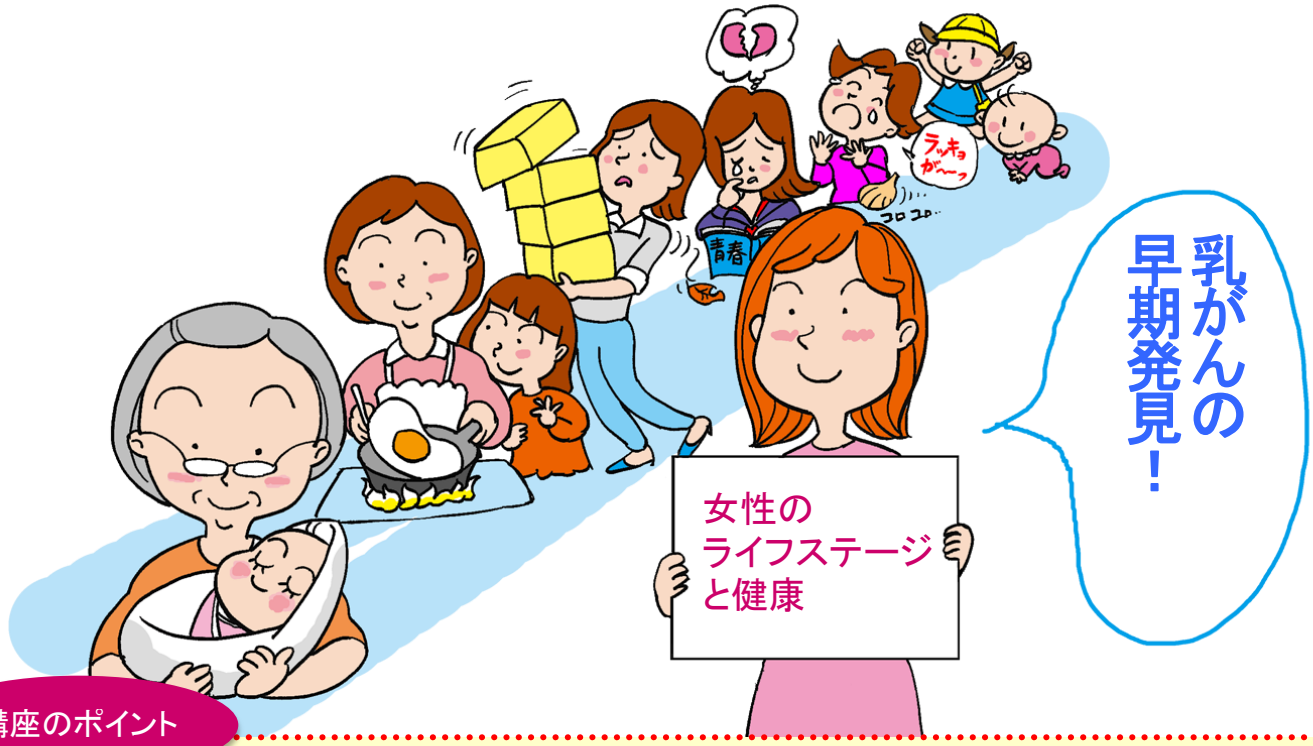
東京八王子
３月５日

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2㎝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 3 月　5 日（土） 午前 10 時～午後 3 時 30 分 （受付 9 時 30 分開始）	会場	八王子労政会館 2階 「第一会議室」 住所：東京都八王子市明神町3-5-1 アクセス：JR 中央線「八王子」駅北口下車 徒歩10分 京王線「京王八王子」駅下車徒歩5分
参加費	**無料**（昼食付、交通費は自己負担）		

●ご参加に当たって

＜リフレクソロジー＞
膝下のマッサージを行いますので素足になっていただきます。膝下まで裾がまくりやすい服装でお越しいただき、バスタオル1枚（もしくはフェイスタオル2枚）をご持参ください。

