

# 令和3年度 健康セミナーのご案内

立教学院健康保険組合

今年度の健康保険組合の健康セミナーは、健康保険組合連合会東京連合会によるオンラインセミナーを導入いたします。以下のとおり、年間に計6回のプログラムを予定しております。テレワークでの運動不足やコミュニケーション不足による心の不調など、時代によって変化する健康に関する悩みに沿ったセミナーが用意されています。楽しみながらのストレッチや今すぐ役立つ健康情報など、充実の内容になっています。健康づくりのきっかけとして、ぜひご参加ください。

対象となる方は、**当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族**となります。（申込みには、保険証の番号が必要となります。被保険者の方は、時間休などをご利用のうえご参加ください。）

## 《スケジュール》

	セミナータイトル	講師	備考	日 程
1	どうかしてほしい！『目』『肩』『腰』	みのわあい。		10月11日（月）14時～15時
2	職場のコミュニケーション『上司編』	藤原 和博	管理職向け	10月18日（月）14時～15時
3	『骨盤底筋ケア』で不調知らず	重田 美和	女性向け	11月 5日（金）10時～11時
4	職場のコミュニケーション『部下編』	藤原 和博		11月15日（月）14時～15時
5	知っておきたい！泌尿器のカラクリ	古平 喜一郎	男性向け	12月 7日（火）14時～15時
6	唾液力を鍛えなさい！	槻木 恵一		12月10日（金）14時～15時

対 象 者：当健保の被保険者・被扶養者とそのご家族

参 加 方 法：申込み時に折り返し送信される確認メールをご参照ください。

受 講 場 所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。

（PC、タブレット、携帯、等の情報機器がおけるところ）

準備するもの：動画を視聴できる情報機器（PC、タブレット、スマートフォン、など）

そ の 他：zoomによる配信となります。事前に、zoomの利用を可能にしておいてください。

## <申込み方法等>

- ・10/1から健康保険組合サイトにて受付を開始します。
- ・申込みには、健康保険被保険者証の番号が必要となります。
- ・参加希望者多数の場合は、先着順となります。
- ・被保険者の方は、時間休などを取得のうえ参加してください。（平日の場合）
- ・1件の申込みにつき1台の情報機器を利用いただけます。複数台での利用はできません。
- ・申込みは、ひとつのご家庭につき1セミナー毎に2口まで（被保険者名、被扶養者名）です。  
1台の情報機器を利用して複数の方がご覧になる場合は、申込みは1件（1口）で構いません。  
ひとつのご家庭で、3口以上の申込みを希望される場合（3台以上の情報機器を利用希望）は、健康保険組合事務室まで事前にご相談ください。

## 10/1～健康保険組合サイトにて予約受付開始

### どうかしてほしい！『目』『肩』『腰』

(10/11 月曜 14時～15時)

テレワークで一日中パソコンに向かっていて、気づけば体がガチガチに固まっている…、最近運動していない…という方も多いのではないのでしょうか？

どうかしたい！と思っている方へ、短時間で簡単にできる運動を明るく楽しくお伝えします。心も体もリフレッシュして日々の生活に、運動を取り入れましょう。



### 軽い運動（実技）

講師 **みのわあい。**

ウォーキング  
医療ヨガ  
健康指導講師

20代で、ウォーキング指導の第一人者であるデューク更家氏に弟子入り。心身の健康について学び、ウォーキング理論を習得。2014年より医学博士橋本和哉氏のもと医療ヨガを学ぶ。企業での健康セミナーや講演会をメインに幅広く活躍している。

