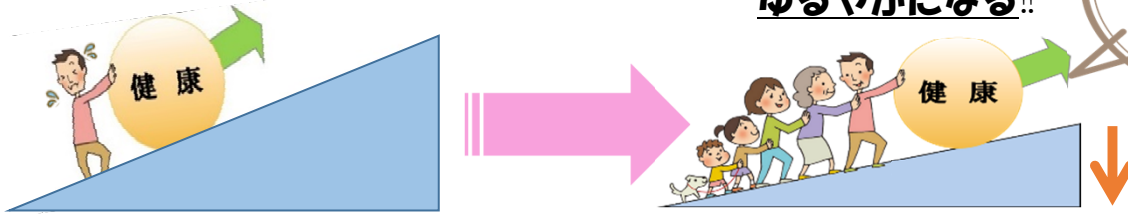


地域住民がいつまでも健康に過ごすために ～地域とともに取り組む健康づくり～

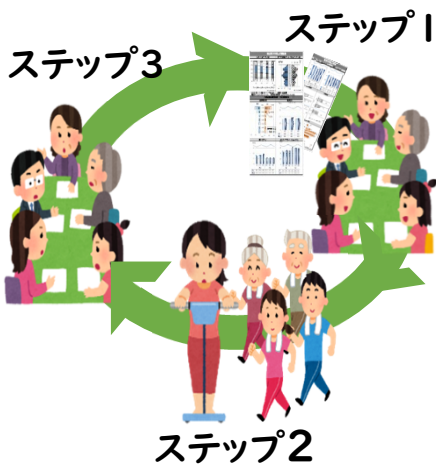
ひとりでは大変でも... 周りのみんなの協力や支え、
制度・環境を整えば...

ゆるやかになる!!

みなさん一人一人が健康に気をつけること、地域で協力し合うことが大切です。



地域における健康づくりのステップ



ステップ1

「あなたのまちの健康診断※」を地域コミュニティと共有し、地域住民とともに健康づくりの計画を作成します。

ステップ2

計画に基づき、地域住民が主体となって健康づくりに取り組みます。
地区担当保健師はその取り組みを支援します。

ステップ3

地域での健康づくりの取り組みを振り返り、次年度以降につながるよう検討します。

地域における健康づくりの取り組み

「あなたのまちの健康診断※」を地域コミュニティと共有し、地域住民とともに健康づくりの計画を作成します。

※：市が保有する健康関連データを小学校区別に集約した「あなたのまちの健康診断（令和5年度更新版）」の実績

ステップ1

	令和5年度	令和6年度	令和7年度
共有した小学校区数	18小学校区	28小学校区	27小学校区
回数（出張所・地域）	327回	328回	321回
計画作成	9小学校区	16小学校区	21小学校区

計画に基づき、地域住民が主体となって健康づくりに取り組みます。
地区担当保健師は取り組みを支援します。

ステップ2

	令和5年度	令和6年度	令和7年度
回数（計画有）	131回	186回	283回
回数（計画無）	157回	96回	54回

ステップ2の取り組みを振り返り、改善策について検討します。

ステップ3

	令和5年度	令和6年度	令和7年度
実施した小学校区数	10小学校区	14小学校区	28小学校区
回数（出張所・地域）	23回	46回	87回
前年度計画の振り返りをした小学校区数		9小学校区	16小学校区

取り組み結果

令和6年度までにステップ1「あなたのまちの健康診断の共有」が全小学校区で、令和7年度にステップ2「健康づくりの取り組み」が28小学校区で実施できました。

令和8年度以降も引き続き、健康づくり計画に基づいた取り組みの実施を進めてまいります。

令和7年度 亀井小学校区健康づくり計画

- 健康課題 ●●
国民健康保険加入者の健診結果より
- 男性の肥満者の割合が高い。また、男女ともにLDL(悪玉)コレステロール高値者の割合が高い(そもそも八尾市は大府府と比較して、肥満者・LDLコレステロール高値者の割合が高い)。
- 血糖高値者の割合は八尾市と比較するとわずかに低い。そもそも八尾市が大府府と比べて血糖高値者の割合が高いため、要注意。
- 健診項目からは食習慣への課題がある(男女ともに該当「朝食を毎日摂る」)方の割合が高い。女性のみ該当「食べる速度が速い」「就寝前2時間以内に夕食を摂ることが週3回以上ある」方の割合が高い。また、男性については「睡眠(休養がとれていない)」方の割合も高い。

何もしないと... ⇒生活習慣病の患者が増える ⇒健康寿命*が短くなる

【しあ】 地域で！一人一人が！健康づくりに取り組む ⇒ いつまでも元気に長生き！

*健康上の期間で日常生活が営まれることなく生活できる期間

- 目的 ●●
亀井小学校区の健康課題を解決し、健康寿命の延伸を実現する。
- 目標 ●●
地域の健康課題や生活習慣病予防の方法について知り、自身の生活習慣を見直すことができる。
- 令和7年度 実施内容 ●●
地域フェスタin亀井にて健康ブースの設置(6月)：スクワットチャレンジ、食品等に含まれる砂糖の量の表示
出保健診がプラスの実施(6月)：特定健診等、腎がん・肺がん・大腸がん・乳がんの健診
糖尿病発症の食事会にて健康教育 (4月・9月)：健康課題・熱中症予防・オーラルフレイル

