

健康・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

ストレス
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！
こころの負担を軽くする知識と知恵が満載

ストレスマネジメント

メンタル不全に陥らないセルフケアと人間環境

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

◆ストレスと付き合う7つの行動と心理的安全性

ストレスと聞くと、どうしても「悪もの」と捉えてしまいがちですが、ストレスをバネにして目標達成のパワーに変えることも可能です。心身が押しつぶされる過度なストレスに負けないためには、ストレスの原因とその正体を理解して、正しく付き合うことが必要です。講座では、上手なストレスマネジメントの秘訣を学べます。

【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。

■「ストレスマネジメント」コース オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム

項 目	内 容														
こころのケアについて	・ ストレスマネジメントのイメージは「船と風の関係」 ・ メンタルヘルス不全の発生 ・ 4つのメンタルヘルスケアの推進														
ストレスとは何か？	・ ストレスってなに？ (1) ああしよう、そうしよう、こうしよう (2) どうしようもないことを弁える（他人、過去など）														
ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか？	・ 「脅威」というストレッサーに対する一般的反応 ・ やる気の反対の「〇〇気」とは？														
ストレスとの賢い付き合い方 作戦1・作戦2	作戦1：ストレッサー（ストレスの元）を減らそう 作戦2：ストレスと付き合う7つの行動 <table><tr><td>(1) 合理的に考える</td><td>(5) リラックスする</td></tr><tr><td>(2) 自分のことは自分でする</td><td>－ 3210リラクセーション</td></tr><tr><td>－ 脳がちゃんと休まるコツ</td><td>(6) スキルを磨く</td></tr><tr><td>(3) ライフスタイルを改善する</td><td>－ 脳に優しい目標設定スキル</td></tr><tr><td>－ ぐっすり眠るとはどういうことか</td><td>(7) サポートを確保・活用する</td></tr><tr><td>(4) 発散・表現する・たのしむ</td><td>－ サポートの核はあるがままの受容</td></tr><tr><td></td><td>－ 存在を無条件に尊重する5つのツボ</td></tr></table>	(1) 合理的に考える	(5) リラックスする	(2) 自分のことは自分でする	－ 3210リラクセーション	－ 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く	(3) ライフスタイルを改善する	－ 脳に優しい目標設定スキル	－ ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する	(4) 発散・表現する・たのしむ	－ サポートの核はあるがままの受容		－ 存在を無条件に尊重する5つのツボ
(1) 合理的に考える	(5) リラックスする														
(2) 自分のことは自分でする	－ 3210リラクセーション														
－ 脳がちゃんと休まるコツ	(6) スキルを磨く														
(3) ライフスタイルを改善する	－ 脳に優しい目標設定スキル														
－ ぐっすり眠るとはどういうことか	(7) サポートを確保・活用する														
(4) 発散・表現する・たのしむ	－ サポートの核はあるがままの受容														
	－ 存在を無条件に尊重する5つのツボ														
職場におけるストレスと心の健康	挑戦を支える「心理的安全性」について														

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 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 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「ストレスマネジメント」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 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 ()				
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

