

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

糖尿病  
予防  
コース

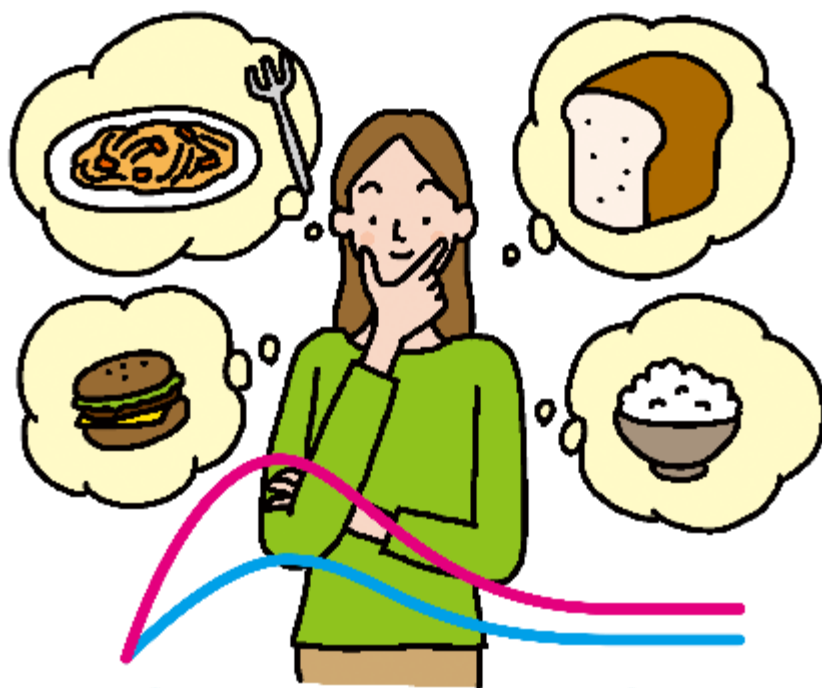
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

## 糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識

糖尿病は気付かないうちに進行していきます。  
早めに気付いて、対策をする事が大切です。

**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

#### ◆糖尿病が引き起こす健康被害を理解して、早めに対策を

糖尿病は症状のないまま進行することが多く、全身にさまざまな合併症を起こします。毎年多くの方が失明し、1万,6,000人以上が人工透析が必要となっています。命にかかわる心臓病や脳卒中も、糖尿病によるものが毎年大きく増加しています。糖尿病の知識を深め、さらに予防と改善のための生活習慣の改善を心がけましょう。

【講師】 第1部 坊内良太郎氏（医師）

国立国際医療研究センター 糖尿病内分泌代謝科 臨床情報研究室長  
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・指導医

第2部 山内朝江氏（看護師）

## ■「糖尿病予防」コース オンライン型 カリキュラム

第1部		第1部：糖尿病の基礎知識	
第1部	導入	●第1部のポイント	
	糖尿病は国民病？	●インスリンの働き ●糖尿病の原因 ●糖尿病の種類	
	糖尿病はなぜ怖い？	●怖い合併症 ●糖尿病予備軍とは	
	健診結果を活かす	●ヘモグロビン エーワンシーとは ●特定健康診査 ●特定保健指導	
第2部		第2部：糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善	
第2部	導入	●第2部のポイント	
	食生活の改善	●栄養バランスとエネルギー量 ●食生活の改善	
	運動習慣	●様々な運動効果 ●運動のポイント ●有酸素運動と筋力トレーニング	
	生活習慣の改善	●アルコールと喫煙 ●ストレスと睡眠	

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>

### オンライン型 介護教室 申込書：「糖尿病予防」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！

眼の健康  
コース

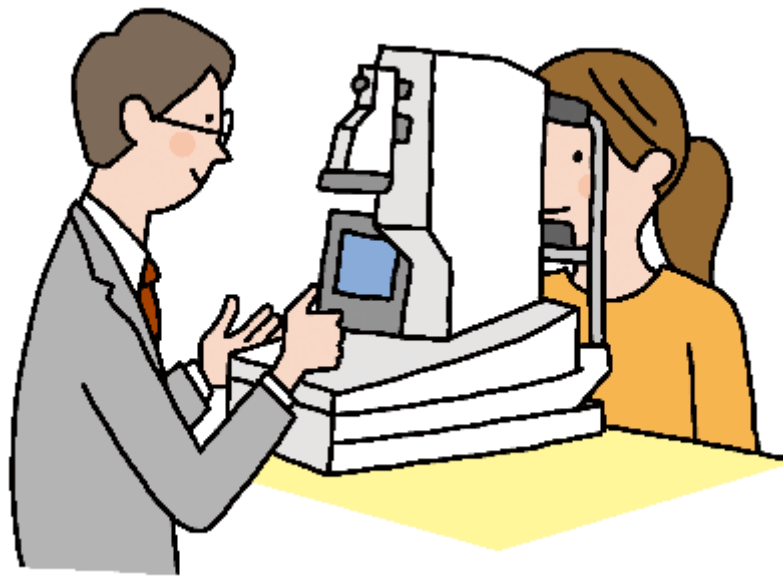
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
定期的な検査で大切な視力を守りましょう