●活動例●



この他にも、市ホームページ「地域の健康づくりにおける活動紹介」に様々な取り組みを掲載しています！



地域イベントでの健康相談



地域イベントで啓発



地域主催の生活習慣病予防講演会



健康まちづくり科学センターの協力によるフレイルチェック



公民連携の取り組み

令和8年度の取り組み

目標

すべての小学校区において、地域コミュニティが保健師と共に健康づくり計画を作成し、健康づくりの取り組みを行い、評価することができる

方針

- ・「地域における健康づくりのステップ」に基づき、地域住民主体の健康づくりを支援する
- ・関係機関や地域コミュニティとの連携を図り、「健康コミュニティ」の推進に取り組む

内容

健康課題の共有を行い、計画作成を地域とともに進めていく

健康づくり計画に基づいた取り組みができるよう支援する

健康づくり計画に基づいた取り組みについて、地域コミュニティとともに振り返り、次年度の計画につなげる

令和7年度末に実施したアンケートを踏まえ、今後の取り組みに生かす

令和8年度 健康推進課（保健センター） 保健師地域担当表

資料2

		係長:藤井
出張所等	小学校区	担当
桂人権コミュニティセンター 西郡出張所	北山本	藤井
	桂	
山本出張所	山本	藤井*
	上之島	
	東山本	道田
	西山本	
	高安西	犬伏
	南山本	
保健センター	長池	橋本(三)
	用和	
	八尾	道田
高安出張所	高安	道田
南高安出張所	南高安	中村
久宝寺出張所	久宝寺	道田
	美園	
龍華出張所	龍華	中村
	永畑	
	安中	
竹淵出張所	亀井	中村
	竹淵	
安中人権コミュニティセンター	高美南	西本
	高美	
志紀出張所	志紀	犬伏
大正出張所	大正	西本
	大正北	
曙川出張所	曙川	西本
	刑部	
	曙川東	

*山本出張所は、藤井が窓口となります。

相談内容に応じて、保健師、管理栄養士、看護師の専門職が対応します。

みなさんの健康づくりを応援します！

健康づくり

資料3

出前講座



健康推進課では、講師が出向いてテーマに応じて講座など健康づくりに役立つ情報をお伝えします。



つながっています



参加者の方にあった方法で講座を開催してみませんか？

オンラインで健康教育をしました

オンライン

対応OK！

対象者

八尾市民を中心とする5名以上の地域の団体・グループ

講師

保健師、管理栄養士

出前講座の講師については、会場に直接出向いて対面で実施する方法、または離れた場所からオンラインで実施する方法など、選ぶことができます。

内容

幅広い世代の方に運動や食育、生活習慣病予防など様々なテーマで健康講座を開催します。

詳しくはホームページをご確認ください。



出前講座ホームページ

申込方法

八尾市のホームページ「健康づくり出前講座」をチェック

申込書に必要事項を記入

開催希望日の1か月前までに
保健センター窓口に提出
または電子申請にて申請する

開催希望日の1か月前
までに電話または
電子申請で申し込む

申込内容・日時を検討し、担当者から代表者へご連絡いたします

注意事項

開催日時や内容などは、講師の都合でご希望にそえない場合もあります。

次のものは出前講座のお引き受けができません。

- ・政治、宗教、または営利などを目的とした集会であると認められるとき
- ・出前講座の目的に反すると認められるとき。

※会場は会場市内の公共施設、集会所、会議室などが想定されます。会場の手配、準備・片付け・感染症対策などは申込者で行ってください。

※グループの活動場所に出向いて行いますが、個人宅にはお伺いできません。

申込先・お問い合わせ

八尾市健康推進課(保健センター)

電話072-993-8600 FAX072-996-1598

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
<p>地域の健康づくり</p> <p>〇〇小学校区の健康課題 あなたのまちの健康診断より</p>  <p>八尾市健康推進課</p>	<p>〇〇小学校区の健康状況から健康づくりについて何ができるか考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師 	<p>あなたのまちの健康診断*1からみた状況や地域の健康状況、そこから見えてきた課題について健康づくりの観点から地域活動のご提案をします。*1：市が保有する健康関連データを小学校区別に集約したものを</p>  <p>健康は個人の問題と 思っていたけど、地 域で取り組めること があると思わなかつ た。</p>
<p>健診結果</p> <p>健診結果から あなたのからだの「今」を 知りましょう</p>  <p>八尾市健康推進課</p>	<p>健診結果からあなたのからだの「今」を知りましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師、管理栄養士 	<p>健診は、生活習慣病やその他の病気の早期発見、早期治療、そして生活習慣の改善につなげることを目的にしています。しかし、せっかく検査を受けても、結果を活かした健康づくりに取り組むことが大切です。</p>
<p>糖尿病予防</p> <p>糖尿病予防教室</p> <p>八尾市保健センター</p>	<p>糖尿病予防講座 ～糖尿病って何？どんな病気？～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師 	<p>八尾市では約3人に2人血糖値が高い！とされています。血液検査の結果で血糖値*2やヘモグロビンエーワンシーHbA1c*3が高い！または気になる方必見です。糖尿病について正しく学び、発症予防のため、今から生活習慣の改善に取り組みましょう！！</p> <p>*2：空腹時血糖値：100以上 ヘモグロビンエーワンシー *3：H b A 1 c：5.6以上</p>
<p>糖尿病予防</p> <p>糖尿病予防講座 「血糖値を上げにくい食べ方」</p>  <p>八尾市保健センター 管理栄養士</p>	<p>血糖値を上げにくい食べ方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：管理栄養士 	<p>血糖値の仕組みについて知り、血糖値を上げにくい食べ方の秘訣について提案をします。</p>

