

**ふれあい健康事業推進協議会**  
**2021年度 オンライン版介護健康対策事業 内容**

コース		カリキュラム・時間	講義内容
<b>介護策系事業 (介護教室)</b>	介護準備学	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 (90分×2)	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	介護ストレスを溜めないた めの心構えと制度の活用 (90分×2)	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
	介護予防	介護予防 (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
<b>健康系事業 (健康教室)</b>	ストレスマ ネジメント	コロナ禍における ストレスマネジメント (90分×1)	ストレスの正しい理解とメカニズム ストレッサー（ストレスの元）を減らそう ストレス対処資本を増やすストレスマネジメント 7つの行動
	女性のため の健康	女性ホルモンを知って、 人生を楽しく、 キレイを磨く (90分×1)	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 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	科学に基づくよりよい眠り のためのヒント (90分×1)	睡眠不足と不眠の違い 不眠症を科学する 薬に頼らない眠りを促す方法

詳細は「ふれあい健康事業推進協議会」ホームページをご覧ください。

<http://www.fureai-k.com>

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始！

介護準備学  
(ストレス)  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
介護の負担を軽くする知識と知恵が満載

# 介護ストレスを溜めないための 心構えと制度の活用

介護家族として、知っておきたい5つのポイント

**無料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### <前編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの数々。自分も親も無理しない介護にするための実践的な知識・テクニック、相談窓口やパートナー探しのコツ、介護保険をはじめとする様々な制度の活用法を学びます。

### <後編> 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応

いざ介護が必要となった時に頼れるケアマネジャー・医師・ヘルパー。その付き合い方のポイントをわかりやすく解説するとともに、要介護となる原因の第一位である認知症の基礎知識とストレスをためない接し方を伝授します。

#### 【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

## ■「介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用」オンライン版カリキュラム

【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]	
<p><b>ポイント1</b> ストレスをためないための心構え</p> <p><b>ポイント2</b> 介護の相談窓口とパートナー探し</p> <p><b>ポイント3</b> 制度を賢く使いこなそう</p>	<p>想定と現実のギャップで起こる介護ストレス 無理をしない＆無理をさせない介護とは 介護記録をつけて状況を客観的に見よう 介護家族の情報管理ツール「おやろぐ」 在宅介護「ほほえみ連絡ノート」</p> <p>介護の悩みは一人で抱え込まない 「困った」は地域包括支援センターへ 地域包括支援センターの賢い使い方 ケアマネジャーの選び方・変更方法 家族会の見つけ方</p> <p>情報収集と制度の活用でワンセット 総合事業＆介護保険の情報入手先 会社制度の情報入手先 成年後見制度の情報入手先</p>	<p><b>ポイント4</b> 専門家との付き合い方で起きるトラブル</p> <p><b>ポイント5</b> 認知症介護のストレスを減らすために その1</p> <p>まとめ</p>	<p>ケアマネジャー＆ホームヘルパー＆ドクターの困った「あるある」 最終的な意志決定は自分自身で</p> <p>認知症の中核症状と周辺症状 認知症の予防と治療 嫌がる親を受診させるには 家族がたどる4つの心理ステップ</p> <p>認知症の人とのコミュニケーション術 認知症に対応した施設 認知症について知っておきたいサイト</p> <p>良い介護には介護者のゆとりが必要 利用できるものはすべて利用しよう</p>

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。  
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 介護教室 申込書：「介護ストレスを溜めないための心がまえと制度の活用」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号		会社・事業所名				
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ( )			
Eメール アドレス							

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始!

介護準備学  
(お金)  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる!  
体験者が本当に必要な介護準備を伝授

# 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

あなたと親、どちらにも無理のない介護を行うために

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講 座 の ポ イ ン ト

### <前 編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護経験者の立場から、直面することが多い介護のパターンや、親・家族とのコミュニケーションの重要性、介護保険サービスを活用するポイントをわかりやすく伝えます。

### <後 編> 知らないと損する「介護のお金」の話

親のお金の話は1日でも早く知ることが大事。そのうえで、親のお金をどうやって守るのか、介護費用をどのように工面するのか。無理のない介護のための頼れる制度・サービスをくわしく解説します。