# 心がけよう 眼の健康

大切な視力を失わないために

**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

### ◆高齢者に多い失明の原因をご存じですか？

高齢者の失明原因として、一般に知られている眼の病気は、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などがありますが、これらは早期発見・早期治療で進行を遅らせ、失明を防ぐことができるようになってきました。しかし眼の病気の多くは、初期から中期までは自覚に乏しく症状に気付かず放置することで視力を失ってしまうこともある病気です。早期発見のためには、定期的な眼の検診が大切です。本講座では特に注意すべき眼の病気の知識を学びます。

【講師】横山利幸氏（医師）

順天堂大学医学部附属練馬病院 眼科

順天堂大学 医学部・大学院医学研究科 教授

三菱UFJニコス健康保険組合

## ■「眼の健康」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"> <li>・本セミナーのポイント</li> <li>・講師の自己紹介</li> <li>・視機能の発達</li> <li>・目が見える仕組み</li> </ul>
	眼の病気	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白内障</li> <li>・よくみる眼の病気</li> <li>・緑内障</li> <li>・糖尿病網膜症</li> <li>・加齢黄斑変性</li> </ul>
	受けてほしい眼の検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眼科受診のポイント</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：「眼の健康」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。

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

肩こり  
腰痛・膝痛  
予防  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
効果的な体操で血行促進、毎日の習慣に！

# 自宅や職場でできる 肩こり・腰痛・膝痛予防

原因を知って効果的な予防体操を実践しよう

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

### ◆原因を知って、効果的な予防習慣を身につけましょう

肩こり・腰痛の主な原因として考えられているのが悪い姿勢や運動不足です。同じ姿勢を続けていると特定の場所に負担がかかり、長時間持続すると筋肉の緊張や血行が悪くなり、その結果として、肩こり・腰痛となります。また膝痛はそのまま放置すると歩行が困難になるなど、日常生活に支障を与えることもあります。

肩こり・腰痛・膝痛を予防するためには、原因を知ってその原因を取り除くことが有効とされています。

正しい知識と効果的な体操で、肩こり、腰痛、膝痛を予防しましょう。

【講師】昇寛氏（理学療法士・柔道整復師）

天理大学教授／法政大学兼任講師

## ■「肩こり・腰痛・膝痛予防」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"> <li>●本講座のポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
	<b>【講義】</b> ① 肩こりが起こる原因  <b>【実技】</b> 肩こりを予防する体操	<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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・マッサージ療法（血流を改善させ、筋緊張をやわらげる）</li> <li>・温熱療法（蒸しタオル、入浴などで筋緊張をやわらげる）</li> <li>・運動療法（筋力強化）、</li> <li>・安静、薬物療法（シップ薬、筋弛緩薬、局所注射など）</li> </ul> </li> <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>
	<b>【講義】</b> ② 腰痛が起こる原因  <b>【実技】</b> 腰痛を予防する体操	<ul style="list-style-type: none"> <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>
	<b>【講義】</b> ③ 膝痛が起こる原因  <b>【実技】</b> 膝痛を予防する体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>●膝痛を引き起こす原因（怪我、損傷、変性、炎症 等）</li> <li>●膝以外に原因（肥満、O脚、X脚、股関節の病気、外反母趾、腰 等）</li> <li>●膝に痛みを起こす病気（変形性膝関節症、関節リウマチ 半月板損傷 等）</li> <li>●日常から膝痛予防で気を付けたいこと</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 健康教室 申込書：「肩こり・腰痛・膝痛予防」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！

がん対策  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
今はじめよう、がん予防

# がんと正しく向き合う心構え

やっぱり大切！がん対策

**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

## ◆がんを告知されたときに備えて

日本人の2人に1人が罹ると言われているがん。これまでも、がんに関する講習会で多くの知識を得る機会が多かったと思います。

この講座では、視点を変えて検診でがんが発見されたときに、治療法も含めて、その後を事前に考えて備えておく事の重要性と、最新のがん検診の情報など、がんに対する心構えのポイントをお話します。