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
<p>糖尿病予防</p>  <p>血糖値を下げるのに効果的な運動のススメ</p> <p>八尾市保健センター 理学療法士</p>	<p>血糖値を下げるのに効果的な運動のススメ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師など 	<p>血糖値の仕組みについて知り、血糖値をさげるのに効果的な運動の秘訣について提案します。</p>
<p>減塩対策</p>  <p>減塩</p>	<p>美味しく減塩するための工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：管理栄養士 	<p>「減塩＝味気ない」イメージではありませんか？美味しく減塩するための工夫について提案します。</p>
<p>コレステロール対策</p>  <p>血液さらさら食生活</p> <p>八尾市保健センター</p>	<p>血液さらさら食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：管理栄養士 	<p>「血液検査でコレステロールや中性脂肪が高いといわれたけど、何を食べてらいいのかかわからない」に対して、栄養・食生活の切り口から提案をします。</p>
<p>生活習慣病予防</p>  <p>生活習慣病予防教室</p> <p>八尾市保健センター</p>	<p>働く世代のための生活習慣病予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師 	<p>仕事や家事・育児と何かと忙しい働く世代の方必見！糖尿病、脂質異常、高血圧などの生活習慣病予防、メタボ対策なども提案をします。</p>
<p>生活習慣病予防</p>  <p>血管年齢測定</p>	<p>血管年齢測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ●測定のめやす：5分程度 (測定・結果説明) ●講師：保健師 	<p>血管年齢とは、血管のしなやかさや硬さが何歳に相当するかを調べるもので、生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）や生活習慣（食生活・運動・喫煙など）とも大いに関係します。結果をもとに健康づくりの提案をします。</p>

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
<p>栄養・食生活・食育</p>  	<p>あまーいお菓子にご用心</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師、管理栄養士 	<p>八尾市では約3人に2人血糖値が高い！とされています。食べ物に含まれる糖類の量から健康づくりの提案をします。 ＊糖モデルはお菓子、パン、ジュースなどがあります。</p> <p>小学生にもわかりやすい内容だったので親子で食べ方について話し合いました。</p> 
<p>栄養・食生活・食育</p> 	<p>油のとりすぎに注意しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師、管理栄養士 	<p>食品とそこに含まれる油分が表示されています。食べ物に含まれる油の量から健康づくりの提案をします。</p> <p>油を使う食品は口当たりがいいのでつい食べ過ぎてしまうけど目に見えて分かったので勉強になりました。</p> 
<p>栄養・食生活・食育</p> 	<p>塩分のとりすぎに注意しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師、管理栄養士 	<p>食品とそこに含まれる塩分が表示されています。食べ物に含まれる塩分の量から健康づくりの提案をします。</p> <p>ラーメンが好きなので塩分が高いとは知っていてもつい汁まで飲んでしまう。しかし目に見えて分かったので勉強になりました。</p> 
<p>身体活動・運動</p>  <p>元気なからだをつくろう！</p> <p>八尾市保健センター 保健師</p> 	<p>運動で元気なからだをつくろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師など 	<p>運動の必要性や効果を正しく知り、普段の生活の中からできることについてご提案します。</p> <p>運動の大切さ認知症にも影響することが分かりました！</p> 

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
<p>身体活動・運動</p> 	<p>お家でできる「ストレッチ」と「筋肉トレーニング」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：20分程度 ●講師：保健師など 	<p>八尾市健康づくり動画で再生回数 2500 回を超える大人気動画！実技でより詳しく説明します。お家で取り組めたり、WI-FI 環境が整えば集会所などでみんなが集まったときに一緒に体操することもできます！</p>
<p>休養・こころの健康</p> 	<p>こころとからだの健康支援のために ～基本的な食事と睡眠のお話～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師、管理栄養士 	<p>心の健康と関連のある食事と睡眠の観点から健康づくりの提案をします。</p>  <p>基本的な食事のこと睡眠のことがわかりました</p>
<p>休養・こころの健康</p> 	<p>よい睡眠で健康に</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師 	<p>健康と睡眠の関係性、八尾市の睡眠の状況、適切な睡眠についてご提案します。</p>  <p>健康と睡眠の関連が深いことがわかりました。</p>
<p>たばこ</p> 	<p>本当に怖いたばこの話 ～吸う人も吸わない人も聞いてほしい話～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師 	<p>八尾市の喫煙状況、たばこの害、副流煙、禁煙外来の紹介など吸う人も吸わない人もぜひ知ってほしいお話です。</p>  <p>ただ単にたばこはダメと言われるのかと思ったら、どうしてダメかがわかりました。</p>
<p>アルコール</p> 	<p>砂糖に置き換えてびっくり！お酒に含まれる糖類の量</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 ●講師：保健師、管理栄養士 	<p>生活習慣病の切り口から八尾市の飲酒状況、お酒に含まれる糖類の量を見える化し、健康づくりの提案をします。</p>  <p>お酒の中にこんなにも糖類が含まれるとは知らなかった！！</p>

