

介護系コース

▶オンデマンド動画配信形式

▶動画視聴に必要なURL・動画視聴ID・パスワード・教材は、ふれあい健康事業推進協議会より郵送いたします

▶視聴可能期間は、動画視聴開始ボタンを押してから2週間です（視聴開始後2週間以内であれば何度も視聴が出来ます）

▶受講に必要なパソコンやスマートフォン、タブレットは受講者ご自身でご準備ください

▶動画視聴時のインターネット通信料は各自でご負担ください

▼オンライン講座

講座番号	講座名	時間	内容
1	介護準備学（お金）コース	90分×2	介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話 ・数字で見る介護の現状 ・介護のパターンとコミュニケーションの重要性 ・在宅で利用できる主な介護保険サービスと費用 ・主な介護施設・老人ホームと費用 ・数字で見る介護費用についての意識 ・親のお金の守り方5選 ・介護費用の準備方法7選 ・介護費用を軽減する各種制度
2	介護準備学（ストレス）コース	90分×2	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用 ・介護の現状 ・心構え ・主なサービスと費用 ・専門家との付き合い方 ・認知症の基礎知識と対応
3	介護準備学（相続）コース	90分×1	今から考えておきたい「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学 ・相続とは ・介護が原因で争続に ・介護をした人の新しい権利 ・争いを防ぐ財産管理と後見解約 ・遺言について ・相続の手続き
4	介護予防コース	92分×1	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 ・知っておきたい介護の知識 ・介護が必要になった時の対応
5	認知症介護コース	84分×1	認知症を「自分事」として、認知症の人の思いを知る ・認知症のイメージとは ・ミニムービー（前半） ・数字で把握してみよう ・認知症の定義 ・認知症の病理について ・認知症に備える ・本人と向き合う ・withコロナ時代の認知症と介護 ・ミニムービー（後半）

▼自宅学習セット

講座番号	講座名	教材	内容
6	介護自宅学習セット	テキストのみ	いざという時のために～ 自宅で学ぶ介護の生活術 介護教室でも使用しているオリジナルのテキストと専用教材、テキストのポイントをまとめた解説書を配布

※お住まいの市区町村で行っている介護保険以外の独自の「保健福祉サービス情報」も同封致します。

健康系コース

▼オンライン講座

講座番号	講座名	時間	内容
7	改訂ストレスマネジメントコース	107分×1	ストレスと付き合う7つの行動と心理的安全性 ・ 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作戦1・作戦2 ・ 職場におけるストレスと心の健康
8	女性のための健康コース	86分×1	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く ・ 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 ・ 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 ・ 各年代で気をつけること
9	睡眠コース	90分×1	科学に基づく よりよい眠りのためのヒント ・ 睡眠医学の知見から快眠の秘訣を学ぼう ・ 睡眠不足と不眠の違い ・ 不眠症を科学する ・ 薬に頼らない眠りを促す方法
10	美容と健康セルフケアコース	90分×1	東洋医学で解決！美容と健康セルフケア ・ セルフケアの基本的な考え方 ・ セルフケアの基本的な考え方 ・ <全身ケア>一緒にやってみましょう！（参加型） ・ <全身ケア>一緒にやってみましょう！（参加型）
11	アンガーマネジメントコース	96分×1	怒りの感情と上手に付き合う方法 ・ 怒りの感情で、人生を壊さないために ・ 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）
12	健診結果と健康維持に活かすコース	85分×1	見過ごしていませんか、健診結果の重要シグナル ・ 健診を「受けておしまい」にしないで活用するために ・ 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
13	エクササイズコース	80分×1	自宅や職場で続ける エクササイズ ・ 生活改善のための、続けるエクササイズ ・ 体を動かす意義 ・ ①一緒にやってみよう（ストレッチ運動） ・ ②一緒にやってみよう（筋力運動） ・ ③一緒にやってみよう（有酸素運動） ・ ④一緒にやってみよう（コンディショニング）
14	眼の健康コース	90分×1	心がけよう！眼の健康 ・ 高齢者に多い失明の原因をご存じですか？ ・ 視機能の発達 目が見える仕組み ・ 眼の病気 ・ 眼科受診のポイント
15	歯の健康コース	86分×1	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 ・ なんて歯はなくなるの？（むし歯） ・ なんて歯はなくなるの？（歯周病） ・ 自宅で行う口腔ケアのポイント
16	糖尿病予防コース	45分×2	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識 ・ 糖尿病が引き起こす健康被害を理解して、早めに対策を ・ 第1部「専門医から学ぶ糖尿病予防の基礎知識」 ・ 第2部「糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善」
17	禁煙対策コース	73分×1	今年こそ目指そう！禁煙対策 ・ 健康経営と喫煙対策 ・ 喫煙・受動喫煙が招く健康被害 ・ タバコの社会的な問題点 ・ ニコチンの依存性と禁煙外来