b>介護対策系オンラインライブ配信型事業</b> 抱え込まない介護	家族を守る「抱え込まない」介護教室 <120分コース> (11月15日土曜日AM10時～)	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

コース	カリキュラム・時間	講義内容
<b>健康対策系オンラインライブ配信型事業</b>	女性のための健康（実践） 女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く <120分コース> (7月26日土曜日AM10時～)	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 ・更年期に気を付けたい病気 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
	正しい姿勢 正しい姿勢で健康対策 <100分コース> (8月23日土曜日AM10時～)	正しい姿勢の重要性 ・よい立位姿勢とは ・よい坐位姿勢とは 悪い姿勢の方によくある動作の習慣 ・立ち上がり方 ・坐り方（しゃがみ込み方） ・予防策 自分の状態をセルフチェック
	マインドフルネス マインドフルネスでウェルネス <100分コース> (9月27日土曜日AM10時～)	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
	エクササイズ特化型 お腹周りのエクササイズ <80分コース> (10月25日土曜日AM10時～)	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