

参加費無料

オンライン版

# 介護教室 健康教室のご案内



日通健保では、被保険者と被扶養者の方々に、「介護教室」「健康教室」を他の健康保険組合と共同で開催しています。ご自宅で動画を見ながらしっかりと学べます。

コース	講座名	講師	講義内容
介護準備学(お金)コース	介護のパターンと心構え、大事なものをを守るためのお金の話	横井 孝治 氏 株式会社コミュニケーター 代表取締役	前編 介護の現状、心構え、主なサービスと費用 [1時間32分]
			前編 知らないで損する「介護のお金」の話 [1時間30分]
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	横井 孝治 氏 株式会社コミュニケーター 代表取締役	前編 介護の現状、心構え、主なサービスと費用 [1時間55分] 後編 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応 [1時間10分]
介護予防コース	健康寿命を延ばす介護・健康教室 新しい介護観で寝たきりをつくらない介護予防と知っておきたい制度の活用	利根川 都子 氏 YMCA 健康福祉専門学校 非常勤講師	寝たきりをつくらない介護の考え方と実践
認知症介護コース	認知症フレンドリー講座 認知症を「自分事」として考えるきっかけにする	坂田 一裕 氏 朝日新聞社 (解説) 朝田 隆 氏 東京医科歯科大学特任教授	認知症の人のインタビューや医師のわかりやすい解説で認知症を正しく理解する
ストレスマネジメントコース	コロナ禍におけるストレスマネジメント	田中 純 氏 心理教育カウンセラー	ストレスのメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルタフネス(耐性)を整える方法
睡眠コース	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント 睡眠・不眠の正しい理解と薬に頼らない快眠法	中島 俊 氏 臨床心理士 国立精神・神経医療研究センター 臨床技術開発室 室長	睡眠医学の知見から快眠の秘訣を学ぼう
女性のための健康コース	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く 女性のからだと健康! 女性のための健康サポート	星野 寛美 氏 関東労災病院 働く女性専門外来担当	女性ホルモンの知識、ライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、乳がんの自己触診チェック

## 対象者

日通健保の被保険者およびご家族(被扶養者)

## 費用

日通健保が全額負担

※申込み後のキャンセルはできませんのでご注意ください。

## 各教室へのお申込みは

各事業所に送付されている「介護・健康教室参加申込書」もしくは日通健保ホームページにある「介護・健康教室参加申込書」(オンライン版)に必要事項を記入の上、**日通ハートフル株式会社**までお申し込みください。

※申込書は請求いただければお送りいたします。また、「日通イントラネット」でもダウンロードできます。  
※申込書のご住所に教材と視聴用ID・パスワードをセットで発送します。

## 申込先

〒105-8322 東京都港区東新橋 1-9-3  
日通ハートフル株式会社「介護・健康教室」係

TEL ☎ 03-6251-6541

FAX 📠 03-6251-6504

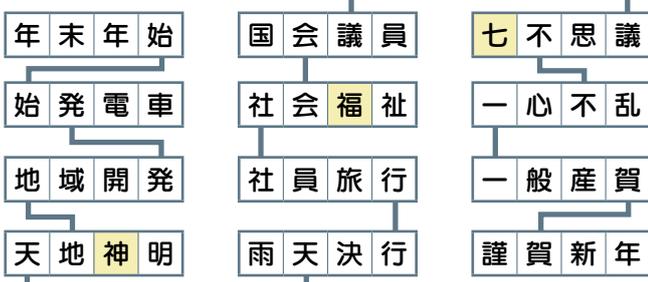
Eメール ✉ nhfl-kenpo\_hoyoujo@nipponexpress.com

## KENPOだより特製 漢字リレーパズル 前回解答

### KANJI RELAY PAZZLE

前回の解答 (2021年1月/Vol.474)

七福神



## 正解者抽選当選者氏名

- 沢田 孝さん 日本通運(株)関東警送支店 北関東警送支店(本人)
- 鈴木 明子さん 日本通運(株)北海道重機建設支店(本人)
- 垣本 智里さん 日本通運(株)ひびき海運支店(家族)
- 林田 章一さん 東京港運(株)(本人)
- 瀧田 幸子さん 日通トランスポート(株)星崎支店(本人)