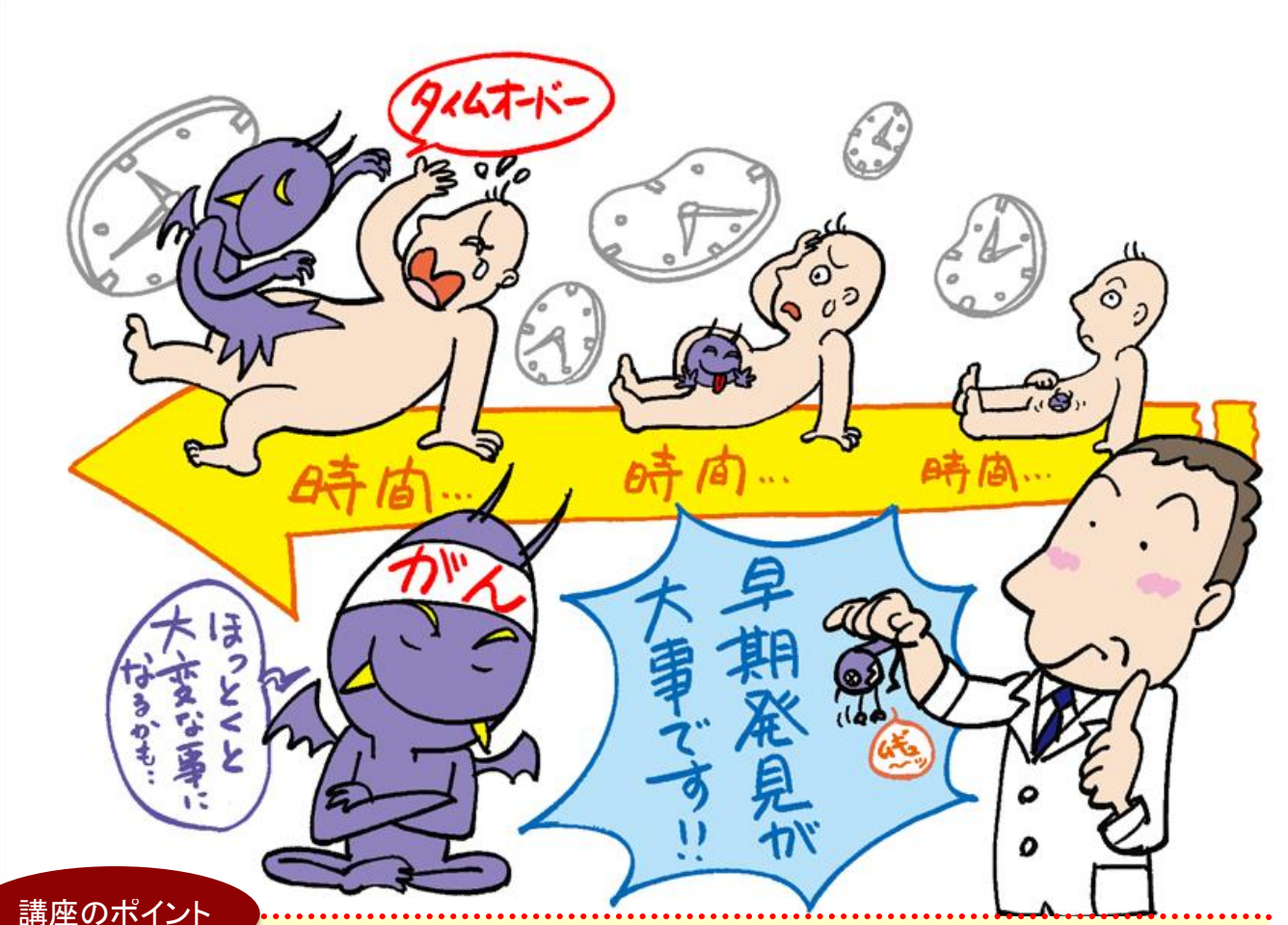
フジクラ健康保険組合

大坂
３月５日

がん対策　半日コース

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 28 年 3 月 5 日（土） 午前 10 時～午後 12 時 （受付 9 時 30 分 開始）	会場	大阪府社会福祉会館 5階 「501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
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。）		

フジクラ健康保険組合

大阪
３月５日

老化を考え、付き合い方を学ぼう

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 28 年 3 月 5 日（土） 午後 1 時半～午後 4 時 （受付 13 時 00 分開始）	会場	大阪府社会福祉会館 5階 「501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
参加費	無料 （交通費は自己負担）		