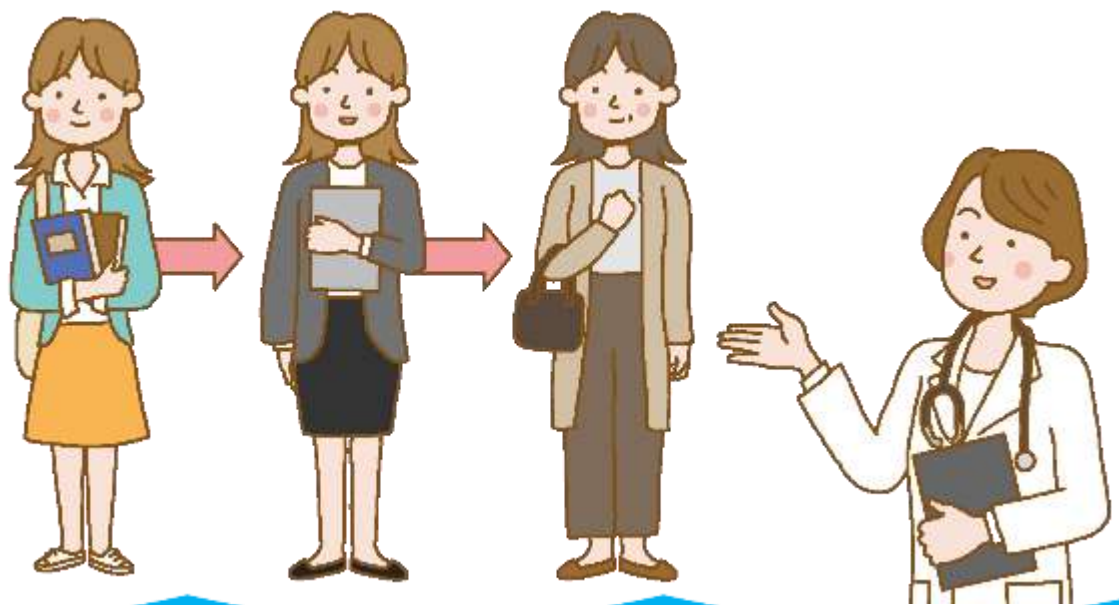
三菱UFJニコス健康保険組合

ヤングからミドル世代の女性 に向けた健康セミナー

年代別 女性のからだと健康！女性のための健康サポート

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

◆女医が教える「女性のライフサイクルとからだの変化」

女性の身体は年代ごとに様々な変化を経験します。20代～40代で気を付けたいことや、変化に大きな影響を与える女性ホルモンの知識をはじめ、ライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、さらには働く女性のメンタルヘルスまで、女性の身体の問題を女性医師が解説します。乳がんの自己触診チェックの方法も実演します。

【講師プロフィール】 星野 寛美 氏（関東労災病院 働く女性専門外来担当）

1961年、横浜生まれ。早稲田大学理工学部へ入学後、中絶問題等に関心を持ったことをきっかけに3年次中退。同時に横浜市立大学医学部へ入学。1988年、京都大学医学部婦人科学産科学教室に所属し、京都大学医学部付属病院、夏山病院、市立岸和田市民病院に勤務。1990年～1993年、国立病院医療センター（現、国立国際医療センター）に勤務。1993年より、関東労災病院産婦人科に勤務。2001年より、「働く女性専門外来」も担当もしている。診療のかたわら、1991年に協力者と共に「環（わ）の会」という社会福祉事業（2000年よりNPO法人）を創設し、予期しなかった妊娠、出産、子育てについての相談事業を行っている。

■「女性のための健康（ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー）」コース オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	女性ホルモン（エストロゲン）の変化と働き	・年齢による女性ホルモンの変化 ・女性ホルモンの変化に伴う5つのステージ ・女性ホルモン（“女性の守護神”）の働き
	成熟期によくみられる婦人科の病気	・子宮筋腫 ・子宮内膜症 子宮腺筋症 ・子宮癌 ・頸癌 体癌 ・卵巣腫瘍 良性 低悪性 悪性（卵巣癌） ・その他（子宮頸管ポリープ）
	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ご提言～	・女性外来とは？ ・女性外来を受診した方の内訳・ケース紹介 ・女性特有の疾患の特徴 ・働く場面での影響の例 ・女性の健康応援サイト活用のご提案
	各年代で気をつけること	・20代～40代で気をつけたいこと

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 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 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「女性のための健康(ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー)」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女	
記 号		被保険者番号		内線または 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	()	
Eメール アドレス						

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

健康・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

改訂！
睡眠
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
睡眠の悩みを解決する知識が満載

眠りのチカラ： 睡眠の正しい理解と対策

睡眠・不眠の正しい知識と薬に頼らない快眠法

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

◆睡眠医学の知見から快眠の秘訣を学ぼう

睡眠時間の不足は、風邪にかかるリスクを高めたり、記憶力を左右するなど、体調面だけでなく生活にも様々な影響を与えることが分かっています。この講座では、睡眠医学の知見をもとに、快眠につながるための生活のコツを解説し、快眠の秘訣を伝授します。

【講師プロフィール】岡島 義 氏

(公認心理師・臨床心理士・認知行動療法師・認知行動療法スーパーバイザー・産業カウンセラー)

東京家政大学 人文学部心理カウンセリング学科 教授

公益財団法人神経研究所附属睡眠学センター研究員、睡眠総合ケアクリニック代々木主任心理士、東京医科大学睡眠学講座兼任助教、早稲田大学人間科学学術院助教などを経て現在は東京家政大学教授。

