

2月6日
港区芝

精神的なストレスが睡眠に影響を与えていませんか

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28年2月6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

専売ビル

8階「専売ホール」

住所: 東京都港区芝5-26-30

アクセス: JR山手線・京浜東北線「田町」駅

三田方面口より徒歩5分

都営地下鉄浅草線・三田線「三田」駅

A3 出口より徒歩4分

カリキュラム

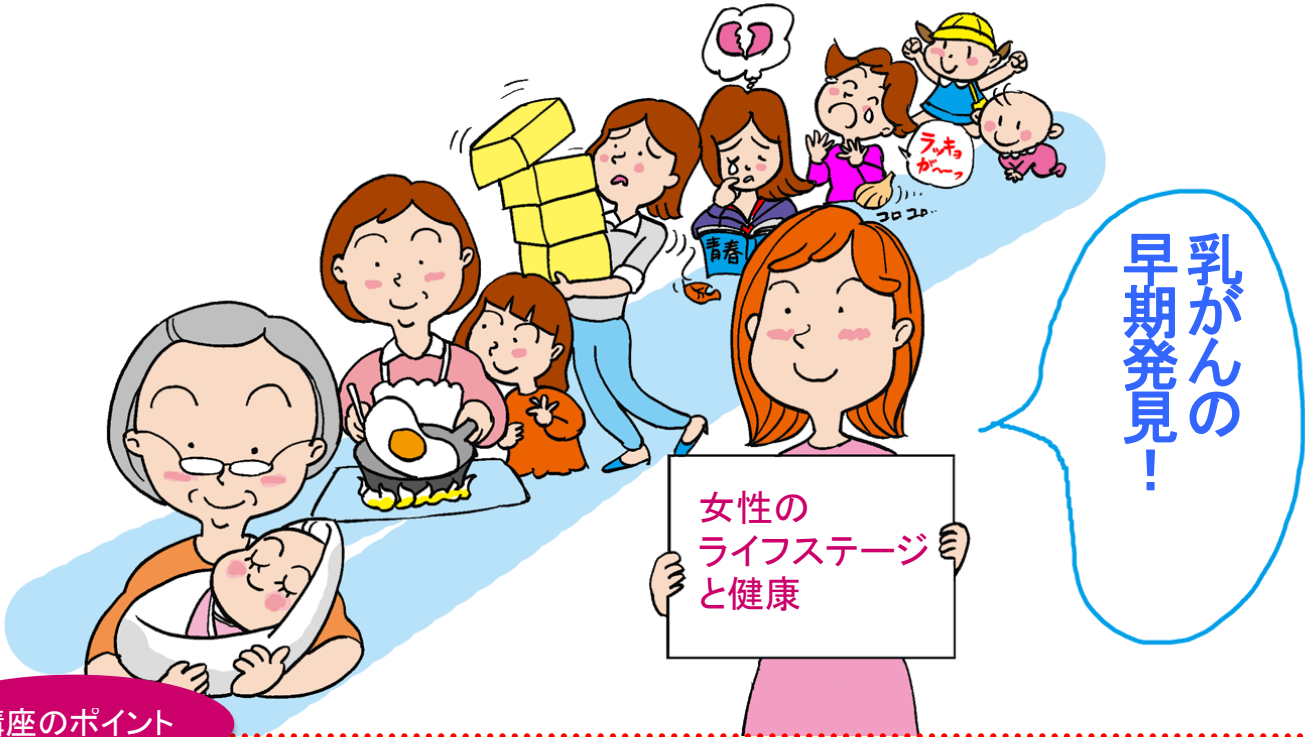
時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~12:00	<講義> ■ストレスと上手に付き合っ てこころの健康を	● ストレスの正しい理解とメカニズム ・ストレスとは何か ・ストレスの種類 ・ストレス発生の流れ ● ストレスチェック ・思考パターンに気付く ・自己診断 ● ストレスが招く心とからだの症状 ・心と体のSOSを早期に発見する ・専門機関の活用のしかた、考え方 ● ストレスとの賢い付き合い方 ・やってみよう「自立訓練法」
12:00~13:00	昼食	
13:00~14:50	<講義> ■あなたの「眠れない」の解決法をさ ぐる	~現代社会において、日本人の5人に1人が睡眠に 何らかの問題を抱えている“ストレスと睡眠とは”~ ● ストレスが睡眠に悪影響を及ぼす理由 ● ストレスと睡眠障害の関係 ・睡眠障害とは ・タイプ別にみる睡眠の問題を持つ人 ・社会的ストレスの関係 ・疲れているのに眠れないのはなぜ? ・眠れない夜をなくすための「睡眠の新常識」 ● グッスリ眠る・スッキリ起きるための秘策
14:50~15:00	まとめ	●閉講のあいさつ ●アンケート記入

2月13日
横浜

女医と一緒に考えるライフステージの変化に伴うからだの変化

ウィメンズヘルスセミナー

～身につけよう！乳がん自己チェックトレーニング～



講座のポイント

●実技演習「乳がん自己チェックトレーニング」

乳がんの大きさが2cm以下の早期がんであれば、約9割が治ります。また、しこりが小さいうちに発見できれば乳房温存療法が適応でき、乳房を残すこともできます。早期発見するためには、月一回の自己触診はとても大切です。触診モデルを使って、しこりの感触を実感していただきます。