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
<p>災害時の健康づくり</p> 	<p>エコノミー症候群予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 +実技30分 ●講師：保健師 	<p>災害時や飛行機に乗った際に取り組むだけでなく普段から取り組むことで下肢筋力の維持・向上にも役立ちます。</p>
<p>災害時の健康づくり</p> 	<p>災害時のお口のケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 ●講師：保健師 	<p>水の確保ができず、通常の歯磨きがままならず、コロナ感染症予防も踏まえたお口のお手入れ及び災害時以外からも取り組んだ方がいい口腔体操について提案します。</p> <div data-bbox="1023 846 1449 1070">  <p>防災に必要なものと言えば、避難所までたどり着く事、防災グッズと食事しか考えつかなかったが口腔ケアを教えてもらって備えを準備しようと感じた。</p> </div>
<p>がん検診受診勧奨啓発</p> 	<p>がん検診を受けよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 ●講師：保健師 	<p>乳がんモデルや肺がんの原因の1つと言われているタバコに含まれるタールが及ぼす影響など目で見て触ってわかるグッズを用いて検診受診の提案をします。</p> <div data-bbox="1023 1317 1449 1487">  <p>子どもから大人まで一目で見て分かるのががん検診を受け、禁煙に取り組もうと思った！</p> </div>
<p>骨粗しょう症予防</p> 	<p>骨粗しょう症を防ぐ食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：30分程度 ●講師：管理栄養士 	<p>八尾市では「介護・介助が必要になった原因」の上位に骨折・転倒があります*4。骨折による寝たきりゼロを目指し、栄養・食生活の切り口から提案をします。</p> <p>*4：令和元年八尾市要介護認定調査等実態調査</p>
<p>フレイル予防関連</p> 	<p>ロコモ予防で伸ばそう！健康寿命</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：60分程度 ●講師：保健師など 	<p>ロコモ？それって何？ 知っているのと知らないのでは、あなたの健康寿命に影響が出るかも？！</p>

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
<p>フレイル予防</p>  <p>握力測定</p>  <p>10秒立ち上がり測定</p>  <p>スクワットチャレンジ</p>  <p>足指力測定</p>	<p>フレイルチェックと体力測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 ●測定時間：5分程度 <p>(測定・結果説明)</p> <p>＋フレイルチェック：5分程度</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講師：保健師 	<p>フレイルに関する質問表（フレイルチェック）に答え、体力測定を行います。</p> <p>握力測定、10秒立ち上がり測定*5、スクワットチャレンジ*6、足指力測定*7など、体力測定を実施して現在の身体状況を知り、明日からの健康づくりに役立つ提案をします。</p> <p>*5：測定時間を10秒間とし、両上肢を膝の上に置いた状態からの立ち上がり回数を測定</p> <p>*6：一定時間内のスクワット回数を測定</p> <p>しかん</p> <p>*7：足指力測定は趾間圧筋力測定器を用いて、足部の筋力を測定</p>
<p>フレイル予防</p>  <p>お口のフレイル予防 八尾市保健センター 保健師</p> 	<p>お口のフレイル予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 <p>＋お口の体操 15分程度</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講師：保健師 	<p>お口からもフレイルは始まります。お口のフレイルはどのように起きるのか？を知り、いつまでも自分の力で食事を食べたり、会話ができるよう今からできる予防法についてお伝えします。</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>お茶を飲むときよくむせていたが、教えてもらった体操でむせなくなりました。</p> </div> 
<p>フレイル予防</p>  <p>「たくさん」より「まんべんなく」 食事のポイント</p>	<p>「たくさん」より「まんべんなく」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講義のめやす：15分程度 <ul style="list-style-type: none"> ●講師：管理栄養士 	<p>「たくさん」より「まんべんなく」！バランスの良い食生活が送れるよう、いろいろな食品群をいただく工夫について、栄養の観点からフレイル予防の提案をします。</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>つい簡単に準備ができる食事をすませていただけだったので様々な意見を知ることができました。</p> </div> 

健康づくり出前講座申し込み用紙

資料 5

令和 年 月 日

(あて先) 八尾市健康推進課長 (八尾市保健センター)

団体名 _____

住所 _____

申込者名(代表者名) _____

電話番号 _____

次のとおり出前講座の講師派遣を依頼します。

開 催	第1希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
希望日	第2希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
会 場		
講師の派遣方法		<input type="checkbox"/> 集会所等出向いて対面実施 ・ <input type="checkbox"/> 離れた場所でオンライン実施
会場住所		
開催目的		
テーマ及び内容		
対象者及び参加予定 人数		(対象者) (参加人数) 人
団体属性		<input type="checkbox"/> まちづくり協議会 <input type="checkbox"/> 福祉委員会 <input type="checkbox"/> 自治会・町会 <input type="checkbox"/> 高齢クラブ <input type="checkbox"/> その他()
担当者の連絡先		(氏名) (連絡先)
同 意 欄 (確認し、 <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください)		<input type="checkbox"/> 開催日時や内容などによってはご希望に沿えない場合があることを理解しました。 <input type="checkbox"/> 依頼の講座は、次のものに該当しません。 ・政治、宗教または営利などを目的とした集会 ・出前講座の目的に反すること

