

健康系コース（オンライン講座）

講座番号	講座名	時間	内容
1	●ストレスマネジメントコース ※2023年度改定版	107分	<ul style="list-style-type: none"> ・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	2024年5月リニューアル ●女性のための健康コース① (20～40代前半向け) 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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～
3	2024年5月リニューアル ●女性のための健康コース② (40代後半以降向け) 40代後半を迎えた女性に向けた健康セミナー	30分×3	<ul style="list-style-type: none"> ・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～
4	2024年4月リニューアル ●睡眠コース よりよい眠りのための講座	30分×3	<ul style="list-style-type: none"> ・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）
5	●美容と健康セルフケアコース 東洋医学で解決！美容と健康セルフケア	90分	<ul style="list-style-type: none"> ・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
6	●アンガーマネジメントコース 怒りの感情と上手に付き合う方法	90分	<ul style="list-style-type: none"> ・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）
7	●健診結果を健康維持に活かすコース	85分	<ul style="list-style-type: none"> ・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
8	●禁煙対策コース 喫煙が招く、健康被害と問題点	73分	<ul style="list-style-type: none"> ・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
9	●エクササイズコース 自宅や職場で続けるエクササイズ	90分	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
10	●歯の健康コース 知っておきたい口腔ケア	90分	<ul style="list-style-type: none"> ・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
11	●糖尿病予防コース 糖尿病をよく知ろう糖尿病の基礎知識	90分	<ul style="list-style-type: none"> ・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
12	●眼の健康コース 心がけよう 眼の健康	90分	<ul style="list-style-type: none"> ・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）

健康系コース（オンライン講座）

講座番号	講座名	時間	内容
13	2024年4月リリース ●肩こり腰痛予防コース	30分×3	<p>【講義】肩こり、腰痛が起こる原因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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？ <p>【実技】肩こりを予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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） <p>【実技】腰痛を予防する体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
14	2024年6月リリース ●がん対康コース がんと正しく向き合う心構え	30分×3	<ul style="list-style-type: none"> ◆「がん」の基本知識 <ul style="list-style-type: none"> ・「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 <ul style="list-style-type: none"> ・「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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・「がん」検診 ・腫瘍マーカー検査とは ・早期発見、早期治療
15	2024年5月リリース ●栄養と食事コース 健康維持に大切な栄養と食事	30分×3	<ul style="list-style-type: none"> ◆大切な毎日の食事 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・食塩と健康 ◆野菜と果物の話 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・健康に良い油脂分とよくない油脂分 など
16	2024年7月リリース ●認知症対策コース 認知症の正しい知識	30分×3	<ul style="list-style-type: none"> ◆認知症の基礎知識 正しい知識をもちましよう ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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！