●肌年齢測定

専用測定器で、現在の肌状況をチェックしていただきます。

●リラクゼーション体験学習

アロマケア、スパイスセラピー、リフレクソロジーの体験を通じてリラクゼーション手法を習得していただきます。なお、体験学習の内容は会場ごとに異なります。下記予定をご確認ください。

日時

平成28年2月13日(土)
午前10時～午後3時30分
(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

ワークピア横浜

2階「くじゃく」

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

●ご参加に当たって

<スパイスセラピー>

特に服装のご注意やご持参いただくものはございません。

フジクラ健康保険組合

カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~11:50	<講義> ■女医に聞く 「女性のライフサイクルとからだの変化」	～「女性ホルモン」の徹底研究で人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフステージと健康課題 ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と悩み ●女性のためのホルモンケア ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●質疑応答
11:50~12:00	休憩	
12:00~12:30	【特集①】 <実技演習> ■乳がん自己チェックトレーニング	～乳がんは触診で早期発見可能な数少ないがん～ 乳がん触診モデルで“しこり”の探し方、特徴を体験しよう
12:30~13:15	昼食	
13:15~13:50	【特集②】 ■がんは治せる！がん検診のススメ	～日本人女性のがん検診受診率は最低レベル?!～ ●がんを早期に発見し治療することが必須 ・欧米のがん検診受診率約70%、日本は… ・40歳代の乳がんは胃がんの3倍の発症率 ・予防の入口は検診受診、賢い「がん検診」の受け方 ●喫煙について考える
13:50~15:20	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ ・「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラククスドリンクで‘ホルモンバランス’を整える ・「リラククスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など
15:20~15:30	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

2月20日
大阪市

自分の身体を測定あなたの健康年齢は何歳ですか

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～



※当日の食事は健康に留意したお弁当を準備する予定です。

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28年2月20日(土)
午前10時～午後3時30分
(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
4階「401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

●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。

フジクラ健康保険組合

カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~11:15	【特集】 ■あなたの健康年齢は何歳？ ～新兵器‘骨・脳年齢チェック登場’～	●測定にあたっての事前案内 測定機器によるセルフチェック コーナー1 : 血管年齢測定 コーナー2 : 体脂肪率測定 コーナー3 : メタボリックメジャーによる腹囲測定 コーナー4 : 脳年齢測定 コーナー5 : 骨 WAVE (骨の健康状態チェック)
11:15~12:00	<実習> ■がんばらないダイエット成功作戦 I ～ラクラク改善編～	●測って簡単！「測るだけダイエット」 ・毎日測るだけで体重が減る？！ ・体重計の活用方法と記録の付け方 ・成功に導くための5つのポイント
12:00~12:45	昼食	
12:45~13:55	<実習> ■がんばらないダイエット成功作戦 II ～食事編～	●自分に合った食事改善を選択しよう「100kcal ダイエット」 ・無理なく取り組めるカードを選ぼう ・日々の達成感が楽しみを倍増 ・やってみよう100kcal ダイエット
13:55~15:20	<実習> ■がんばらないダイエット成功作戦 III ～運動編～	●サーキットトレーニングから取り組もう ・サーキットトレーニングとは？ ・自分にあったトレーニングを考えよう ・トレーニング前にストレッチ ●全員でサーキットトレーニングを体験してみよう ・たった5分で誰でもできるサーキット ・確実に結果がでることで、3日坊主にしない
15:20~15:30	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

2月27日
千葉市

認知症になっても安心して暮らせる環境を作るため

“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 28 年 2 月 27 日 (土)
午前 10 時～午後 4 時
(受付 9 時 30 分開始)

会場

千葉県経営者会館
2 階「205～206 研修室」

住所: 千葉県千葉市中央区千葉港4-3
アクセス: JR 京葉線「千葉みなと」駅下車
徒歩 7 分

参加費

無料 (昼食付、交通費は自己負担)

カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00～10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15～12:00	【特集①】 <講義> ■認知症の誤解と偏見を解消 認知症専門医に聞く ～ここまで進んだ認知症診断～	●認知症を正しく理解しよう ・認知症の正しい理解 ・認知症の特徴と典型的症状 ●認知症治療の最前線 ・ここまですすんだ認知症の原因の解明 ・最新版！認知症のタイプと治療法 ・適切な治療で症状を改善させるために
12:00～12:45	昼食	
12:45～15:20	【特集②】 <講義> ■認知症患者を支える生活とは！ より良く暮らす方法を学ぶ	●現場の介護で考える ・認知症の人の在宅生活の現状 ・認知症のステージに対する介護者の変化 ・介護者の負担感が強まる因子 ●昔の介護と現代の介護 ・拘束禁止・高齢者虐待防止法 ・認知症の人が望んでいること ・認知症の人との接し方の理解 ●これからの認知症ケアの在り方(本人本位のケア) ・その人らしいあり方 ・その人にとっての安心・快適 ・なじみの暮らしの継続(環境・関係・生活) ●事例で学ぶ認知症の人との接し方 ●考えてみよう！もし身内が認知症と言われたら ●認知症についての相談窓口 (地域の窓口:地域包括支援センター等紹介)
15:20～15:50	■介護経験者がホンネで語るコーナー	～認知症の人とその家族を支えることを大切に～ 不安、葛藤、絶望いろいろな感情を抱えながら介護と向き合い、克服してきた認知症介護経験者の経験談をお話しいたします。
15:50～16:00	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

<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