

神戸市
参加者募集!

いざ家族で介護が必要になったらどこに相談するか、
介護の費用は知っていますか?

いざという時の介護準備学

～誰もが介護と向き合う時代に費用面から老後を考える～



いざ!
いう時がきても
あわてないように
普段から準備しておくこと
が大事だね

講座のポイント

知っておきたい要介護者との関わり方、相談窓口、介護費用

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。

在宅介護を選択する場合、施設介護を選択する場合について、介護費用の面から考えます。

いざ介護になった時を考えて!

自身の人生設計も考えた上で、年金の貯蓄方法や、貯蓄でどのような介護をするのかを考えます。

日時

平成 27 年 7 月 4 日(土)
午前 10 時～午後 3 時

(受付 9 時 30 分開始)

参加費

無料

(昼食付、交通費は自己負担)

会場

神戸市教育会館

5階「501号室」

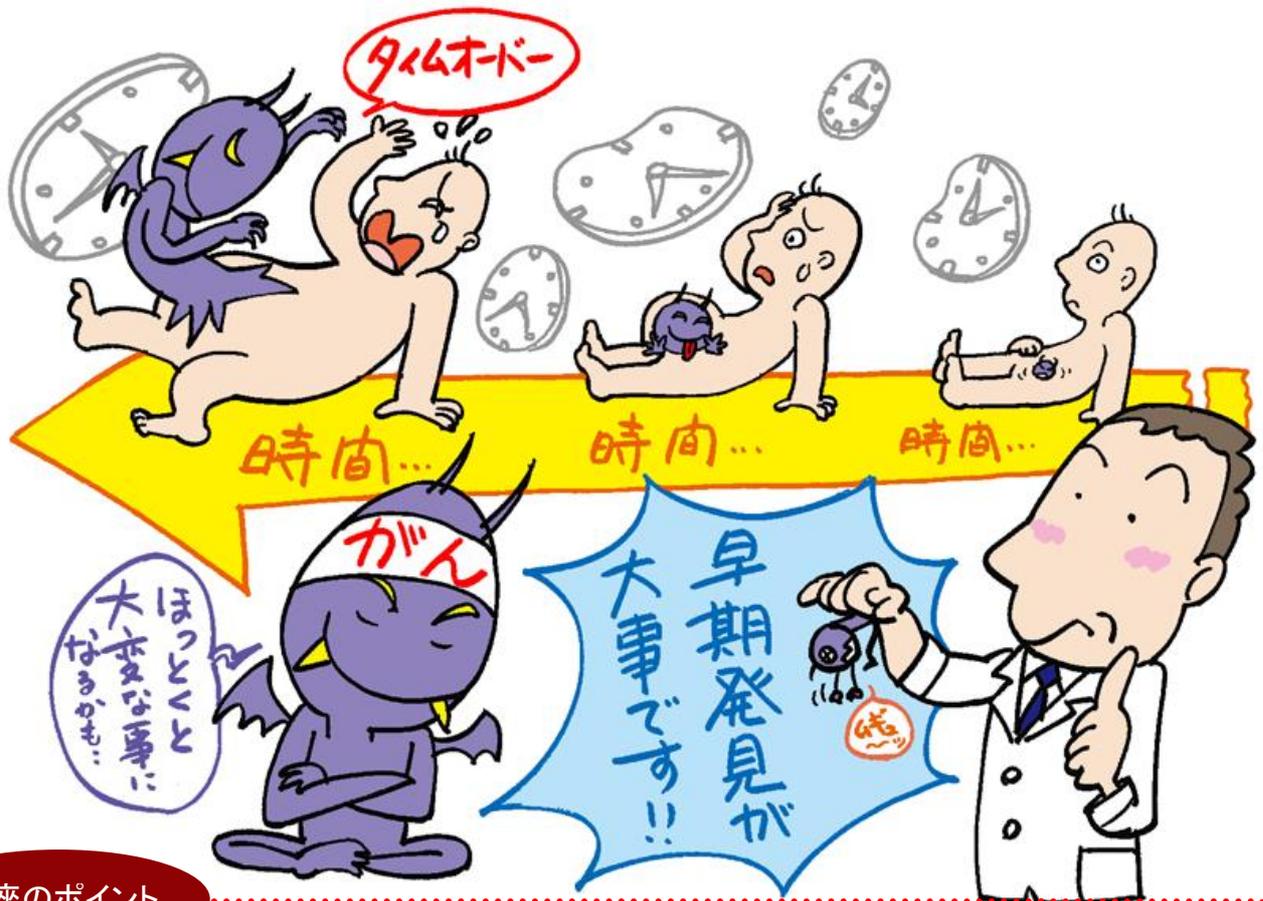
住所: 兵庫県神戸市中央区中山手通4-10-5

アクセス: 市営地下鉄「県庁前」駅(東1番出口)

より東へ徒歩 5 分

がんの理解とがん検診の受け方

～長寿により忍び寄るがん、学ぼう！知ろう！がんのこと～



講座のポイント

●現代のがん事情

がんの部位別死亡率第1位は男性では肺がん、2位胃がん、3位大腸がん、女性では1位大腸がん、2位肺がん、3位胃がんです。近年増加し続けている大腸がんなど、がんに対する基礎知識を学び、統計的にがんの傾向を理解します。

●がんの治療最前線

がんの検診は、どの部位の検診を受けるべきか、専門医が最新がん対策事情と共に紹介します。

日時

平成27年7月11日(土)
午前10時～午後12時
(受付9時30分開始)

参加費

無料
(交通費は自己負担、
昼食のご用意はありません。)

会場

東京エレクトロンホール宮城
(宮城県民会館)
4階「401 中会議室」

住所: 宮城県仙台市青葉区国分町3-3-7
アクセス: JR仙台駅から・地下鉄利用の場合
2番線泉中央方面乗車→勾当台公園
下車出口「公園2」から徒歩5分

疑似体験でわかる高齢者の心とからだ