※開催希望日の1か月前までに窓口にて提出してください。
電子申請で申請された場合は申し込み用紙の提出は不要です。

明治安田生命保険相互会社「MY定期講座」及び「健康チェックイベント」のご案内

八尾市健康福祉部健康推進課

日ごろは地域の健康づくり推進にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

令和3年12月、八尾市と明治安田生命保険相互会社は、相互に連携し、地域社会の発展と市民サービスの更なる向上を推進するため、包括連携協定を締結しました。

令和4年度以降、健康づくりの分野では、様々な取り組みを連携して実施しておりますが、引き続き、地域の健康づくり推進への取り組みとして、別紙、「MY定期講座」での講師派遣に加え、健康チェック機器を使用した測定イベントについても機器及びスタッフ派遣について提案いただいております。

つきましては、下記の申し込み方法をご確認いただき、ご活用いただきますようお願いいたします。

記

1. 利用できる団体

八尾市で活動する団体で、10名以上の参加者があること

例) 校区まちづくり協議会、町会、地区福祉委員会、高齢クラブなど

2. 申し込み方法

実施希望日の3か月前までに次の①～⑧の内容を記載したメールを送付する。

メールの件名：「八尾市地域団体 MY定期講座の申し込み」

メールの送付先：明治安田生命保険相互会社 安井様 <ts-yasui@meijiyasuda.co.jp>

CC 野口様 <hi-noguti@meijiyasuda.co.jp>

CC 村上様 <mi-murakami@meijiyasuda.co.jp>

CC 高坂様 <re-kousaka@meijiyasuda.co.jp>

内 容：①希望の日時（第一希望、第二希望）、②会場（所在地）、③講座名、④参加対象者と人数、⑤事前打ち合わせの有無、⑥団体名、⑦担当者名、⑧連絡先

※送付内容を基に、ご相談となります。すべてのご希望に添える訳ではありません。

※実施当日：会場の手配及び準備は申込団体で行ってください。

会場にプロジェクターやマイク、電源の確保等をご準備いただくことがあります。

明治安田生命の「MY定期講座」は地域住民の
コミュニティ活動・社会参画を継続して支援します



対象年齢を問わない多彩なコンテンツ

幅広い対象年齢を想定して設定していますので、多くの方にご参加いただけます

講座等設定にかかる費用は無料

講座等設定にかかる費用は、すべて明治安田生命が負担いたします

講座の開設や運営をサポート

各種講座・講師及び測定機器の手配等の取りまとめ・調整は、明治安田生命が実施いたします

感染症防止対策を講じています

受付時に検温や手指の消毒を行なうなど、新型コロナウイルス感染症防止の取り組みを実施いたします



講座案内

公民館から
ひろげよう!
つなげよう!



明治安田は
地域社会に
貢献してまいります



私たち明治安田は、

一人ひとりに寄り添ったアフターフォローと

お客さまが暮らす地域社会を豊かにする取組みを通じて、

「地域社会のお客さまに最も支持される生命保険会社になること」をめざしています。

これらの取組みのもと、地域コミュニティの持続的発展に向けて、

さまざまな活動を展開されている

全国の地域社会のみなさまのお役に立てるご支援をしたいと考えています



明治安田の「MY定期講座」は 地域住民のコミュニティ活動・社会参画を継続して支援します

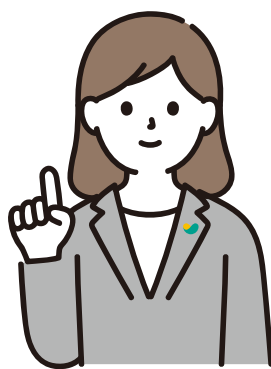
人
づくり

地域住民が主体的に「楽しく学び」、
体験活動を通じて「自分ごと化」できる
コンテンツを組み込みます

MY 定期講座

地域
づくり

地域社会（自治体等）の
課題解決に資する講座内容を
設定します



つながり
づくり

地域住民がお互いの関係を深め、
地域でのコミュニティ活動を継続する
仕組みを導入します



ニーズの高い4つのテーマを中心にラインアップ!

健康増進

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	P.05
女性のための「健康づくり応援」講座	P.06
知って備える! もしものときのがん講座	P.07
からだのなかから元気にいきいき血管講座	P.08

子育て

親子で学ぶ「お金」のキホン講座	P.09
-----------------	------

介護・認知症

楽しく学ぶ! 認知症予防講座	P.10
あなたは大丈夫? フレイル予防講座	P.11

2026年度5月末
終了予定

相続・その他

初心者向け「資産形成」講座	P.12
わたしと家族の「そうぞく」講座	P.13
老後の安心をつくる! 年金と資産形成の基礎講座	P.14
知れば備えが見えてくる社会保障講座	P.15
セカンドライフを豊かに! 自己管理力向上講座	P.16
眠るお金と働くお金 いま知っておきたいマネー講座	P.17
女性のための知って備えて! 「未来&マネー」講座	P.18



