

被保険者 各位

フジクラ健康保険組合

健康保険組合連合会の

「平成 28 年度介護・健康セミナー」及び「健康相談窓口」のご案内（無料）

健康保険組合連合会（以下、健保連）では被保険者と被扶養者、更に健保に未加入のご家族の方も参加ができる「介護・健康セミナー」を全て無料で開催しています。また、病気のこと、ダイエットのこと、健診結果のことなど、さまざまな健康について相談ができる健康相談窓口（「健康相談のご案内」）も無料で週 1 回行っています。ご興味のある方は健保連へ直接お申込みください。詳しくは添付をご参照ください。

記

介護・健康セミナー

対象者 : 健保に加入の被保険者及びその家族（被扶養者でない家族も可）

会場 : ①健康保険組合連合会東京連合会（東京都新宿区四谷）

②モリシアホール（千葉県習志野市谷津）

参加費 : 無料

開催教室 : 添付参照

申込方法 : 添付の申込書に 1 枚につき 1 名ずつ申込書に記入しご提出ください。

申込期限 : 開催日の 1 週間前〆切り（席に余裕のある場合は直前でも可）

健康相談のご案内

対象者 : 健保に加入の被保険者及びその家族（被扶養者でない家族も可）

会場 : 健康保険組合連合会東京連合会（新宿区四谷）

相談料 : 無料

申込方法 : 申し込みは不要です。直接、ご来所、ご連絡ください。

電話でもご相談を受け付けています。

詳しい内容は添付をご参照ください。

以上

健保 花摘（7-21-6775） 鹿野（7-21-6773）

平成28年度

介護・健康セミナーのご案内

健康相談のご案内

毎年ご好評をいただいております「介護・健康セミナー」を今年度も開催します。アンケートでの皆様のご要望に基づき、「栄養と運動」「歯と糖尿病」など、皆様の関心の高いテーマをコラボレーションし、より掘り下げた内容でご提供できるようなメニュー構成といたしました。皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

参加料無料

実施期間 平成28年6月～29年3月

対象者 健康保険組合の被保険者とその家族



健康保険組合連合会東京連合会

<http://www.kprt.jp>

平成28年度 介護・健康セミナー開催にあたって

健康保険組合連合会東京連合会 会長 佐野 雅宏



健康保険組合にご加入の事業主並びに被保険者およびご家族の皆さまには、健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。

健康保険組合連合会東京連合会では、平成22年度から「介護・健康セミナー」を開催し、毎年さまざまな介護・健康に関するテーマをとりあげ、すぐに役立つ知識と実技を学んでいただいております。

おかげさまをもちまして、多くの方々のご参加をいただき、本年度で7年目を迎えることができました。この場を借りまして、深く感謝申し上げます。

本年度は、これまで皆様からお寄せいただいた7年間のご意見・ご要望を集約してさらなる充実を目指し、「栄養と運動」「歯と糖尿病」というように関連深いテーマをコラボさせ、より掘り下げた内容といたしました。

安倍内閣の「新三本の矢」のひとつとして「介護離職ゼロ」というテーマが掲げられるなど、「介護」は今やすべての国民が無関心ではいられない大きな問題となっております。「健康」についても、医療費の増高が社会保障費を押し上げる状況はいまだ解消されておらず、高齢者も現役世代も一丸となって取り組んでいかなければならない最重要課題であることはいうまでもありません。

健康保険組合連合会東京連合会では、皆様の「介護」への心配を少しでも軽減し、さらに「健康寿命」の延伸をいかにお手伝いできるかを念頭において、各セミナーを、日々の暮らしの中で実践的に役立ていただけるように企画・構成いたしました。

