

# 2024年度 健康教室のご案内（オンライン版）

コース番号・コース名		カリキュラム・時間	講義内容
2-01	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
2-02	女性のための 健康①	<b>2024年4月リニューアル</b> ヤングからミドル世代 の女性に向けた健康 セミナー (30分×3)	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～
2-03	睡眠	<b>リニューアル予定</b> よりよい眠りのための 講座 (30分×3)	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）
2-04	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
2-05	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）
2-06	健診結果を 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
2-07	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
2-08	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
2-09	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
2-10	糖尿病予防	糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識 (90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 糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善

コース番号・コース名		カリキュラム・時間	講義内容
2-11	眼の健康	心がけよう 眼の健康 (90分×1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眼の病気（白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症）</li> <li>・加齢黄斑変性と黄斑疾患</li> <li>・受けてほしい眼の検査（眼底検査等）</li> </ul>
2-12	女性のための健康②	<b>2024年4月リニューアル</b> 40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー (30分×3)	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～
2-13	肩こり腰痛予防	<b>2024年4月リリース</b> 肩こり・腰痛・膝痛予防 (30分×3)	<p>【講義】肩こり、腰痛が起こる原因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こりはなぜ起こる？（原因と症状）</li> <li>・日常から出来る肩こり予防（血行の促進と体操）</li> <li>・肩こりの治療法</li> <li>・腰痛を引き起こす原因（先天異常、加齢、外傷、感染や炎症等）</li> <li>・腰痛は直らない？</li> <li>・腰痛が起きたら安静？</li> </ul> <p>【実技】肩こりを予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こり予防に効果的な運動、体操</li> <li>・肩がこった時の効果的な緩和法（体操、ストレッチ）</li> </ul> <p>【実技】腰痛を予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぎっくり腰に要注意！（こんな動きに注意が必要）</li> <li>・日常から出来る、腰痛予防体操</li> </ul>
2-14	がん対策	<b>2024年度リリース予定</b> がんと正しく向き合う心構え (30分×3)	<p>「がん」の基本知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」って何？・「がん」になる原因</li> <li>・「がん」の進行状況（ステージとは）</li> </ul> <p>「がん」を防ぐ生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」も生活習慣病？・特定のウイルスや細菌にも原因が</li> </ul> <p>「がん」と向き合う心構え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul> <p>「がん」検診の最新情報</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「がん」検診 ・腫瘍マーカー検査とは ・早期発見、早期治療</li> </ul>
2-15	栄養と食事	<b>2024年度リリース予定</b> 健康維持に大切な栄養と食事 (30分×3)	<p>大切な毎日の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスのいい食事とは</li> <li>・毎日摂りたい10種の食品群</li> <li>・身体によい栄養素のお話</li> </ul> <p>食塩の話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食塩と健康</li> </ul> <p>野菜と果物の話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日に必要な野菜の量は350g以上</li> <li>・多くの野菜を摂る工夫</li> <li>・茹でる、煮る、炒める</li> </ul> <p>果物と健康</p> <p>食品摂取のあれこれ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に良い油脂分とよくない油脂分 など</li> </ul>
2-16	認知症対策	<b>2024年度リリース予定</b> 認知症の正しい知識 (30分×3)	<p>認知症の基礎知識 正しい知識をもちましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症とは</li> <li>・認知症と物忘れの違い</li> <li>・認知症を引き起こす原因疾病</li> <li>・認知症の時間経過による症状の変化</li> </ul> <p>軽度認知障害（MCI）とは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽度認知障害（MCI）とは</li> <li>・早めの気づきと相談が大切</li> <li>・市区町村における認知症初期集中支援チーム</li> </ul> <p>期待できる認知症予防効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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！</li> </ul>