ふれあい健康事業推進協議会
2023年度 オンライン版健康・介護教室のご案内

オンライン版健康・介護教室は、従来の９コンテンツに加え、2023年度は新たに７コンテンツ導入し、実施します。集合研修と併せて、是非ご受講ください。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業（健康教室）	ストレスマネジメント	改訂 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	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
	美容と健康	東洋医学で解決！	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
介護策系事業（介護教室）	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
	介護準備学	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 （90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	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 ミニムービー（後半）

ふれあい健康事業推進協議会
2023年度 オンライン版　新規リリース講座ご案内

2023年度は、下記の７コンテンツを新たにリリースいたします。ご期待ください。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業（健康教室）	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 （90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）
	健診結果を健康維持に活かす	健診結果を健康維持に活かす （90分×1）	健診を受ける必要性 健診結果から何が「見える」？ ・肥満 ・高血圧 ・脂質異常症 ・糖尿病 ・腎機能障害 ・肝機能障害 生活習慣改善のポイント
	エクササイズ	自宅や職場で続けるエクササイズ （90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
	眼の健康	2023年8月リリースに変更 心がけよう！眼の健康 （90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）
	歯の健康	知っておきたい口腔ケア （90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 （60分×1）	・糖尿病は国民病？ ・糖尿病はなぜ怖い？ ・健診結果を生かす
	禁煙対策	今年こそ目指そう！ 禁煙対策 （90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