#### 【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

■「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」オンライン版カリキュラム

【前編】 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用 [1時間32分]		【後編】 知らないと損する 「介護のお金」の話 [1時間30分]	
数字で見る介護の現状	要介護状態になる原因1位は「認知症」 介護期間の平均は14～15年 介護にかけられる費用を考えよう	数字で見る介護費用の意識	介護のお金についての意識調査 親のお金の話は1日でも早く知ろう
介護のパターンとコミュニケーションの重要性	介護のパターンは8種類 今すぐやるべき介護の準備は「会話」 1分間の電話が家族の会話を蘇らせる 知っておきたい親の日常生活や考え方 介護の方向性を決める5つのステップ 「親と自分と自分の子」の3世代で考える	親のお金の守り方 5選	代理人カード 日常生活自立支援事業 成年後見制度（任意） 家族信託 成年後見制度（法定）
在宅で利用できる介護保険サービスと費用	困ったときは地域包括支援センターへ 在宅で利用できる介護保険サービス 介護費用かんたんシミュレーション	介護費用の準備方法 7選	民間介護保険（自分） 民間介護保険（親） リバースモーゲージ リースバック 年金担保融資・生活福祉資金・生活保護
主な介護施設・老人ホームと費用	施設介護の費用の目安 主な介護施設・老人ホーム	介護費用を軽減する各種制度	障害者控除対象者認定 各種制度の申請ステップ

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	【申込方法】	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	【申込・問合せ】	MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

オンライン版 介護教室 申込書：「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」

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 - 電話 ( )				
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始！

ストレス・  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
こころの負荷を軽くする知識と知恵が満載

# コロナ禍における ストレスマネジメント

ストレスに負けないストレス耐性を整えよう

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講 座 の ポ イ ン ト

### メンタルタフネス（ストレス耐性）を整えよう

新型コロナウイルスの感染拡大による生活環境の激変は、多くの人にストレスを抱えながら日々を過ごすことを余儀なくしています。ストレスに負けないためには、ストレスの原因とその正体を理解し、正しく付き合うことが必要です。講座では、上手なストレスマネジメントの秘訣を学べます。

#### 【講師プロフィール】 田中 純 氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパトリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

## ■「コロナ禍におけるストレスマネジメント」オンライン版 カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	<講義> ■メンタルタフネス (ストレス耐性)を整えよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスの正しい理解とメカニズム               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスとは何か・ストレスの種類</li> <li>・ストレス発生の流れ</li> </ul> </li> <li>●ストレスの思考パターンに気付く               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖</li> </ul> </li> <li>●ストレスが影響する心身の病気               <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体のSOSを早期に発見する</li> <li>・ストレスによる睡眠障害</li> <li>・専門機関の活用のしかた、考え方</li> </ul> </li> <li>●メンタルタフネス(ストレス耐性)を整える方法</li> </ul>

応募要項	<p>[申込対象] 被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。</p> <p>[申込方法] 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。</p> <p>[視聴期間] 視聴開始日から7日間。</p> <p>[申込・問合せ] MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野            〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階            TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715</p>
------	--

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 介護教室 申込書：「コロナ禍におけるストレスマネジメント」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号			会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ( )			
Eメール アドレス							

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である(公財)総合健康推進財団に提供します。

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始!

認知症  
コース

認知症を正しく理解するために

# 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

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



朝日新聞社フレンドリープロジェクト



認知症フレンドリー講座

## 講座のポイント

### 認知症を正しく理解するために

超高齢化が進む中、認知症になっても本人の尊厳が守られ、住み慣れた街で今まで通り安心して暮らしていける社会づくり。認知症を「自分事」として考えるきっかけとするために、認知症の人のインタビューを通してその考えを知り、認知症の人の気持ちを理解し、認知症の人とともに暮らす「共生社会」とは何かを考える

