三菱自動車健康保険組合 行

介護教室・健康教室 申込書

記号	番号	被保険者氏名	住所（教材の送付先）
			〒　　－ 電話　　（　　）

※以下の講座から月に2講座まで選択可能です。ご希望のコースに○印を付け選択してください。

介護教室			健康教室		
	コース名	講座名		コース名	講座名
○	（例）介護準備学	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		ストレスマネジメント	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
	介護準備学(お金)	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		睡眠	科学に基づくより良い眠りのためのヒント
	介護準備学（ストレス）	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／認知症介護のストレス		美容と健康	東洋医学で解決！
	介護準備学(相続)	介護と相続に向けた準備学		アンガーマネジメント	怒りの感情と上手に向き合う方法
	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		健診結果を健康維持に活かす	健診結果を健康維持に活かす
	介護予防	健康寿命を延ばす介護予防／介護の知識／介護が必要になった時の対応		エクササイズ	自宅や職場で続けるエクササイズ
	認知症介護	認知症フレンドリー講座		眼の健康	白内障・緑内障・目の血管の病気、糖尿病網膜症について／加齢黄斑変性症と黄斑疾患
子育て支援教室				歯の健康	知っておきたい口腔ケア・・・歯周病と歯槽膿漏／口腔ケアのキホン
	2025年8月リリース予定 乳幼児こころ子育て	子育ての羅針盤／5歳児までの発達・遊びとかかわり		糖尿病予防	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識
	2025年8月リリース予定 小学生親子かかわり	思春期を理解する／学童期の発達課題など		禁煙対策	喫煙、受動喫煙が招く健康被害／ニコチンの依存症と禁煙外来
	2025年5月リリース予定 子どもの良くかかる病気	子どもの目の病気／アレルギー　など		肩こり・腰痛・膝痛予防コース	肩こり、腰痛が起こる原因（講義）予防体操（実技）
				女性の健康コース①	ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー
				女性の健康コース②	40代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー
				がん対策	がんと正しく向き合う心構え・・・基本知識／防ぐ生活／検診の最新情報
				栄養と食事	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
				認知症の正しい知識	認知症の基礎知識／軽度認知障害とは／期待できる認知症予防効果
				2025年7月リリース予定 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
				2025年4月リリース予定 情報機器作業対策	VDT作業の多い方の健康対策・・・眼精疲労・肩こり・腰痛などへの対策など
				2025年5月リリース予定 ライン長の為のメンタルヘルス	職場における上下の組織におけるケア・・・管理監督者自身のセルフケア／職場復帰の支援など

・毎月23日が申込締め切り日になり、翌月初旬にふれあい健康事業推進協議会事務局より受講いただく講座の教材および動画視聴用ID およびパスワードが発送されますので、案内に従いご視聴ください。
・パソコン、タブレット、スマートフォンでの受講が可能です。
・動画配信期間は視聴開始日（ログイン開始）から2週間です。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴の為のID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である、ふれあい健康事業推進協議会に提供します。

健保受付日印