



# 講座案内

＼公民館からひろげよう！つなげよう！／



明治安田生命は  
地域社会に  
貢献してまいります



私たち明治安田生命は、

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

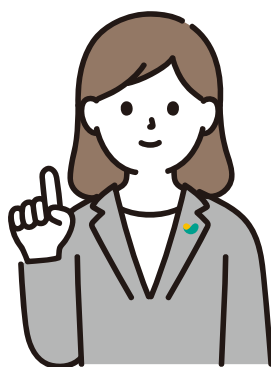
人  
づくり

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3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「健康づくり栄養」講座	P.06
女性のための「健康づくり応援」講座	P.07
人生100年時代!未来のための健康プロジェクト講座	P.08

### 介護・認知症

楽しく学ぶ! 認知症予防講座	P.09
あなたは大丈夫?フレイル予防講座	P.10

### 相続・その他

初心者向け「資産形成」講座	P.11
わたしと家族の「そうぞく」講座	P.12
今から、取り組もう! 防災講座	P.13

## 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組みを実施いたします

# 「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	2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

## 第二回 テーマ：よい睡眠のための睡眠環境

監修 株式会社ニューロスペース

### よい睡眠とれていますか？ ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

- 寝具（枕、布団、マットレス等）選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法



# 女性のための「健康づくり栄養」講座



身体の中から美しく！

秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します

対象	構成	講座時間
女性・すべての年齢層	2回	約60～70分/各回

## 第一回 テーマ：止められる老化のポイント

監修 デリカフーズグループデザイナーフーズ株式会社

### いつまでも若々しく！ 老化を防いで身体の中から健康に

- 肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？
- 野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介
- みかけの年齢チェック実施



## 第二回 テーマ：不足している栄養素を知る

監修 デリカフーズグループデザイナーフーズ株式会社

### 必要な栄養素は取れていますか？ バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に

- 食のキホンの「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介
- 1日に必要な摂取カロリーを計算

# 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	2回	約50～60分

## 第一回 テーマ：食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ぶ

～ずっと元気に過ごしたい！～

### 今日から始める健康的なダイエット習慣

- 「栄養素の過剰摂取」が肥満・生活習慣病につながることを知る
- 「低栄養（やせすぎ）」による問題を知り、バランスのよい食事法を学ぶ
- 健康維持にとって筋肉量が重要であることを知り、日頃の筋トレ習慣を身につける

監修・制作協力 女子栄養大学出版部  
制作 株式会社トーン・アップ

## 第二回 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

「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

監修 明治安田生命保険相互会社





# 人生100年時代！ 未来のための健康プロジェクト講座



世界のなかでも長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています！  
人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度を紹介！

対象	構成	講座時間
シニア	3回	約50～60分/各回

## 第一回 テーマ：健康を維持するためのポイントを知る

監修 医師 高橋公一

### 健康長寿の秘訣

#### ～ながーく元気でいるために～

- 自分の健康状態を知るために、大切な健康診断について学ぶ
- 元気に過ごすために、必要な健康習慣を解説
- 病気になる前に、考えておきたい備えについて考える

## 第二回 テーマ：「老化」について学び、いざという時に備える

監修 マブチメディカルクリニック

### 知って“はつらつ”！

#### ずっと元気に過ごすために

- 平均寿命の延伸とともに、重要な「健康寿命」について知る
- 「認知症」とはどのような病気なのかについて学ぶ
- 介護に備えて、知っておきたい知識について考える

## 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



# 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	2回	約60～70分/各回

## 第一回 テーマ：認知症ケア

監修 エーザイ株式会社、(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…記録の仕方

監修 明治安田生命保険相互会社

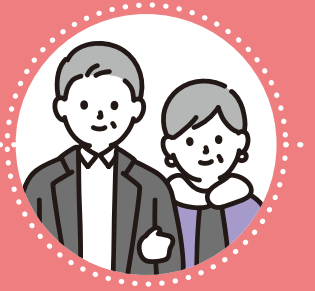
### 最適な

### 「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



# 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

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

### 学習編

- 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

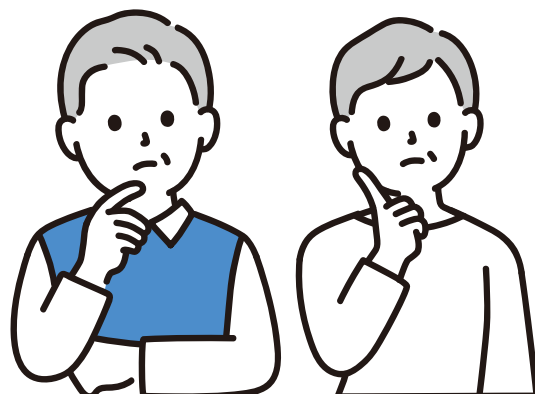
## 第二回 テーマ：フレイル予防のための行動計画を立てよう！

### フレイル予防

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

### 実践編

- 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	2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…記録の仕方

監修 明治安田生命保険相互会社

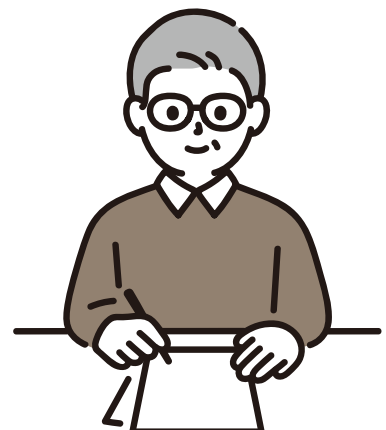
### 最適な

### 「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



# 今から、取り組もう！防災講座



地震や台風・大雨など、災害への備えは重要です。

「日々の備え」から、家族の防災力を高めるためのポイントなどをご紹介します

対象	構成	講座時間
すべての年齢層	3回	約60～70分/各回

## 第一回 テーマ：最近注目されている「在宅避難」のポイントをご紹介します

### 備えて安心！ 在宅避難のススメ

- 避難所生活の課題と適切な避難先の選び方を学ぶ
- 在宅避難の特徴と、在宅避難が可能となる条件を知る
- 在宅避難のために備えておきたい防災グッズを紹介

監修 NPO法人プラスアーツ



## 第二回 テーマ：ご自身やご家族を守る防災の知識を学ぶ

### 災害に備える 「防災脳」を活性化！

- 災害が発生する予兆を知り、「防災脳」をストレッチする
- 避難行動の正しい知識を身につける

監修 防災・危機管理専門家 渡辺 実

## 第三回 テーマ：地震発生時にとるべき行動と事前準備について学ぶ

### 予測ができない地震に備える！ もしものときのアクションプラン

- 地震のメカニズムを学ぶ
- 地震が発生した際にどのように行動するかを考える
- 被害を抑えるための事前準備について知る

監修 NPO法人プラスアーツ





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/>