

オンデマンド（健康・介護・子育て）

講座名	内容
● ストレスマネジメント	・ストレスと付き合い方7つの行動と心理的安全性
● 女性のための健康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	・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～
● 女性のための健康② (40代後半以降向け) 40年代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー	・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～
● 睡眠 よりよい眠りのための講座	・睡眠障害と睡眠負債 ・睡眠負債の改善と快眠
● 美容と健康セルフケア 東洋医学で解決！美容と健康セルフケア	・セルフケアの実践 ・全身ケア／局所ケア
● 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	・アンガーマネジメントを学ぶ意義 ・怒りのコントロール（入力と出力、量と質）
● 健診結果を健康維持に活かす	・健診を受ける必要性 ・生活習慣改善のポイント
● 禁煙対策 喫煙が招く、健康被害と問題点	・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
● エクササイズ 自宅や職場で続けるエクササイズ	・一緒にやってみよう (柔軟運動,筋肉運動,有酸素運動,コンディショニング)
● 歯の健康コース 知っておきたい口腔ケア	・歯（くち）の健康と健康寿命の関係 ・虫歯・歯周病 ・口腔ケアのポイント
● 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	・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食生活・生活習慣の改善
● 眼の健康コース 眼の健康 目の疾患	・眼の病気（白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症） ・受けてほしい眼の検査
● 肩こり腰痛予防コース 肩こり・腰痛・膝痛の予防	【講義】肩こり、腰痛が起こる原因 【実技】肩こりを予防する体操
● がん対策コース がんと正しく向き合う心構え	◆「がん」の基本知識 ◆「がん」を防ぐ生活 ◆「がん」検診の最新情報
● 栄養と食事コース 健康維持に大切な栄養と食事	◆大切な毎日の食事 ◆食塩の話 ◆食品摂取のあれこれ
● 認知症対策コース 認知症の正しい知識	◆認知症の基礎知識 正しい知識をもちましょう ◆軽度認知障害（MCI）とは ◆薬以外で期待できる認知症予防法

オンデマンド（健康・介護・子育て）

講座名	内容
●介護準備学（お金編） 介護のパターンと心構え	・データで見る介護費用の現状 ・講師が考える在宅介護・施設介護費用の目安
●介護準備学（ストレス編） 介護ストレスを溜めない為の心構えと制度の活用	・介護を「見える化」しよう ・家族が無理をする介護は長続きしない ・「無理をしない介護」を実現するための3つのポイント
●介護準備学（相続編） 相続に向けた準備学	・相続とは ・介護をした人の新しい権利
●介護予防 健康寿命を延ばす介護・健康教室	・健康寿命を延ばす介護予防 ・介護が必要になった時の対応
●認知症介護 認知症フレンドリー講座	・認知症のイメージとは ・認知症に備える
●介護準備学 介護と仕事の両立	・仕事と介護の両立のために大切なポイント ・両立についての状況と制度の知識 ・両立に必要な心構えと実践
●子供の発達と社会資源 就学前	・子供の発達とコミュニケーション ・愛着形成って何？
●子供の発達と社会資源 就学後	・限られた時間でキチンと我が子に接する接し方のコツ ・コミュニケーションのポイント
●子供のよくかかる病気	・眼の健康について ・眼科受診のポイント

●自宅学習 テキストを使って自宅でいつでも学習

自宅学習セット	テキストのみ	今こそ「健康寿命を延ばす介護」＝「介護予防」を学ぶ時 「寝たきりを作らない」が介護の基本 ・寝たきりや認知症を作らないための介護とは ・介護負担を軽減するために
---------	--------	---

- ◆さらにテキストのポイントをまとめた解説書や、お住まいの市区町村の「保健福祉サービス情報」を同封。
- ◆市区町村の保健福祉サービスでは介護や健康についての相談・質問をお電話やFAXでご確認いただけます。
案内が必要な場合は介護が必要な方の住所を市区町村までご記入ください。