対象年齢を問わない多彩なコンテンツ

幅広い対象年齢を想定して設定していますので、多くの方にご参加いただけます



講座設定にかかる費用は無料

講座設定にかかる費用は、すべて明治安田が負担いたします



講座の開設や運営をサポート

各種講座・講師手配等の取りまとめ・調整は、明治安田が実施いたします

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



「眠りたくてもなかなか眠れない」、
「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？
眠りと健康の意外な関係をご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：最適な「睡眠」を考える

監修 株式会社ニューロスペース

人生100年時代！

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

- 睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠をとるための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介



女性のための「健康づくり応援」講座



毎日を自分らしくイキイキと暮らすためには、健康が第一
「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の視点から
ポイントをご紹介します！

対象	構成	講座時間
女性・すべての年齢層	1回	約50～60分

第一回

テーマ：女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る

監修 明治安田生命保険相互会社

「がん」からわたしの未来を守る 押さえておきたい3つのポイント

- 女性のライフサイクルと病気の間係を学ぶ
- 子宮頸がんと乳がんについて、専門医の知見から学ぶ
- 治療を支える公的医療保険や費用の備え方を知る



知って備える!もしものときのがん講座



以前は「不治の病」といわれたがん。現在は、通院しながら仕事を続けている人が増加傾向にあるなど、「ともに生きる」病気へと変わってきています。がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんまつわるさまざまなことについてご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60~70分

第一回 テーマ:健康を守るためにすべきこと

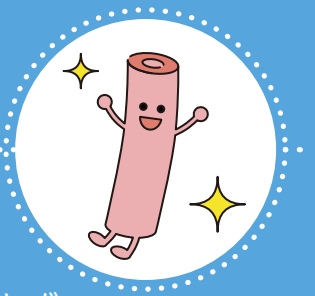
がんのリスクを知り、 未来を守る

監修 一般社団法人日本臨床プレジジョンメディスン研究会代表理事
江戸川病院特任副院長兼腫瘍血液内科部長
兼 がん免疫治療センター長
兼プレジジョンメディスンセンター長 明星智洋

- がんの基本知識
- がんの予防と早期発見
- がんの治療法とお金
- がん治療と収入への影響
- がん患者家族の生活



からだのなかから元気にいきいき血管講座



心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

第一回 テーマ:「血管」と「血管にかかわる病気」について

血管を元気に！ 輝く明日へ！

- わたしたちの身体と血管
- 心臓の血管にかかわる病気
- 脳の血管にかかわる病気
- 命にかかわる病気を予防する

監修 東邦大学医療センター 大橋病院
脳神経外科教授 脳卒中センター長 岩淵聡
東邦大学医療センター 大橋病院
医学部 循環器疾患低侵襲治療学講座教授 中村正人
千葉県立保健医療大学 教授
東京慈恵会医科大学 リハビリテーション医学講座 竹川徹



親子で学ぶ「お金」のキホン講座



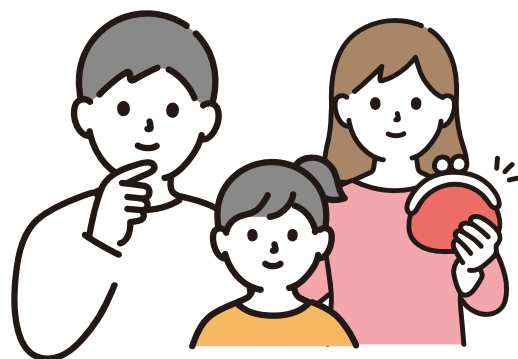
お子さまに「お金との付き合い方をきちんと教えたい」、「子どもの将来のために資産形成を始めたい」方向けに、お金のキホンを解説する講座です。お子さまと一緒に参加するだけでなく、お父さまやお母さまだけの参加も可能です

対象	構成	講座時間
親と子 (小学生 ^(※1) 推奨) または親のみ	1回	約60分

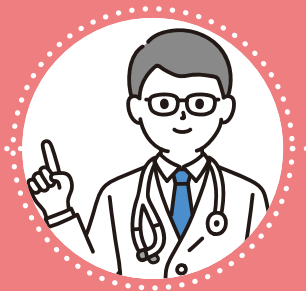
第一回 テーマ：親と子のお金のはなし

「はじめよう おうちで未来の「おかね」のはなし」セミナー

- 親子で学ぶ「お金の使い方」「お金との付き合い方」「将来への備え方」
- あらためて知りたい金融リテラシー



楽しく学ぶ！認知症予防講座



安心したセカンドライフをおくるために、
認知症対策について、体操などの
体験型コンテンツを交えながらご紹介します

対象	構成	講座時間
シニア	3回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：認知症ケア

監修 (一財) 明治安田健康開発財団

認知症の理解

- 老化と予防についての解説（認知症とは）
- 簡単な体験型ワークの実施

第二回 テーマ：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…ライフ&エンディングノートの記録の仕方

監修 明治安田生命保険相互会社

最適な

「MYライフ&エンディング」を考えよう

- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える
① ライフプランを考える ② エンディングプランを考える