職場の皆さま、ご家族で、ぜひご参加いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

健保連東京連合会の相談事業 健康相談のご案内

東京連合会では、会員健康保険組合の加入員（被保険者及びその家族）を対象に、毎週火曜日に「健康相談」を行っております。

毎週火曜日 相談料無料

- ① 健診結果や人間ドックで気になることがあったとき
- ② 今現在気になる症状があるとき
- ③ 自分自身にあった正しいダイエット方法を知りたい

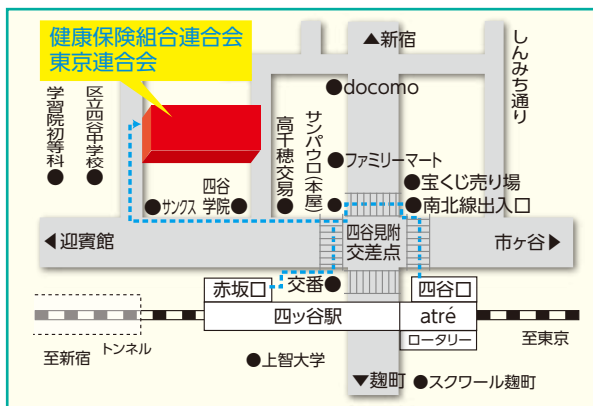
■受付時間と利用方法

- ① 相談受付時間
9:30～16:30（ただし12:00～13:00は除く）
- ② 利用方法 ※申込は不要です。直接ご来所・ご連絡下さい。
ア. 電話による相談

TEL.03-3357-6561 (直通)

イ. 直接会場にご来所いただいた際の相談

■会場 東京都新宿区四谷 1-1-2



- JR中央線・総武線「四ツ谷」駅（赤坂口）下車 徒歩3分
- 東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅（四谷口）下車 徒歩3分

お問い合わせは…健康保険組合連合会東京連合会 業務課 TEL 03-3357-5213
ホームページアドレス <http://www.kprt.jp>

介護支援事業

在宅介護の知識と無理のない技能、介護予防のための健康管理など、介護について様々な角度から、実技を交えて解説します。

介護セミナー

【介護予防 編】

第1回と第3回は同じ内容になります

講義

実技

おもな
内容

今から備える！高齢期はフレイル対策が介護予防の決め手

～ずっと健康でいられるよう自分を知って取り組む介護予防～

- ①講義：要介護の原因は病気だけではなく。高齢期はフレイル対策で介護予防！
- ②実技：ずっと健康でいられるように自分を知って取り組む介護予防方法

開催日程等		講師名	予定人員
第1回	平成28年 6月23日(木)	 島里 慶子氏 介護支援専門員・看護師	各回 80名
第3回	平成28年 12月3日(土)		
		13:30～15:30 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	

フレイルってなに？

日本老年医学会は、高齢になって筋力や活力が衰えた段階を「フレイル」と名付け、予防への取り組みを進めています。「フレイル」は「虚弱」を意味しています。高齢者が要介護状態になるきっかけとして病気や怪我等のほかに、筋力の低下や活動、食欲低下など「老年症候群」と呼ばれる虚弱な状態が挙げられます。高齢になるにつれて筋力が衰える現象は「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が全般的に低くなると「フレイル」になります。本セミナーでぜひ「フレイル」の原因をチェックし、介護予防に役立つ知識と実技を学びましょう。



【在宅介護支援 編】

第2回と第4回は同じ内容になります

講義

実技

おもな
内容

寝たきりをつくらない在宅介護

～在宅介護に役立つ知識と無理なくできる介護技術を身につけましょう～

- ①講義：寝たきりをつくらない介護の考え方と介護保険の活用法
- ②実技：介護する側とされる側の双方を体験し、自然な動きを活用した介護技術の取得



※昨年度実施したセミナーの様子です。

開催日程等		講師名	予定人員
第2回	平成28年 9月30日(金)	 武者 時子氏 湘南国際アカデミー講師	各回 40名
第4回	平成29年 3月4日(土)		
		10:00～16:00 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。) ※12:00～13:00昼食休憩	

健康啓発事業



健康啓発事業では、皆さまが関心のあるテーマをコラボし、さらに充実した内容をご用意いたしました。セミナーを受講して健康への知識と理解を深めましょう。

女性の健康とエイジングケアセミナー

おもな内容 | 乳がんを知ろう～予防と検診～/アクティブエイジング! 美しく年を重ねる生活術

講義

女性限定

開催日程等	講師名	予定人員		
平成28年 8月25日(木)	14:00～16:00 会場未定(都内) ※会場が決定次第、「ホームページ」と「受講決定通知」でお知らせいたします。	 齋藤 奈津子氏 聖路加国際病院附属クリニック・ 予防医療センター・内科医	 朝倉 匠子氏 エイジングスペシャリスト	100名

女性のための健康セミナー

おもな内容 | 腸内細菌とデトックスの重要性について

講義

女性限定

開催日程等	講師名	予定人員	
平成28年 10月21日(金)	14:00～15:30 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 関 由佳氏 カラダクリニック銀座 国際栄養顧問医師	80名

