

2025年度オンデマンド型健康教室のご案内①

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	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
	アン ジェ ラ 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）
	健康 維持に 活す	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

2025年度オンデマンド型健康教室のご案内②

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ょう ・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教室のご案内③

新規リリース

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	2025年7月リリース 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	2025年4月リリース 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 ・眼精疲労 ・肩こり、腕のだるさ、腰痛 ・心因性、精神的ストレス 眼精疲労への対策 ・マッサージ ・頸部、胸部のストレッチ 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 への ための スの	2025年5月リリース 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 ・「やる気」の反対の「〇気」を制御 “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