

健康・介護教室を
オンラインで受講！

アンガー
マネジメント
コース

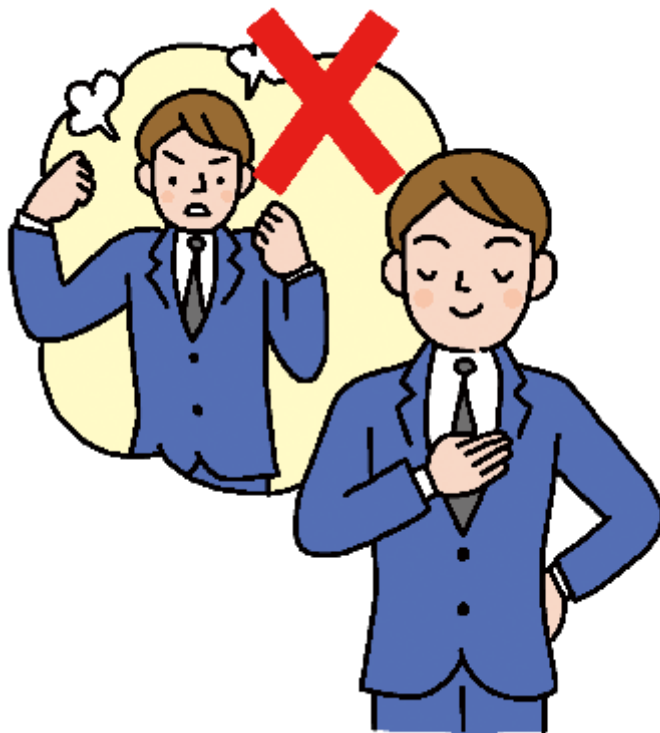
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
後で後悔しないための感情の対処法を学ぶ

怒りの感情と上手に 付き合う方法

怒りの感情をコントロール

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

◆怒りの感情で、人生を壊さないために

誰でも怒りの感情を感じた時、その感情の赴くままに行動して自分自身、後悔した経験があるのではないのでしょうか。また時には、人生を左右しかねない事態を招く事もあります。心の中に怒りの感情が沸いた時、その感情とどのように向き合って対処すればよいのか、そのポイントを学びます。

【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。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「アンガーマネジメント」コース オンライン型 カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
アンガーマネジメントを学ぶ意義	<ul style="list-style-type: none"> ●アンガーマネジメントの必要性 ●「怒り」と心理的安全性 ●「怒り」と心身の健康
怒りについて	<ul style="list-style-type: none"> ●「怒り」を認識しよう ●「マイ怒計」 ●「怒る」にはわけがある ●「怒り」とストレス ●「やる気」の反対は？
怒りのコントロール (入力と出力、量と質)	<ul style="list-style-type: none"> ●「怒り」のマネジメントの7つ道具 ●落ち着いてわれにかえる ●善玉アングリの使い方 ●悪玉アングリの制御 ●他者の「怒り」への対応 ●相手のアングリのケア

カリキュラム

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。下記または別添の参加申込書に必要な事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

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、高額の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>

オンライン型 健康教室 申込書：「アンガーマネジメント」コース

被保険者氏名			申込日	
保険証記号	被保険者番号		日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -		電話	()
テキストの配送方法(選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします	
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします	

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。

健康・介護教室を
オンラインで受講！

健診結果
を健康維持
に活かす
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
まずは知ろう！検査項目のあれこれ

健診結果を健康維持に活かす

健診を「受けておしまい」にしないで活用する

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講座のポイント

◆健診を「受けておしまい」にしないで活用するために

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は、ある日突然起こることではなく、実は10年20年の長い年月をかけて進行していきます。健診から得られる数値は、健康維持への重要な道しるべとなります。まずは健診の検査項目を知って、それが何を意味しているかを知ることから始めましょう。健診結果を有効に活かして、健康づくりを始めましょう！

