

# 令和6年度 オンライン型 介護・健康教室

従来の16コース(うち改訂4コース)に加え、令和6年度は新たに5コースを導入します。  
すべてオンライン型の講座です。パソコン等を使用し、ご自宅等で受講することができます。

**無料**  
インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります

**改訂版**  
介護の 패턴と心構え  
大事なものを守るためのお金の話

**改訂版**  
介護ストレスを溜めないための  
心構えと制度の活用

健康寿命を延ばす  
介護・健康教室

「認知症の人の視点」と「支える人の視点」の  
両面から理解する

**NEW**  
仕事と介護の両立

**NEW**  
認知症対策  
コース

**改訂版**  
ヤングからミドル世代の  
女性に向けた健康セミナー

**改訂版**  
40歳代半ばを迎えた  
女性に向けた健康セミナー

メンタル不全に陥らせない  
セルフケアと人間環境

眠りのチカラ  
睡眠の正しい理解と対策

怒りの感情と上手に  
付き合う方法

東洋医学ベースの簡単セルフケアで  
毎日イキイキ!

今年こそ目指そう!  
禁煙対策

自宅や職場で続ける  
エクササイズ

いつまでも自分の歯で食事が楽しめるための  
知っておきたい口腔ケア

検診結果を  
健康維持に活かす

心がけよう  
眼の健康

**NEW**  
自宅や職場でできる  
肩こり・腰痛・膝痛予防

**NEW**  
がんと正しく  
向き合う心構え

糖尿病をよく知ろう  
糖尿病の基礎知識

応募要項

【参加対象】被保険者及び被扶養者(当健保の保険証をお持ちの方)

【申込方法】WEB申込フォームを入力

【申込・問合せ】

イノアック健康保険組合

住所: 愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号

内線: 6290 外線: 052-855-2550

【令和6年度】オンライン介護・健康教室 WEB申込フォーム



健康維持に大切な **NEW**  
栄養と食事