「わたしと家族の『そうぞく』講座」の第二回と同じ内容です



第三回 テーマ：「介護保険制度」を知る

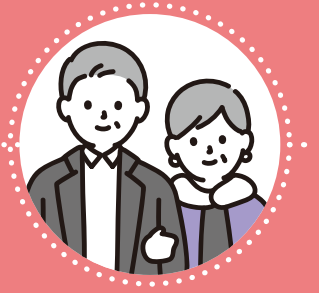
監修 明治安田生命保険相互会社

介護の不安を解決！

今から知る・今日から始める 介護のそなえ

- 介護が必要になるのはどのようなときかについて学ぶ
- 「公的介護保険」について学ぶ
- 自助努力の必要性について考える

あなたは大丈夫？フレイル予防講座



加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します

対象	構成	講座時間
シニア	2回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！

フレイル予防 学習編

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下雅弘
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

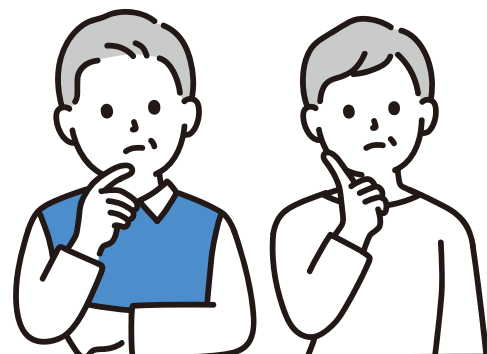
- フレイルとはどんな状態なのかを解説
- フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに体験しながら学んでいく

第二回 テーマ：フレイル予防のための行動計画を立てよう！

フレイル予防 実践編

監修 東京大学医学部附属病院 老年病科教授 秋下雅弘
女子栄養大学 地域保健・老年学研究室教授 新開省二
特定社会保険労務士/年金アドバイザー 津坂直子
監修協力 明治安田システム・テクノロジー 介護の広場本部

- フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説
- さらに、もし介護が必要になった場合の費用や備えについて考える



初心者向け「資産形成」講座



将来設計や夢をかなえ、生活を豊かにしてくれる「お金」について
資産形成の基礎知識を解説します。

資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう…と
考え始めたときに、「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です

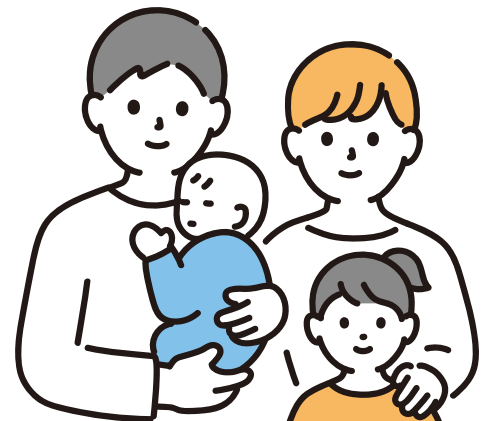
対象	構成	講座時間
20～50歳代の資産形成を 始めたいと考えている方	1回	約60分

第一回 テーマ:基礎から学ぶ「マネープラン」

監修 明治安田生命保険相互会社

はじめての「お金の育て方」セミナー

- わたしたちをとりまく経済・社会環境について
- 資産を増やす法則
- 資産を増やす方法



わたしと家族の「そうぞく」講座



「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！
よりよい未来のための「そうぞく」、
「ライフ&エンディング」について考える講座です

対象	構成	講座時間
シニア	3回	約60～70分/各回

第一回 テーマ：基礎から学ぶ相続対策

監修 明治安田生命保険相互会社

“相続”と“争族”のはなし

- 相続のキホンについての解説
- 「生前贈与」の有効性
- 「争族」回避のポイント

第二回 テーマ：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…ライフ&エンディングノートの記録の仕方

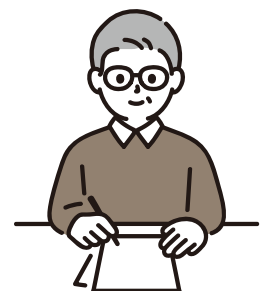
監修 明治安田生命保険相互会社

最適な

「MYライフ&エンディング」を考えよう

- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える
①ライフプランを考える ②エンディングプランを考える