メンタルヘルスセミナー

3回とも受講できます

講義

おもな内容 | 第1回 ヘルシートークと健康落語 第2回 ストレスをやる気に変える技術
第3回 心の免疫力を高めメンタルヘルス不調を予防する、脳科学に基づくメンタルトレーニング研修

開催日程等	講師名	予定人員	
第1回 平成28年 6月17日(金)	14:00～15:30 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 立川 らく朝氏 落語家 医学博士	80名
第2回 平成28年 9月6日(火)	18:00～20:00 会場未定(都内) ※会場が決定次第、「ホームページ」と「受講決定通知」でお知らせいたします。	 植木 理恵氏 心理学者 ほか	120名
第3回 平成29年 1月26日(木)	18:30～20:00 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 山本 潤一氏 日本メンタル再生研究所代表	80名

歯と糖尿病予防対策セミナー

おもな内容 | からだの健康増進は歯周病予防から/隠れ糖尿病を治して、豊かな人生をおくる秘策

講義


開催日程等	講師名	予定人員		
平成28年 11月11日(金)	14:00～16:00 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 山田 了氏 東京歯科大学名誉教授	 石井 博尚氏 静岡市桜ヶ丘病院 糖尿病・生活習慣病センター長	80名

健康支援事業

正しい食事の知識や効果的な運動法を、具体的な事例や実技を通じ

栄養セミナー おもな内容 家庭料理と健康と楽しみ


講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成28年 8月29日(月)	18:30~20:00 会場未定(都内) ※会場が決定次第、「ホームページ」と「受講決定通知」でお知らせいたします。	 土井 善晴氏 料理研究家	120名

栄養と運動のセミナー おもな内容 健康寿命を延ばすための食事と運動

講義

実技

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 2月7日(火)	14:00~16:00 会場未定(都内) ※会場が決定次第、「ホームページ」と「受講決定通知」でお知らせいたします。	 浜内 千波氏 料理研究家  黒田 恵美子氏 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事・健康運動指導士	120名

がんと栄養の健康セミナー おもな内容 がん予防の食習慣

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 2月17日(金)	18:30~20:00 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 済陽 高穂氏 西台クリニック院長	80名

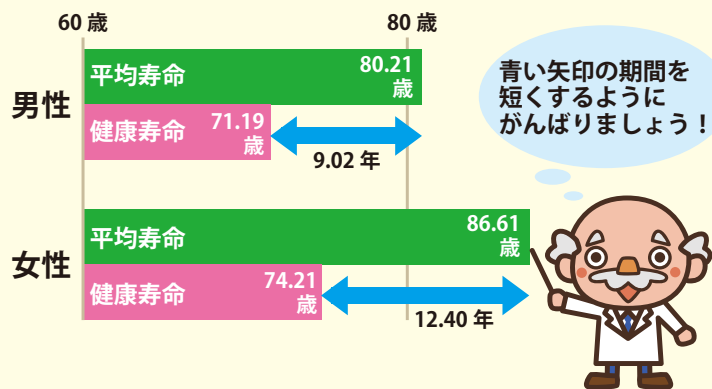
健康寿命ってなに？

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。

日本人の平均寿命(平成25年)は、男性80.21歳、女性86.61歳と世界でも有数の長寿国ですが、健康寿命は、男性71.19歳、女性74.21歳と、平均寿命と比べかなりの開きがあることがわかっています。

元気で自由に動き回れる期間=健康寿命をいかに延ばしていくかは、生活習慣病やがんにならないための「食生活」と、いつまでも筋力を保ち、骨粗鬆症などにならないための適度な「運動」の習慣を身につけることが大切といえます。

平均寿命と健康寿命の差(平成25年)



て解説します。



実技

運動セミナー

3回とも受講できますが、第1回と第2回は同じ内容となります

おもな内容 | 第1回・第2回 世界一簡単なメタボトレーニング
第3回 量より質！効果の出るウォーキングの方法

開催日程等			講師名	予定人員
第1回	平成28年 7月29日(金)	18:30~20:00 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 植森 美緒氏 健康運動指導士	50名
第2回	平成28年 8月27日(土)	14:30~16:00 モリシアホール(津田沼) (裏表紙をごらんください。)		100名
第3回	平成28年 10月27日(木)	14:00~15:30 東京連合会3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 坂口 久美子氏 芦屋大学客員教授 ウォーキングアドバイザー	50名

