





オンデマンド型「健康」教室

申し込み ▶ https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

オンデマンド型健康教室は23コースです。従来の19コースに加え、新たに4コースを導入します。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
新 コ ー ス	骨格メソッドヨガ	姿勢改善！骨格メソッドヨガ <80分コース>	姿勢チェック (before) ほぐしパート (首・肩周辺、股関節) 強化パート クールダウン 安らぎのポーズ (仰向けでお休み) 姿勢チェック 
	脂肪燃焼ヨガ	代謝アップ！脂肪燃焼ヨガ <80分コース>	首、背骨周辺のほぐし お腹トレーニング 下半身トレーニング お腹、下半身を使った連続した動き (太陽礼拝) クールダウン 安らぎのポーズ (仰向けでお休み) 質疑応答 
	睡眠改善ヨガ	至高の睡眠ヨガ <80分コース>	睡眠時の姿勢を整える (全身のほぐし) 睡眠時の呼吸を整える 舌のトレーニング、あご下、首のほぐし 肋骨まわりのほぐし モノトナスタイム クールダウン 安らぎのポーズ (仰向けでお休み) 呼吸法 (シャンムキームドラー) 
	EYEヨガ	頭すっきり EYEヨガ <80分コース>	目元のセルフマッサージ 頭部、首、肩のセルフマッサージ 背骨周辺のほぐし 肩甲骨周辺のほぐし 股関節周辺のほぐし クールダウン 安らぎのポーズ (仰向けでお休み) 

オンデマンド型「健康」教室

申し込み ▶ https://neckenpo.or.jp/hokenjigyuu/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

コース	カリキュラム・時間	講義内容
マ ス ト レ ス マ ネ ジ メ ン ト	ストレスマネジメント 107分×1	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
女 性 の 健 康 ① の た め の	ヤングからミドル世代の 女性に向けた健康セミナー 80分+14分 2部構成	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～
女 性 の 健 康 ② の た め の	40歳代半ばを迎えた女 性に向けた健康セミナー 48分+33分 2部構成	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～
睡 眠	眠りのチカラ： 睡眠の正しい理解と対策 50分+43分 2部構成	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（C B T - I）
セ 美 容 と ケ ア の 健 康	東洋医学で解決！ 美容と健康セルフケア 90分×1	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
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 96分×1	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）
健 診 結 果 を 活 か す に 向 け た	健診結果を健康維持 に活かす 85分×1	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
禁 煙 対 策	喫煙が招く、健康被害と 問題点 73分×1	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 80分×1	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
歯 の 健 康	知っておきたい口腔ケア 87分×1	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
糖 尿 病 予 防	糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識 45分+45分 2部構成	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

健康系事業（健康教室）




オンデマンド型「健康」教室

申し込み ▶ https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

コース		カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業 (健康教室)	眼の健康	心がけよう 眼の健康 126分×1	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）
	肩こり腰痛 膝痛予防	肩こり・腰痛・膝痛予防 85分×1	【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 【実技】腰痛を予防する体操
	がん対策	がんと正しく向き合う 心構え 93分×1	「がん」の基本知識 「がん」を防ぐ生活 「がん」と向き合う心構え 「がん」検診の最新情報
	栄養と食事	健康維持に大切な 栄養と食事 86分×1	大切な毎日の食事 食塩の話 野菜と果物の話 食品摂取のあれこれ
	認知症対策	認知症の正しい知識 96分×1	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 期待できる認知症予防効果
	ロコモティブ シンドローム対策	40代から始める ロコモティブシンドローム予 防 <85分コース>	ロコモの定義と概念 ロコモの原因となる病気、運動機能低下、痛み ロコモ度テスト ロコモ予防と実践 食生活改善からのロコモ対策 対策に重要な骨粗鬆症予防
	（VDT）情報機器作 業対策	VDT作業の多い方の健康対策 32分+35分 2部構成	人の姿勢について VDT作業で起きる問題 眼精疲労への対策 肩こり、腕のだるさ、腰痛などへの対策 正しい座位を維持するために
	ライン長のための メンタルヘルス	ライン長のための ストレスマネジメント <90分コース>	ラインによるケアとは ラインによるケアに期待されること “非専門家”にも可能な心のケア、PFAとD-PFA メンタルケアのためのストレスマネジメントと7つ道具 人間環境としての職場と心理的安全性 職場復帰の支援 管理監督者自身のセルフケア

