

令和7年度 健康・介護オンラインセミナー 開催要項

健康づくり等事業の一環として、会員健康保険組合の被保険者及び被扶養者等を対象に、健康レベルの向上や正しい介護・認知症の知識・心構えについて知識を深める「令和7年度健康・介護オンラインセミナー(旧称:Web による健康・介護講座)」を開催いたします。お持ちのスマートフォンやPC等から手軽に受講でき、また、全国から参加可能である点等を踏まえ、本年度もWeb方式での開催といたします。

なお、本年度はより幅広い年代の方々にご参加いただけるよう、健康系セミナーを3本追加し、睡眠やメンタルヘルスに関するテーマに加えて、「腸からはじめる生活習慣改善」や「メタボのための数値改善」の他、従来の「介護保険の基礎知識」等、全8本のセミナーを提供いたします。

また、実施形態をライブ配信からオンデマンド(録画版)配信へ変更し、全セミナーの視聴可能期間を長く確保するとともに、講座時間を1本当たり30～50分程度の長さに変更し、視聴しやすくいたしました。

ぜひ多くの方にご視聴いただき、ご自身・ご家族の健康や暮らしの一助となれば幸いです。

1 実施形態: オンデマンド配信(録画版)

2 セミナー時間: 1本あたり約30～50分

3 セミナー内容:

(1) 健康系メニュー(全6本) 提供事業者: 株式会社ルネサンス

① 肩こり・腰痛エクササイズ

- ・ 肩こりや腰痛の基礎知識(要因・仕組み)
- ・ 体の負荷を減らす正しい姿勢(デスクワーク・立ち作業等)のポイント
- ・ 日常生活に取り入れやすいストレッチ・筋トレ(実践を交えて紹介)

② 女性の健康を知る

- ・ なぜいま女性の健康について学ぶ必要があるのか
- ・ 女性ホルモンの変化と女性特有の健康課題
- ・ 健康課題(月経随伴症、更年期症状、女性特有のがん等)の基礎知識と、予防に役立つ食事や運動

③ 腸からはじめる生活習慣改善

- ・ なぜ腸が大事なのか、腸の機能低下が招くリスク

- ・ 腸内環境を整える食生活や運動習慣のポイント
- ・ 自律神経を整えるおススメのエクササイズ(実践を交えて紹介)

④ スリープタフネスセミナー

- ・ 睡眠の重要性、良質な睡眠へのカギ
- ・ すぐに実践できる、快眠のための6つのソリューション(起床時間、光、食事の摂り方等)
- ・ 良質な睡眠の第一歩としての行動計画

⑤ メンタルタフネスセミナー

- ・ ストレスについての基礎知識
- ・ ストレスへの対処方法、認知の仕方と対応(ABCDE 理論)
- ・ ストレスに対処するための3つの「土台」と整え方

⑥ カラダかわるセミナー～メタボのための数値改善～

- ・ カラダを変えるってどういうこと？メタボと改善のための基礎知識
- ・ 血糖・中性脂肪等、改善に向けた具体的な食事・運動習慣
- ・ カラダを変えるおススメのエクササイズ(実践を交えて紹介)

(2) 介護系メニュー(全 2 本) 提供事業者：ヒューマンライフケア株式会社

① 介護保険の基礎知識(介護と仕事・生活の両立について)

- ・ 介護保険制度の概要、介護に直面したときの心構え
- ・ 介護と仕事・生活をスムーズに進めるための考え方、介護をしている方への配慮

② 認知症基礎

- ・ 認知症を取り巻く状況、認知症の種類・症状などの基礎知識
- ・ 認知症の方との接し方・コミュニケーション、認知症の方を介護する家族への支援

4 対 象 者：会員健康保険組合の被保険者及び被扶養者、東振協健康友の会会員、都民等

5 募集人数：1,000 名(先着順)

- ・ ご家族等と一緒に視聴する場合、代表者 1 名のみの申込で可とします。
- ・ また、事業所にて複数名で受講希望の場合も、代表者 1 名の申込で可とします。
※ 視聴 URL 等は同事業所内に限り配布可とし、従業員への周知用として利用
できます。

6 参 加 費：無料(データ通信にかかる費用は受講者様のご負担となります)

7 募集期間： 令和8年1月5日(月)10 時～2月27日(金)24 時

8 開催期間： 令和8年3月2日(月)10 時～3月31日(火)24 時

- ・ 全てのセミナー動画配信を一斉に開始します。
- ・ 期間中繰り返し視聴できます。

9 配布資料： 事前に送信するご案内メールに記載の URL よりダウンロードし取得できます。

10 申込方法： Web 申込専用フォーム(東振協 HP 内)

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#4>

- ・ 1 回の申込で、全講座視聴可能です。
- ・ Web 申込以外(郵送または FAX)を希望の場合、事務局までご連絡ください。

11 受講方法： 配信開始の約 1 週間前に届くお知らせメールに、講座受講方法、視聴 URL、資料ダウンロード URL をご案内しますので、内容に沿って受講いただきます。

- ・ 受講イメージ

<健康系セミナー>



<介護系セミナー>



※ 健康系と介護系で、配信プラットフォームが異なりますが、いずれもブラウザ (Edge、Chrome 等)からご視聴できます

12 広報： 組合ホームページ又は機関誌等にて、別添の広報用データをご活用いただき、開催案内のご協力をお願いいたします。

なお、東振協 HP 内の令和7年度健康・介護オンラインセミナーのご案内は11 月中旬公開予定です。

(URL)

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#4>



13 その他:

- (1) 第三者の視聴を目的とした URL 等の共有や貸与、SNSを含む他の媒体への転載、また配布したテキスト等を受講目的以外で使用することは、不法行為や著作権の侵害になりますので固くお断りいたします。
- (2) 講座の録音、写真撮影、動画録画、画面のキャプチャーは固くお断りいたします。
- (3) 受講者の端末(パソコン、タブレット、スマートフォン等)及びインターネット接続環境が必要となります。
- (4) 視聴の際、通信データが大容量となるため、データ通信量無制限のネットワークのご利用を推奨いたします。
- (5) 無線 LAN や Wi-Fi 接続環境で状況によって通信が不安定となる場合、また、個々の端末状況や設定により不具合が出る場合がございます。予めご了承ください。

【お問合せ】 東振協事務局 03-3626-7504(平日:午前9時～午後5時)