●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ーは身につけないようお願いいたします。

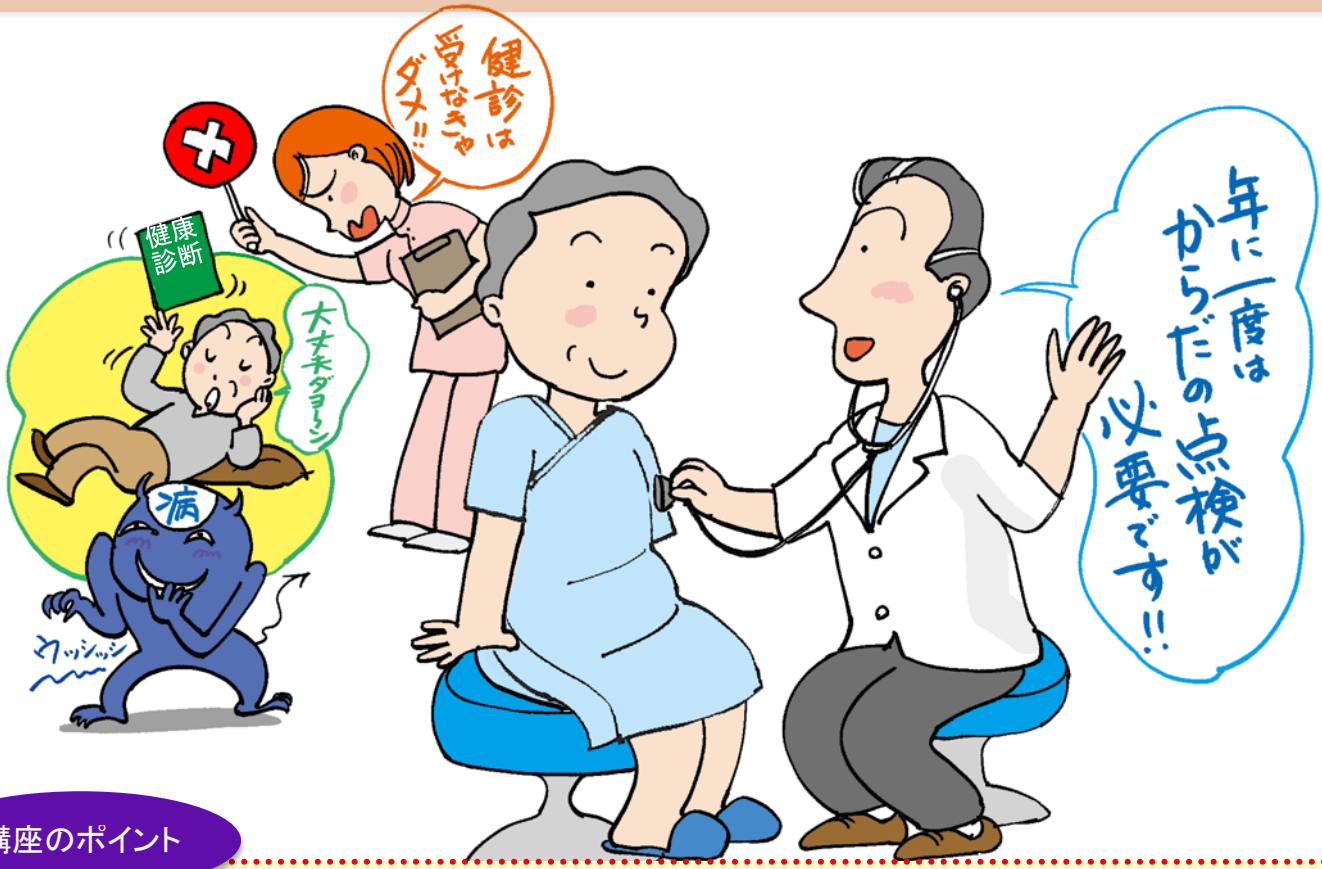
フジクラ健康保険組合

横浜
3月12日

第2の人生を豊かに過ごすために

60歳を超えたら取り組む生活術

～これからの生活で10年後の健康が大きく変わる～



講座のポイント

●健やかな老後を過ごすための身体との付き合い方と、安心・安全で経済的な医療との関わり方

毎年定期的に健康診断を受けることで、疾病のサインを早期にキャッチして、早めに対処すれば病気の予防や持病の悪化を防ぐことができます。この講座では、直近の健診結果から、あなたが10年後に循環器疾患を発症する危険度を評価して、生活改善により発症リスクを回避する方法を学びます。会社勤めであれば毎年健診を受ける機会がありますが、定年を迎えた60歳以上になると放置されている方も少なくありません。この講座は、年1回の健康診断を受診することの大切さを認識していただける内容となっています。また、日常生活において、かかりつけ医を持つことの大切さを学び、安心・安全、経済的に治療を受けるための知識も学びます。

●アンチエイジングのために、今から出来ること

現在の身体の状態を確認して、アンチエイジングのために自分の身体をケアする方法を体験します。

日時	平成28年3月12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	ワークピア横浜 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番出口より徒歩約5分

●ご参加にあたって

・直近の健診結果をご持参ください。これをもとに講義が展開されます。
・運動実技があるため、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ーは身につけないようお願いいたします。

フジクラ健康保険組合

＜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人がいますか？　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　□健診では正常だが、関心がある　□健診で境界型または、糖尿病（疑い）を指摘された
□定期受診（検査）のみの経過観察　□内服治療中　□インスリン治療中
□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