オンデマンド型「介護」教室

申し込み ▶ https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

コース		カリキュラム・時間	講義内容
新コース	施設介護	後悔しないために、今知っておくべき施設介護のポイント 49分+34分 2部構成 	【前編】データで見る、施設介護の現状1 データで見る、遠距離介護の現状2 施設介護のメリット&デメリット1（在宅との比較） 施設介護のメリット&デメリット1（親子の比較） 介護施設&老人ホームの概要 タイプ別費用比較 遠距離アドバイザーが考える、施設関連費用の目安 【後編】介護施設・老人ホームの選び方 親が施設入居を拒否する場合の対策 施設への入居を第三者に相談した場合に起きがちなこと1（親、兄弟姉妹、親戚） 施設への入居を第三者に相談した場合に起きがちなこと2（主治医、市域包括支援センター、ケアマネージャー）
	おひとり様介護	人生の最終ステージを自分らしく過ごすために知っておきたい、おひとり様の老後と介護 49分+56分 2部構成	データで見る、おひとり様とは？ おひとり様が増えている理由は？ おひとり様の抱える8つのリスク おひとり様に備える9つの事前準備 人生会議のススメ 
	高齢家族の安全	今こそ考えたい、高齢ドライバーの安全性と免許返納の必要性 30分+26分 2部構成	データで見る、高齢ドライバーの実態 親の運転能力を簡単に把握する方法5選 5つのパターンを別・免許返納の説得方法 免許返納の手続き方法と失敗しないための注意点 運転見守り？ サボカー？ 事故リスクを減らす方法は？ 
介護系事業（介護教室）	介護準備学（お金編）	改訂 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 48分+45分+60分+50分 4部構成	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
	（介護準備学） （介護ストレス編）	改訂 介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用 42分+35分+56分+47分 4部構成	ストレスをためないための心構え 介護の相談窓口とパートナー探し 制度を賢く使いこなそう 専門家との付き合いで起きるトラブル 認知症介護のストレスを減らすために
	（介護準備学） （相続編）	改訂 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 110分×1	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
	介護予防	健康寿命を延ばす介護・健康教室 92分×1	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
	介護と仕事の両立	貴方の大切な人生のための介護と仕事の両立 42分+65分+35分+32分 4部構成	データで見る介護の現状 介護についての思い 公的制度和職場の両立支援制度・総合事業 介護保険の概要 両立支援制度の狙いと条件 両立支援制度のポイント 最初知っておきたいこと 両立支援制度を使う上での注意点 こんな状況、あなたならどうする？

オンデマンド型「子育て支援教室」教室

申し込み ▶ https://neckenpo.or.jp/hokenjigyou/kenkou_kaigo_kyoushitsu/

オンデマンド型子育て支援教室は、5コースです。従来の2コースに加え、3コースを導入します。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
新コース	食物アレルギー対応	家庭でも役立つ 子どもの食物アレルギーとそのケア 47分+35分 2部構成	食物アレルギーとは 食物アレルギー診断および管理 知っておきたい症状と緊急時の対応 アレルギー表示の見方 保育所や学校など、集団生活における効果的な連携方法 原因食物の除去に配慮した栄養管理と食生活の工夫 保護者や本人の精神的負担を軽減するためのヒント 
	子育てと仕事の両立(基本編)	子育ても仕事もあきらめないために 51分+21分 2部構成	女性の就労と社会状況 子育てと仕事の両立を楽しむ5つの視点 子どもの成長・生活と両立 社会資源①-制度 社会資源②-公的の育児支援 社会資源③-私的繋がり 
	赤ちゃんと一緒にヨガ	ママヨガ with Baby <80分コース>	はじまりの歌 赤ちゃんに触れ合いながら赤ちゃんのストレッチ ママの呼吸観察 ママヨガ(ほぐし) ママヨガ(立ちポーズ) クールダウン 
子育て系事業(子育て支援教室)	乳幼児こころ育て	知っておきたい乳幼児のこころ育て <120分コース>	わからなくて あたり前 知っておきたい 子育ての羅針盤 赤ちゃんとの遊びとかかわり 1歳児の発達・遊びとかかわり 2歳児の発達・遊びとかかわり 3~5歳児の発達・遊びとかかわり 機器類なしに子どもと過ごすコツ
	小学生親子かかわり	小学生の子どものかかわり教室 <100分コース>	子どもが育つとは 思春期を理解する 学童期の発達課題 学童期の発達とかかわり 子どもにかかわるときのヒント 子どもを見守るときのヒント ゲームや機器類の使用 子育てのサポート機関・人との連携