### 職場のコミュニケーション

①『上司編』（10/18 月曜 14時～15時）

部下にお願いした仕事が返ってきて、ちょっと違うかな、と心の中で思った経験はありませんか？  
上司と部下とはそもそも認識がずれていることがよくあります。

上司が思う当たり前は必ずしも部下にとっての当たり前ではありません。部下への仕事の伝え方のポイントを、上司がやっけてしまいがちな失敗例を交えてお話しします。

管理職

②『部下編』（11/15 月曜 14時～15時）

上司との人間関係で悩んだことはありませんか？  
部下は上司を選べないことがほとんどです。長いビジネス人生をストレスなく送るためには、円滑なコミュニケーションが大切です。

上司との考え方のギャップへの対応策や、自分の考えをわかりやすく伝える方法をお話しします。いずれ部下を持つようになったときにも、必ず役に立つ内容です。

一般

### メンタルヘルス

講師 **藤原和博**

教育改革実践家  
和田中学校元校長

株式会社リクルート東京営業統括部長、新規事業担当部長などを歴任。都内初義務教育の民間校長として杉並区立和田中学校校長を務めた後、橋下大阪府知事特別顧問、武雄市特別顧問、奈良市立一条高校校長として活躍。1500回を超える講演で延べ25万人以上を動員する人気講師。



### 『骨盤底筋ケア』で不調知らず

(11/5 金曜 10時～11時)

女性にとっての“究極のインナーマッスル”をご存じですか？それは骨盤底筋です。骨盤底筋を鍛えると、尿もれの改善だけでなく、便秘や冷えなど、女性に嬉しい様々な効果が期待できます。鍛えれば強くなる性質の筋肉なので、年齢にかかわらずトレーニングを始めることが大切です。

専門家が トレーニング方法について詳しくお教えします。



女性

### 女性の健康

講師 **重田美和**

理学療法士  
排泄機能指導士

虎の門病院分院で臨床経験を積み、理学療法士養成校の教職員を経て、女性医療クリニックLUNAグループ女性泌尿器科外来で骨盤底機能障害のリハビリテーションに従事。2019年に昭和大学横浜市北部病院女性骨盤底センターにて骨盤底リハビリテーション外来を立ち上げる。



## 11月上旬～健康保険組合サイトにて予約受付開始

### 知っておきたい！泌尿器のからくり

男性

(12/7 火曜 14時～15時)

「なんとなく不調」を歳のせいにしてしまっていないか？  
男性は40代に差し掛かると、泌尿器のトラブルや男性更年期障害など、男性特有の症状があらわれやすくなります。  
まだ症状があらわれていない方、症状があっても相談する必要がないと自身で判断してしまっている方へ、専門医が詳しくお話しします。この機会に知識を身につけ、体の変化に備えましょう。

### 男性の健康

講師 古平喜一郎

こだいら泌尿器科院長

医学博士

泌尿器科専門医

慶応義塾大学病院の泌尿器科、東京都済生会中央病院泌尿器科医員を経て、2008年に稲城市立病院泌尿器科医長に。2010年には、埼玉医科大学国際医療センターの泌尿器腫瘍科講師として活躍。2015年にこだいら泌尿器科を開業し、東京泌尿器科医学会理事を務める。

### 唾液力を鍛えなさい！

(12/10 金曜 14時～15時)

「唾液力」をご存じですか？唾液には、歯周病や生活習慣病、感染症の予防など、いくつもの重要な働きがあります。この唾液の力を上げることで免疫力の強い身体を作ることができます。  
知られざる唾液の成分や役割についての新常識をはじめ、唾液力を高めるための食事や運動法を歯科医がわかりやすくお教えします。

### 歯科

講師 槻木 恵一

歯科医師

神奈川歯科大学副学長

2007年4月より神奈川歯科大学教授を務め、神奈川歯科大学副学長、大学院研究科長を歴任。テレビなどで口腔ケアの重要性と唾液の働きを「唾液力」と命名し、わかりやすい解説が好評を得ている。日本臨床口腔病理学会理事、日本食品免疫学会などに所属している。



立教学院健康保険組合

東京都豊島区西池袋3-34-1 立教学院事務棟アネックス3階

<https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/>