公認心理師、専門行動療法士として睡眠障害や気分障害、不安症に苦しむ人々への支援を行いながら、認知行動療法の効果を高めるための研究活動を行っている。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「睡眠」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	睡眠障害と睡眠負債	・昼食後に眠くなるワケ ・睡眠障害 ・不眠とうつ病の関係 ・睡眠負債の影響 ・記憶力
	睡眠と加齢	・睡眠・覚醒リズムの加齢変化 ・子どもの推奨睡眠時間と実際の睡眠時間 ・睡眠の安定が心と身体の安定に
	睡眠のリズム	・睡眠の3つのリズム ・体内時計周期を調整するには ・朝・晩の光の浴び方 ・快眠につながる食事の取り方 ・寝る1時間前の工夫
	睡眠負債の改善と快眠	・睡眠負債の改善策 ・不眠感の改善策 ・快眠8ステップ

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 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 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 健康教室 申込書 ： 「睡眠」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 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 ()				
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

健康・介護・子育て支援教室を
オンラインで受講！

美容と健康
セルフケア
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
いきいき暮らすための知識が満載

東洋医学で解決！ 美容と健康セルフケア

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります

東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！

ドライヤー灸

経絡を流す



ツボ押し

耳つぼマッサージ

深呼吸法

講 座 の ポ イ ン ト

◆東洋医学で解決「美容と健康セルフケア」

なりたい自分ってどんな自分ですか？好きなことを思いっきり楽しめる自分、寝たい時にぐっすり眠れる自分、ストレスがなく不調を感じない自分 その原動力になるのは「健康な心と身体」です。ちょっとした不調をいち早く感じることの出来るのは、他でもない自分自身です。不調を感じたらすぐに対処できれば、病気を未然に防ぐことができます。これが東洋医学的という「未病を治す」という考えです。毎日簡単に出来るセルフケアを取り入れて、なりたい自分をキープしながら健康長寿を叶えましょう。

【講師プロフィール】 薄井 理恵 氏（鍼灸師 一般社団法人プレシャスライフ・ラボ会長）

鍼灸師として、臨床（女性疾患・エイジングケアに注力）、海外での研究、鍼灸師養成講師など多方面で活躍。東洋医学、経絡セルフケアも専門。近年では、健康経営実現に向けた「ヘルスリテラシー向上の為にセルフケア講座」や「陰陽でバランスを整える食&セルフケア」も好評を得ている。著書、連載など多数。

■「美容と健康セルフケア」コース オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	時間	項目	内 容
	5分		講師紹介
	10分	セルフケアの基本的な考え方	自分の持つバランスを整える方法
	10分	セルフケアの実践 (準備)	セルフケアのやり方と使うもの ・セルフケアの効率的な順序 ・セルフケアで使う基本的なものとやり方
	10分	<全身ケア> 一緒にやってみましょう！ (参加型)	全身に効くベースケア ・ウォーミングアップのストレッチ ・ツボ押し ・マッサージ
	50分	<局所ケア> お悩み別セルフケア方法 (参加型)	①肩こり・首こり ②眼精疲労 ③ストレスケア（メンタルケア・胃腸ケア） ④腰痛 ⑤不眠（睡眠の質の改善）
	5分		まとめ

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 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 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「美容と健康セルフケア」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 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 ()				
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

三菱UFJニコス健康保険組合

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 オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●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	●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	●「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)	●「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

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 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 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 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				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 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	()
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

三菱UFJニコス健康保険組合

健康・介護・子育て支援教室を
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 オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●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	●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」？	●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	●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
	[申込方法]	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 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 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 健康教室 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				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 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 ()				
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

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 オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入（健康経営と喫煙対策）	●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	●喫煙が及ぼす健康被害 ・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	●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	●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〕	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	〔申込・問合せ〕	健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。
		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。
		三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当
		住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5
		TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「禁煙」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 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 ()				
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

三菱UFJニコス健康保険組合

健康・介護・子育て支援教室を
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 オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	導入	●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)	・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)	・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	●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
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 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 保健事業担当
		住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

<切り取り線>

オンデマンド型 介護教室 申込書：「エクササイズ」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 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 ()				
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

三菱UFJニコス健康保険組合