

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

- 「平均寿命と健康寿命」「家族の支え、社会的関わりの必要性」

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。

- 講義あなたの「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 8 月 29 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

神奈川中小企業センタービル
13 階「第 2 会議室」

住所: 神奈川県横浜市中区尾上町 5-80
アクセス: JR「関内」駅 北口より徒歩 5 分

“最新版”認知症の診断法と対処法

～専門医に聞く認知症治療の最前線とは～



講座のポイント

認知症を理解し、その予防と心構えについて学習するコースです

● 特集①: 認知症の誤解と偏見を解消

～認知症専門医に聞くこまですすんだ認知症診断～

認知症を起こす病気はいくつもあります。また、認知症と同じような症状を起こしますが、適切な治療によって回復する可能性がある病気もあります。専門医より認知症の診断方法や最新の治療状況を伺い、適切な治療を受けるための患者側の知識を習得します。

● 特集②: 認知症介護のスペシャリストが教える認知症家族とともに、楽しく暮らす方法

患者本位のケアに基づき、認知症になっても安心して暮らせる環境づくりを考えていきます。また、認知症の人と接する時の心構えや相談窓口などについても解説致します。

日時

平成 27 年 8 月 29 日 (土)
午前 10 時～午後 4 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

大阪府社会福祉会館
5階「503号室」

住所: 大阪府大阪市中央区谷町 7-4-15
アクセス: 地下鉄谷町線・長堀鶴見緑地線
「谷町 6 丁目」駅 4 番出口 (南へ 250 メートル)
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。

- 参加確認及び参加決定通知をするため。
- 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。
- 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
- 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