

オンライン版 介護・健康教室

動画で学べる！好きな時間に見られる！
被扶養者（ご家族）も受講OK！

日通健保では、他の健康保険組合と共同で、
オンラインで学べる「介護・健康教室」を実施しています。
自宅に届く教材とオンライン動画を見て、楽しく参加できます。
興味のあるテーマにお申込みください。

無料！

7つの講座
から
選べます

具体的、現実的でとてもわかりやすかった。
(介護準備学（お金）コース受講)

生活の中で起こる身近なことを例にあげての
講話で、非常にわかりやすかったです。
(ストレスマネジメントコース受講)

受講者の感想



両親の介護をしていますが、オンライン受講
はとても参考になり助かりました。前向きに
取り組んでいこうという気になり感謝です。
(介護準備学（ストレス）コース受講)

睡眠不足と不眠症の違いもよくわかったし、
体や心に及ぼす影響もよくわかった。
(睡眠コース受講)

認知症の人の意見が聞けてよかった。
(認知症介護コース受講)

女性ホルモンの働きなどについて
詳しく解説していただきました。
(女性のための健康コース受講)

オンラインだから
全国から受講者が
増えてます！



	コース	講座名
介護	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
	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
	介護予防コース	健康寿命を延ばす介護・健康教室
	認知症介護コース	認知症フレンドリー講座
健康	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
	睡眠コース	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント
	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

対象者 → 日通健保の被保険者と被扶養者（ご家族）

費用 → **日通健保が全額負担** ※申し込み後のキャンセルはできません。

申込方法 → 各事業所に送付されている「介護・健康教室参加申込書」か、日通健保ホームページ掲載の「介護・健康教室参加申込書（オンライン版）」に記入して、NXハートフル株式会社にお申込みください。

日通健保 介護 🔍 で検索



教材発送 → 事務局から申込書記載の住所に、教材と視聴用ID・パスワードがセットで送られます。

受講方法 → ID・パスワードを入力して動画を視聴。視聴期間は2週間です。



<https://fureai-k.com/index.php> 30秒の紹介動画をご覧ください



申込先

〒101-0024

東京都千代田区神田和泉町2番地 NXグループビル4F

NXハートフル株式会社 「介護・健康教室」係

TEL ☎ 03-5829-1917

FAX 📠 03-5829-3050

Eメール ✉ nhfl-kenpo_hoyoujo@nipponexpress.com