かんたん健康チェック

4回とも受講できます

健康診断

おもな内容 | ●骨密度・血管年齢・肺年齢・肌年齢等のかんたんな検査で現在の自分自身をチェック
●検査結果に基づく保健師等によるアドバイス

開催日程等				予定人員
第1回	平成28年	6月3日(金)	14:00~19:00 ※好きな時間に来場可 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	180名
第2回	平成28年	9月2日(金)		
第3回	平成28年	12月2日(金)		
第4回	平成29年	3月3日(金)		

かんたん健康チェックの流れ(下記の検査により選択して受けていただくこともできます)

1受付



受付

2体重・体脂肪の測定



3骨密度チェック



4血管年齢測定



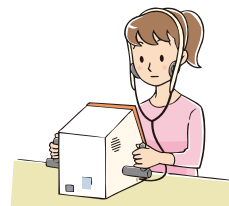
5血圧測定



6肺年齢チェック



7肌年齢チェック



8保健師等によるアドバイス



※混雑状況により異なりますが、約30分程度となります。

介護・健康セミナー参加申込書

参加申込開始日は、セミナー開催日2ヶ月前の初月営業日から行います。
また、申込締切はセミナー開催1週間前必着で、先着順に受け付けます。

セミナー		受講方法	※参加を希望するセミナーの日程 □欄に○印をご記入下さい			受付開始日	
介護支援事業	介護セミナー	介護予防編	第1回と第3回は同じ内容となります。	第1回	6月23日		4月1日
				第3回	12月3日		10月3日
	在宅介護支援編	第2回と第4回は同じ内容となります。	第2回	9月30日		7月1日	
			第4回	平成29年3月4日		平成29年1月4日	
健康啓発事業	女性の健康とエイジングケアセミナー	—	—	8月25日		6月1日	
	女性のための健康セミナー	—	—	10月21日		8月1日	
	メンタルヘルスセミナー	3回とも受講可能です。	第1回	6月17日		4月1日	
			第2回	9月6日		7月1日	
第3回			平成29年1月26日		11月1日		
歯と糖尿病予防対策セミナー	—	—	11月11日		9月1日		
健康支援事業	栄養セミナー	—	—	8月29日		6月1日	
	栄養と運動のセミナー	—	—	平成29年2月7日		12月1日	
	がんと栄養の健康セミナー	—	—	平成29年2月17日		12月1日	
	運動セミナー	3回とも受講可能ですが、第1回と第2回は同じ内容となります。	第1回	7月29日		5月2日	
			第2回	8月27日		6月1日	
			第3回	10月27日		8月1日	
かんたん健康チェック	4回とも参加可能です。	第1回	6月3日		4月1日		
		第2回	9月2日		7月1日		
		第3回	12月2日		10月3日		
		第4回	平成29年3月3日		平成29年1月4日		

参加者氏名	性別	1. 男	2. 女	年齢	歳
ご加入の健康保険組合	健康保険組合	本人・家族の別		1. 本人	2. 家族
申込結果送付先住所 ※部屋番号、会社名等 詳細にご記入ください。	(〒)	電話番号	()		

- ◆各項目は必ずご記入ください。(不備がありますと受付できない場合があります。)
- ◆受付開始日前の参加申込は、理由にかかわらず「無効」となります。
- ◆申込方法は、裏面の「セミナーのお申込について」をご覧ください。

【個人情報の取り扱いについて】

参加申込書に記載された個人情報は、本セミナー運営における以下の目的のために使用します。1.参加者名簿等を作成するため。 2.申込結果及び受講票を送付するため。 3.その他「セミナー」運営を円滑にするため。