【講師プロフィール】 利根川都子氏（保健師）

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。

■ 「健診結果を健康維持に活かす」コース オンライン型 カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	健診を受ける必要性	<ul style="list-style-type: none"> ●健診結果は現在の身体の成績表
	健診結果から何が「見える」？	<ul style="list-style-type: none"> ●検査の基準値 ・肥満 ・高血圧 ・脂質異常症 ・動脈硬化 ・腎機能障害 ・肝機能障害
	生活習慣改善のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活（食事、飲酒） ●運動 ●休養、睡眠

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]	下記または別添の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

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、高額の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>

オンライン型 介護教室 申込書：「健診結果を健康維持に活かす」コース

被保険者氏名				申込日	
保険証記号		被保険者番号		日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	()
テキストの配送方法(選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします		
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします		

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。

健康・介護教室を
オンラインで受講！

禁煙
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
タバコの害を改めて理解しましょう！

喫煙が招く、健康被害と問題点

あなたと周りの人の健康のために

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

◆ 身体に悪い事は分かっているけど、たばこをやめられないあなたへ

“タバコは身体に悪い” そのことを知らない人はいないでしょう。

タバコの害は、喫煙者だけの問題ではありません。あなたのタバコが周りの人に煙を吸わせている受動喫煙も社会の大きな問題です。禁煙を成功させるのために禁煙外来や禁煙補助剤などを積極的に活用して、禁煙を成功させましょう！

【講師プロフィール】 村松弘康氏 (医師 日本禁煙学会理事)

中央内科クリニック院長 武蔵野大学客員教授 慈恵医大講師

幼少期に病気をした体験から医師を志す。呼吸器内科医として、タバコにより人生を奪われた多くの患者さんやご家族の悲しみと接してきた経験から、現在は臨床医としてだけでなく、タバコの害の啓発や禁煙指導に力を入れている。

■「禁煙」コース オンライン型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入（健康経営と喫煙対策）	<ul style="list-style-type: none"> ●本講演のポイント、講師の自己紹介 ●企業の健康経営と喫煙対策 ●オリンピックと喫煙対策
	喫煙・受動喫煙が招く健康被害	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が及ぼす健康被害 <ul style="list-style-type: none"> ・がん、脳卒中、虚血性心疾患、動脈硬化、大動脈瘤 ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病など ●受動喫煙の有害性 ●新型コロナと喫煙 ●加熱式タバコの害
	タバコの社会的な問題点	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコによる環境破壊 ●タバコと児童労働・緑タバコ病 ●SDGs とのかかわり
	ニコチンの依存性と禁煙外来	<ul style="list-style-type: none"> ●ニコチンの依存性、離脱症状とは ●禁煙外来の実際 ●精神的・心理的依存と新たな治療法

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 下記または別添の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

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>

オンライン型 健康教室 申込書：「禁煙」コース

被保険者氏名				申込日	
保険証記号		被保険者番号		日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	()
テキストの配送方法(選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします		
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします		

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。

健康・介護教室を
オンラインで受講！

エクササイズ
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
毎日続けて健康を手に入れる

自宅や職場で続ける エクササイズ

体を動かして、健康ライフを身に付けるために

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

◆生活改善のための、続けるエクササイズ

新型コロナウイルス感染拡大を契機に在宅ワークが増えてきた昨今、通勤時間や移動時間がなくなってこれまで以上に身体を動かす機会が減少している人も少なくないでしょう。また、座ってばかりの生活も、病気になりやすく、身体にも悪い影響を及ぼします。ある日本の研究によると、感染症以外の死亡原因で、「喫煙」「高血圧」に続いて「身体不活発」が第3位という結果も出ています。このオンライン講座では、自宅や職場で隙間時間にできる運動を、動画を見ながらインストラクターと一緒に身体を動かします。