「楽しく学ぶ！認知症予防講座」の第二回と同じ内容です



第三回 テーマ：遺言の書き方

監修 明治安田生命保険相互会社

笑顔を運ぶ「遺言」のお話

- 「相続」について考えておくべき理由
- ご自身の「相続」を考える
- 遺言にできること

老後の安心をつくる！ 年金と資産形成の基礎講座



将来の安心のために、知っておきたい公的年金のしくみやセカンドライフ資金の準備方法を確認します。安心の老後対策を考えてみましょう

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

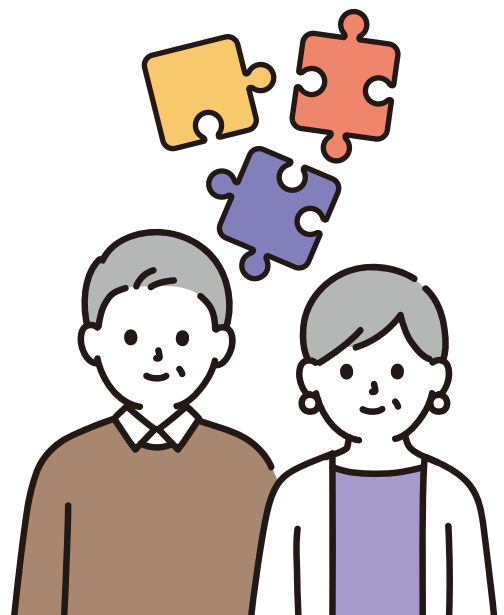
第一回

テーマ：安心してセカンドライフを迎えるための資産準備について

監修 特定社会保険労務士 岡佳伸

セカンドライフを考え、早めの備えをする

- セカンドライフの期間と費用
- 公的年金のしくみ
- セカンドライフに備える方法



知れば備えが見えてくる 社会保障講座



病気やケガ、介護、万一、老後…。人生にはさまざまなリスクが潜んでいます。社会保障制度は私たちの暮らしを支えてくれますが、実際には「どこまで保障されるのか」「どんな備えが必要か」を正しく知ることが大切です。

ご自身やご家族の安心のために、今できる備えを一緒に考えてみましょう

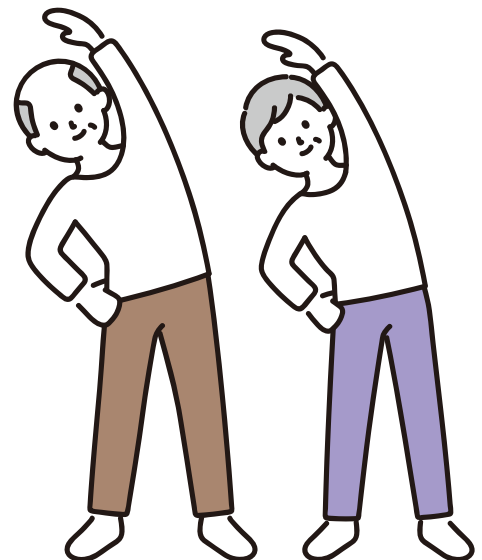
対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

第一回 テーマ：未来への備えについて考える

監修 社会保険労務士 武田祐介

人生に潜む4つのリスクへの 備えについて確認する

- 病気・ケガのリスクに対応する社会保障制度
- 就業不能・介護のリスクに対応する社会保障制度
- 万一のリスクに対応する社会保障制度
- 老後のリスクに対応する社会保障制度
- リスクへの備え方



セカンドライフを豊かに！ 自己管理能力向上講座



超高齢社会を迎えた今、定年後に必要な家計・税金・社会保障・健康の視点から、4つの自己管理ポイントをご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約60分

第一回

テーマ：ゆとりあるセカンドライフ実現のために自己管理能力を身につける

監修 社会保険労務士 武田祐介

計画的に定年退職後の準備をする

- 超高齢社会の到来
- 定年後の変化
- 定年後の自己管理



眠るお金と働くお金 いま知っておきたいマネー講座



夢をかなえるため、豊かなセカンドライフのために、お金を眠らせておくだけでなく、働いてもらうという考え方や、その方法についてご紹介します

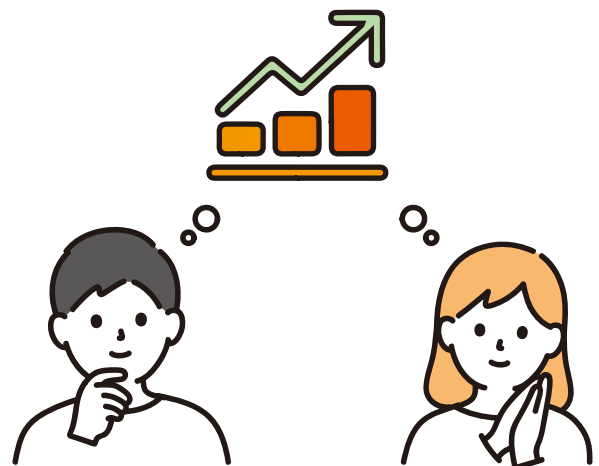
対象	構成	講座時間
すべての年齢層	1回	約30分

第一回 テーマ：豊かな未来のために、お金に“働いてもらう”

監修 ファイナンシャルプランナー 小林慎平

自分にあった「お金の働かせ方」を見つける

- 資産運用が必要な理由
- 豊かな未来のための資産準備
- お金の働かせ方



女性のための知って備えて！ 「未来&マネー」講座



女性のライフステージごとに必要となるお金や、
将来の不安を“安心”に変えるためマネープランをご紹介します

対象	構成	講座時間
女性・すべての年齢層	1回	約60分

第一回

テーマ：女性のライフステージにあわせたマネープランを考える

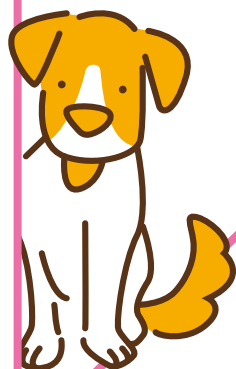
将来の安心と 自分らしい生き方を叶える

監修〈医療関連〉内科医 工藤あき
〈社会保障制度関連〉社会保険労務士 武田祐介

- 基本生活費と住宅・教育費
- 医療費
- 年金
- 介護
- 未来マネーの作り方



MY 定期講座



担当者

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

☎ 03-3283-8111 (代表)

<https://www.meijiyasuda.co.jp/>