～生きがいある生活は残存機能を活かすことから～



講座のポイント

●「疑似体験で高齢者の心とからだの変化を学ぶ」

疑似体験セットを装着し、日常生活動作を体験することで、身体機能の不自由さから高齢者のこころの変化を学び、老いの受け止め方、対応のしかたを学びます。

日時

平成27年7月11日(土)
午後1時半～午後4時
(受付13時00分開始)

参加費

無料
(交通費は自己負担)

会場

東京エレクトロンホール宮城
(宮城県民会館)

4階「401 中会議室」

住所: 宮城県仙台市青葉区国分寺町3-3-7
アクセス: JR 仙台駅から・地下鉄利用の場合
2番線泉中央方面乗車→勾当台公園
下車出口「公園2」から徒歩5分

●ご参加に当たって

・実技指導がありますので、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方はスカートでのご参加は避けていただき、大き目のアクセサリは身につけないようお願いいたします。

介護ストレスへの心構えと介護レクリエーション

～介護レクリエーションで心も身体も元気になろう～



講座のポイント

●介護の心構えと制度の活用

介護ストレスがなぜ起こるのか、その原因と対処法を学びます。また、介護の相談窓口やパートナー探しについて学んだうえで、制度を活用する際に注意しておくべきことを学びます。

●介護レクリエーションの基本

高齢者の心とからだの変化を理解し、自宅で実践できる介護レクリエーションを学びます。

日時

平成 27 年 7 月 11 日 (土)
午前 10 時～午後 3 時
(受付 9 時 30 分開始)

参加費

無料
(昼食付、交通費は自己負担)

会場

日本交通協会

9階「大会議室」

住所: 東京都千代田区丸の内 3-4-1 新国際ビル
アクセス: JR 山手線、京浜東北線「有楽町」駅
国際フォーラム出口徒歩 2 分

エクササイズ・ダイエット

～ダイエット成功の秘訣、教えます～



講座のポイント

●あなたの健康年齢は何歳？

専用機器を使って、血管年齢、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪の自己測定を実施します。自分の身体の状態を知ることによって、健康に対する意識を高めていただきます。