【講師】 殿塚有希子氏（健康運動指導士）

■「エクササイズ」コース オンライン型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	体を動かす意義	●運動の種類
	一緒にやってみよう① ストレッチ運動 (柔軟運動)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体伸ばし ・肩甲骨ほぐし ・股関節周り、体幹ほぐし ・足首、腕ほぐし ・もも裏ほぐし
	一緒にやってみよう② レジスタンス運動 (筋肉トレーニング)	<ul style="list-style-type: none"> ・下腿、大腿部、臀部 ・下肢、体幹 ・バランス ・大腿後面
	一緒にやってみよう③ 有酸素運動	<ul style="list-style-type: none"> ●期待できる効果 ・生活習慣病予防 ・心肺機能、全身持久力の向上 ・肥満の予防・解消 ・心血管疾患リスクファクターの改善 等
一緒にやってみよう④ コンディショニング	●身体の緊張をほぐす、リラクシング運動	

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]	下記または別添の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

<切り取り線>

オンライン型 介護教室 申込書：「エクササイズ」コース

被保険者氏名				申込日	
保険証記号		被保険者番号		日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	()
テキストの配送方法 (選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします		
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします		

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。

健康・介護教室を
オンラインで受講！

歯の健康
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
生涯、自分自身の歯で食事をするために

いつまでも自分の歯で食事が楽しめるための 知っておきたい口腔ケア

歯の健康は、身体の健康に大きな影響を及ぼします

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

◆ 歯科健診の義務化が検討されているのは、ご存じですか？

2022年度の「骨太の方針」で、年代に関係なく国民全員が歯科健診を受けることを目標とする、「国民皆歯科健診」制度の検討が発表されました。目的は、国民の体を病気から守り、豊かな食生活を守るため、不健康な歯は生活習慣病の原因にもなり、噛む回数は記憶力、認知症とも関連があるとの研究結果も出ています。また国民の8割がかかっていると言われる歯周病も全身に悪影響を与え、脳卒中・心筋梗塞・骨粗しょう症、高血圧症、関節リウマチなどを悪化させる可能性が言われています。

この講座では、いつまでも自分の歯で食事をして、健康寿命を延伸するオーラルケアの大切さと、正しいケアの方法を学びます。

【講師】 歯科衛生士 加藤 理子氏（東京都歯科衛生士会 所属）

■「歯の健康」コース オンライン型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	歯（くち）の健康と健康寿命の関係	<ul style="list-style-type: none"> ●健康寿命と健口寿命 ●8020って？ ●口の機能低下による悪循環スパイラル ●定期的なメンテナンスを
	なんで歯はなくなるの？（むし歯）	<ul style="list-style-type: none"> ●歯を失う原因 ●むし歯になるメカニズム
	なんで歯はなくなるの？（歯周病）	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病とは ●歯周病と様々な疾患との関係 ●女性のからだと歯周病 ●プラークコントロール
	自宅で行う口腔ケアのポイント プラーク（歯垢）を落とし、清潔なお口を保つことが大切です	<ul style="list-style-type: none"> ●口腔ケア <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき ・歯間ケア ・デンタルフロス ・入れ歯、義歯の手入れ

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]	下記または別添の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送（被保険者は社内便・メールも可）で健保組合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・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 保健チーム 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3-33-5 TEL：03-3815-6216

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けますと、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をご利用ください。

<切り取り線>

オンライン型 健康教室 申込書：「歯の健康」コース

被保険者氏名				申込日	
保険証記号		被保険者番号		日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	()
テキストの配送方法(選択してください)	<input type="checkbox"/>	【①社内連絡便】	健保経由で社内便にて被保険者様宛にお送りします		
	<input type="checkbox"/>	【②自宅直送】	上記住所宛に総合健康推進財団より宅配便でお送りします		

【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、本教室運営委託先の（公財）総合健康推進財団へ提供し、講座の教材と視聴のためのID・パスワードの発送を目的に使用します。