<ご署名欄>上記【個人情報の取り扱いについて】の説明を読み、同意いたしました。

※平成

年

月

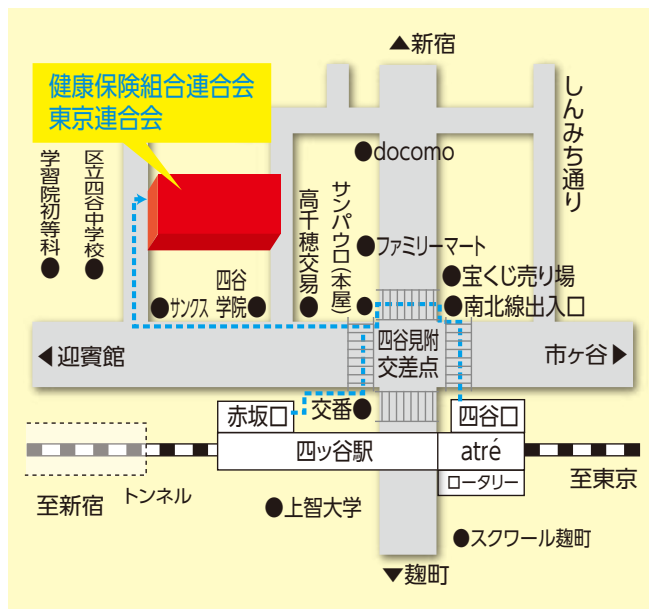
日

※氏名

会場のご案内

健康保険組合連合会東京連合会

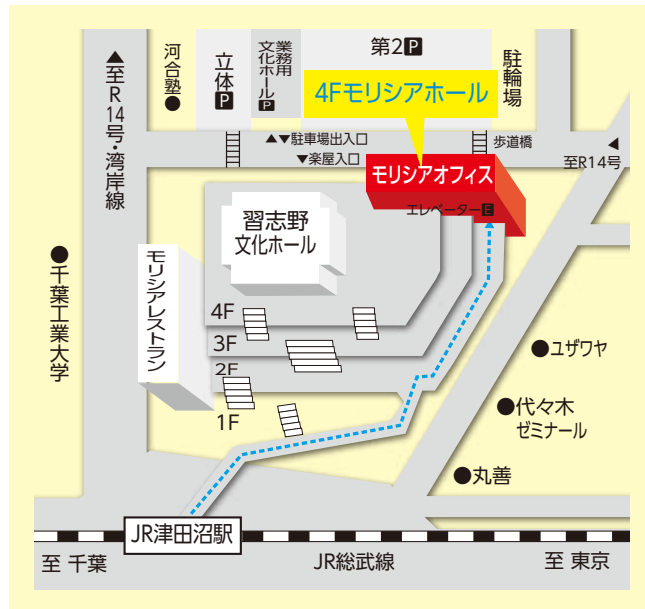
所在地：〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
TEL 03-3357-5213 FAX 03-3357-8782



交通：JR中央線・総武線「四ツ谷」駅(赤坂口)下車徒歩3分
東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅(四谷口)下車徒歩3分

モリシアホール

所在地：〒275-0026 千葉県習志野市谷津1-16-1
TEL 047-479-1212



●モリシアホールへは、モリシアオフィスのエレベーターで4Fへお越しください。

交通：JR 総武線「津田沼」駅<南口>下車徒歩4分

セミナーのお申込について (各セミナー開催日2ヶ月前の初月営業日から受付を開始いたします。)

■対象者

健康保険組合の被保険者とご家族



■郵送の場合

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
健康保険組合連合会東京連合会 「介護・健康セミナー」宛

■受付申込方法

**各セミナー開催日2ヶ月前の
初月営業日から受付を開始
いたします。**



■FAXの場合

03-3357-8782
くれぐれも宛先のお間違えのないようご注意ください。

介護・健康セミナーの参加申込は、右記の方法でお申込できます。



■インターネット の場合

http://www.kprt.jp
上記HP「セミナーご案内」より直接お申込ください。

◆参加者1名につき参加申込書1通としてください。

複数名でのお申込や受付開始月が違うセミナーをお申込の場合はコピーしてご利用ください。

◆申込状況により、ご参加いただけない場合がございますので、予めご了承ください。

■申込期限

各セミナーともセミナー開催1週間前締切。申込多数の場合は申込先着順とさせていただきます。

なお、定員に余裕がある場合は、直前でも受付をいたします。セミナーの申込状況はホームページでご確認いただけます。

■申込結果

参加申込書受理後、約2週間以内に結果をご通知いたします。

■お申込注意事項

講師の急病、天災その他不可抗力、又はその他やむを得ない理由により、セミナーを中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。

お問合せ・お申込先 健康保険組合連合会東京連合会 業務課
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2 TEL03-3357-5213 FAX03-3357-8782