日時	平成 27 年 7 月 25 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 (受付 9 時 30 分開始)	会場	ワークピア横浜
参加費	無料 (昼食付、交通費は自己負担)		3 階「かもめ・やまゆり」 住所: 神奈川県横浜市中区山下町 24-1 アクセス: みなとみらい線「日本大通り」駅 3 番出口より徒歩 5 分

●ご参加にあたって

- ◆計算作業がありますので、電卓をご持参ください。 ◆健診結果をご持参いただくと、講義の参考になります。
- ◆体脂肪測定をご希望される場合は素足になっていただきます。(靴下・ストッキング・タイツ等を着用したままでは測定できません)
- ◆簡単な運動実技を行いますので、動きやすい服装、靴でお越しください。女性の方はスカートでのご参加は、避けていただきますようお願いいたします。

ストレス・睡眠コントロール

～上手にコントロールし快適な睡眠を確保するために～



講座のポイント

- ストレスと上手に付き合っところの健康を
午前中は、うつ病の原因ともなるストレスについての正しい知識と、ストレスとの賢い付き合い方などを学びます。
- あなたの「眠れない」の解決法をさぐる
ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝て、すっきり起きる秘策を紹介いたします。

日時

平成 27 年 7 月 25 日(土)
午前 10 時～午後 3 時
(9 時 30 分 受付開始)

参加費

無料
(昼食付、交通費は自己負担)

会場

八重洲博多ビル
3 階「会議所 6」
住所:福岡市博多区博多駅東 2-18-30
アクセス:JR「博多」駅 (筑紫口) 徒歩 5 分

<申込先> フジクラ健康保険組合 鹿野
*事業所に勤務の方は、各事業所総務課または事務管理課まで

健保 担当者印	事業所 担当者印

介護・健康教室参加申込書

申込日 年 月 日

【参加希望コースの日付】 平成 年 月 日 ()	【開催地区名】 (参加希望する地域)
【参加希望コース名】 介護 ・ 健康	
【被保険者氏名】	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【保険証記号】	【保険証番号】
【事業所名・部署名】	(連絡先) 内線
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名1】	【被保険者との続柄】
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名2】	【被保険者との続柄】
【参加者住所】 〒 —	【電話番号】 ()
【講師に聞きたいこと・質問事項など何でもお書き下さい。】 *事前に講師に伝え当日授業の中で回答してくれます。名前を出す事はありません。	
【介護教室を希望の方のみご記入下さい】 質問1 現在家族の中で介護をする側の方がいますか? はい ・ いいえ 質問2 現在親とは同居ですか、別居ですか? 同居 ・ 別居 質問3 当日、地域別の「あなたの町の保健福祉サービス情報」を提供しています(参加者の住所分)。 別に、介護を受ける人の地域用も必要な方は下記に住所(丁目まで)を記入して下さい。 回答3	
【健康教室「糖尿病コース」を受講の方のみご記入下さい】 質問 糖尿病の状況について該当するものにチェックをつけて下さい 回答 <input type="checkbox"/> 健診では正常だが、関心がある <input type="checkbox"/> 健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された <input type="checkbox"/> 定期受診(検査)のみの経過観察 <input type="checkbox"/> 内服治療中 <input type="checkbox"/> インスリン治療中 <input type="checkbox"/> その他 ()	

【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、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認及び参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するネームプレートを作成するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

またこの情報は教室の運営団体である(財)総合健康推進財団に提供します。

【締切り】前日まで。(ただし会場の都合や人数が多い場合は受付できないこともありますのでご了承ください)

【キャンセル】受講日5日前営業日までに必ずご連絡下さい。

連絡が無い、または受講日5日前営業日を越えた場合は受講料を徴収します。

【開催中止】天候等の都合でやむを得ず中止になる場合は、前日のAM10時頃までに中止の連絡を致します。

【問合せ】フジクラ健康保険組合 鹿野 電話03-5606-1031(7-21-6773) FAX03-5606-1503(7-21-6853)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com