### 講座プログラムの特徴

- 認知症治療の専門医が監修
- 認知症の人が体験や思いを語るインタビューを収録
- 専門医（朝田隆医師）が認知症をわかりやすく解説

### 【解説】朝田 隆氏（東京医科歯科大学特任教授）

認知症治療の第一人者が、認知症とはどんな病気なのかをテーマごとに詳しく解説します。



時間	項目	内容
カリキュラム	<講義> ■認知症を正しく理解するために	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症を「自分事」として考えるきっかけにするために朝日新聞社「認知症フレンドリー講座」より</li> <li>●認知症理解の第一人者 朝田隆医師（東京医科歯科大学特任教授）が、認知症はどんな病気なのかを解説</li> <li>●認知症の人が体験や思いを語る 周囲にどう接してほしいのか、家族とはどうあってほしいのか、どんな社会であってほしいのかをご自身のエピソードを交えながらお話しします</li> <li>●ミニムービー「バアちゃんの世界」（制作）小野薬品工業株式会社 講座内前半と後半に分けてご覧いただけます 前半のストーリーから5年経過、後半のストーリーでは認知症の症状が進行していることを確認できます</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[視聴期間]	視聴開始日から7日間。
	[申込・問合せ]	MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 介護・健康教室 申込書：「認知症フレンドリー講座」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号		会社・事業所名				
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
参加者住所	〒 -			被保険者との続柄			
				電話		( )	

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始!

介護予防  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
介護の負担を軽くする知識と知恵が満載

# 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

**無料**  
インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講座のポイント

### ◆寝たきりをつくらない介護の考え方と実践

いつまでも健康で人の手を借りないで過ごすためには、「健康寿命」を延ばすことが望まれます。「筋力アップで転倒」「バランスよく食べて低栄養予防」「いきいき生活で生活不活発予防」など、介護予防のキーワードをくわしく解説します。また、寝たきりをつくらないための新しい介護の視点、無理のない在宅介護をするために介護保険制度の活用方も学びます。

【講師プロフィール】 利根川都子 氏 (YMCA健康福祉専門学校 非常勤講師)

地方自治体の保健師として幅広い年代の保健指導に従事。現在は神奈川県YMCA健康福祉専門学校の非常勤講師として介護福祉士の養成に携わる。

## ■「健康寿命を延ばす介護・健康教室」オンライン版カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	健康寿命を延ばす介護予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平均寿命と健康寿命</li> <li>・危険な老化の7つのサイン</li> <li>・筋力アップで転倒予防</li> <li>・「フレイル」と「サルコペニア」チェック</li> <li>・転倒予防のための筋力アップ運動</li> <li>・バランスよく食べて低栄養予防</li> <li>・口の健康で肺炎予防</li> <li>・感染から身を守るマスクの着け方・手洗いとうがいの方法</li> <li>・いきいき生活で生活不活発予防</li> </ul>
	知っておきたい介護の知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・QOL（生活の質）の向上を目指す寝たきり防止</li> <li>・「やってあげる介護」から「やりつづけてもらう介護」へ</li> <li>・寝たきりを作らない介護の視点</li> <li>・「寝たきりゼロ」への10か条</li> </ul>
介護が必要になった時の対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険制度を活用した介護体制づくり</li> <li>・家族介護のポイント</li> <li>・介護保険の申請方法と利用法</li> <li>・介護保険サービスの種類</li> <li>・ケアマネジャーの条件</li> <li>・地域包括支援センターは高齢者のよろず相談所</li> </ul>	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[視聴期間]	視聴開始日から7日間。
	[申込・問合せ]	MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O神田司町8階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 介護教室 申込書：「健康寿命を延ばす介護・健康教室」

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 - 電話 ( )				
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始!

女性のための  
健康コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
女性がいきいき暮らすための知識が満載

# 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

**無料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### ◆女医が教える「女性のライフサイクルとからだの変化」

女性の身体は年代ごとに様々な変化を経験します。変化に大きな影響を与える女性ホルモンの知識をはじめ、ライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、さらには働く女性のメンタルヘルスマで、女性の身体の問題を女性医師が解説します。実技演習として、乳がんの自己触診チェックの方法も実演します。

### 【講師プロフィール】星野 寛美 氏（関東労災病院 働く女性専門外来担当）

1961年、横浜生まれ。早稲田大学理工学部へ入学後、中絶問題等に関心を持ったことをきっかけに3年次中退。同時に横浜市立大学医学部へ入学。1988年、京都大学医学部婦人科学産科学教室に所属し、京都大学医学部付属病院、夏山病院、市立岸和田市民病院に勤務。1990年～1993年、国立病院医療センター（現、国立国際医療センター）に勤務。1993年より、関東労災病院産婦人科に勤務。2001年より、「働く女性専門外来」も担当もしている。診療のかたわら、1991年に協力者と共に「環（わ）の会」という社会福祉事業（2000年よりNPO法人）を創設し、予期しなかった妊娠、出産、子育てについての相談事業を行っている。