【講師】小西宏氏

一般社団法人 日本がんバイオマーカー研究ネットワーク代表理事

## ■「がん対策」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"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
	「がん」の基本知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「がん」って何？</li> <li>●「がん」になる原因</li> <li>●「がん」の進行状況（ステージとは）</li> </ul>
	「がん」を防ぐ生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「がん」も生活習慣病？</li> <li>●特定のウイルスや細菌にも原因が ・ピロリ菌、肝炎ウイルス、HPV 等</li> </ul>
	「がん」と向き合う心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日本人の2人に1人がかかる「がん」</li> <li>●検診でがんと言われた時に備えて</li> </ul>
	「がん」検診の最新情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「がん」検診って、大切？</li> <li>●「がん」検診で分かること</li> <li>●腫瘍マーカー検査とは</li> <li>●早期発見、早期治療</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 健康教室 申込書：「がん対策」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！

栄養と食事  
コース

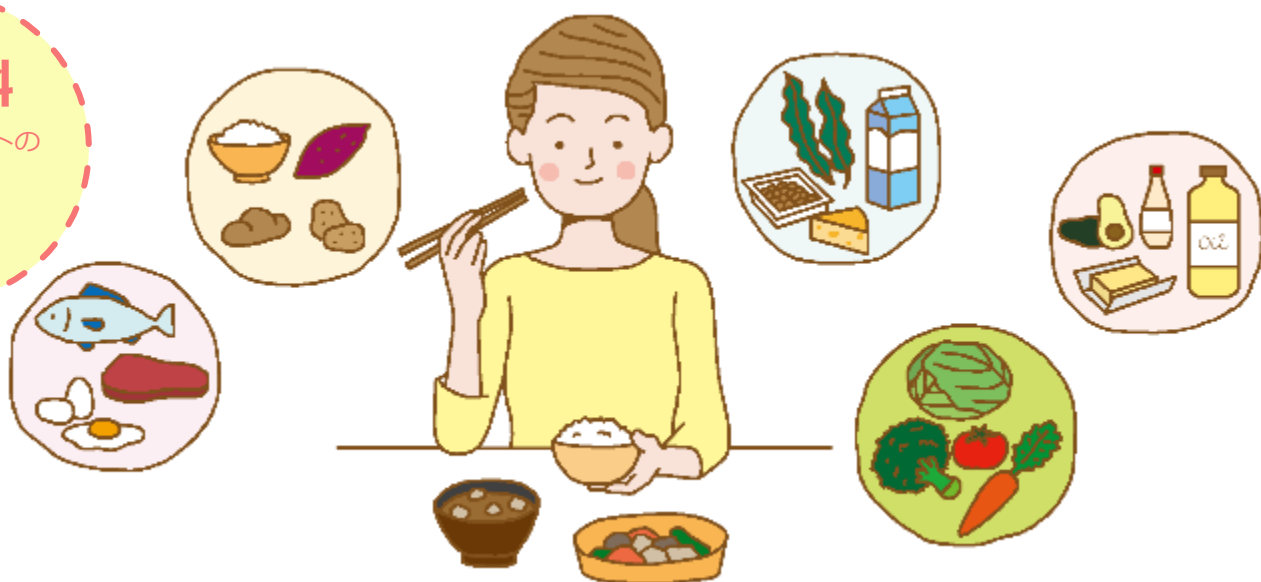
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
今はじめよう、健康的な食事の選び方

# 健康維持に大切な栄養と食事

栄養バランスのとり方をマスターしよう！

**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

### ◆栄養バランスの良い食事とは？

厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。

「バランスの良い食事を摂ることが大切」とは分かっているけど、実践しようとする、栄養バランスの良い食事って何だろう？と悩む方も多いのではないのでしょうか。

栄養バランスが良い食事とは具体的にどのようなものかについて学び、健康維持に役立てましょう。

【講師】阿出川國雄氏（管理栄養士）

株式会社美味しい・メンタルビタミン研究所 代表取締役

## ■「栄養と食事」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	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 ・食塩と血圧の関係 ・1日の適正な摂取量（5g～6g） ・おいしく減塩するポイント（だし、薬味、香辛料、酸味等） ・食塩を多く含む食品の食べ方
	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 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 炭水化物の「重ね食い」 糖質制限と健康 朝食は大切 間食っていいの？ サプリメントや保健機能食品 栄養成分表示を読む

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 健康教室 申込書：「栄養と食事」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。