■「女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く」オンライン版カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢による女性ホルモンの変化</li> <li>・女性ホルモンの変化に伴う5つのステージ</li> <li>・女性ホルモン（“女性の守護神”）の働き</li> </ul>
	成熟期によくみられる婦人科の病気	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月経にまつわるトラブル</li> <li>・月経前症候群（PMS）の症状・治療方法</li> <li>・子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症の症状・治療</li> <li>・子宮頸がん・子宮体がんの違い</li> <li>・乳房の病気とセルフチェックの方法</li> <li>・女性に多く見られる心の不調</li> </ul>
	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～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・更年期症候群とは？閉経とは？</li> <li>・更年期の度合いチェック</li> <li>・更年期障害の症状・診断・治療</li> <li>・更年期に気をつけたい病気</li> </ul>
	働く女性のメンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性外来とは？</li> <li>・女性特有の疾患の特徴</li> <li>・働く場面での影響の例</li> </ul>
各年代で気をつけること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20代～60代の各年代で気をつけたいこと</li> </ul>	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[視聴期間]	視聴開始日から7日間。
	[申込・問合せ]	MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

オンライン版 健康教室 申込書：「女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く」

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所			電話 ( )		
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始！

睡眠  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
睡眠の悩みを解決する知識が満載

# 科学に基づく よりよい眠りのためのヒント

睡眠・不眠の正しい知識と薬に頼らない快眠法

無料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講座のポイント

### ◆睡眠医学の知見から快眠の秘訣を学ぼう

「眠れなくても、床に横になっているだけでも休息は取れる」「成長ホルモンは夜の22時～2時に分泌されるからこの時間の睡眠は必須」など、睡眠に関する常識は諸説あふれていますが、根拠のある正しい話なのでしょうか？睡眠医学の知見をもとに、睡眠と不眠の正しい知識を解説し、快眠の秘訣を伝授します。自宅で簡単にできる筋弛緩法も実演します。

### 【講師プロフィール】中島 俊氏（臨床心理士）

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 臨床技術開発室 室長

北海道医療大学卒、東京医科大学大学院修了。北海道メンタルケアセンター臨床心理士、東京医科大学睡眠学寄附講座専任助教、帝京大学文学部心理学科専任講師を経て現職。不眠・うつ・不安に対するカウンセリング（認知行動療法）や医療コミュニケーションに関する臨床研究に携わっている。NHK『ためしてガッテン』等にも出演し、睡眠医学に関する研究から得られた知見の啓発にも力を入れている。

## ■「科学に基づくよりよい眠りのためのヒント」オンライン版 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	睡眠不足と不眠の違い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠不足（睡眠負債）と不眠の違い</li> <li>・睡眠時間は8時間もいらぬ？いる？</li> <li>・寝不足の危険性</li> <li>・睡眠不足と美容との関係</li> </ul>
	不眠症を科学する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の睡眠の特徴を知ろう（入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒）</li> <li>・不眠症の診断基準</li> <li>・成長ホルモンはいつ分泌される？</li> <li>・カフェインは睡眠に良い？悪い？</li> <li>・2つの体内時計：砂時計型と光反応型</li> <li>・何が不眠を良くさせるか？</li> <li>・光と体内時計の関係</li> </ul>
	薬に頼らない眠りを促す方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠スケジュール法で睡眠を濃縮する</li> <li>・睡眠スケジュールの記録のつけ方</li> <li>・寝る前に何をするとよい？</li> <li>・昼間のおすすめの活動</li> <li>・明日からできる社会リズム（SRM）</li> <li>・マインドフルネス筋弛緩法のやり方</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[視聴期間]	視聴開始日から7日間。
	[申込・問合せ]	MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O神田司町 8 階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 健康教室 申込書：「科学に基づくよりよい眠りのためのヒント」

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒		-		
		電話 ( )			
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。