

参加者募集

精神的なストレスが睡眠に  
影響を与えていませんか？

# ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール

～ストレスを上手にコントロールし快適な睡眠を確保するために～



ストレスとも  
上手なお付き合い



講座の  
ポイント

- 講義 ストレスと上手に付き合っところの健康を  
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、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致します。

日時

平成28年10月1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

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

フジクラ健康保険組合

	時間	項目	内容	講師	
カリキニウム	10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	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 ●ストレスの思考パターンに気付く ・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖 ●ストレスが影響する心身の病気 ・心と体のSOSを早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のかた、考え方 ●ストレスとの賢い付き合い方	臨床心理士等	
	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 ●やってみよう「自立訓練法」 ●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 ・社会的ストレスとの関係 ・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	臨床心理士等	
	14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入		

参加者募集

早め早めの準備が肝心！

# 今から備える介護準備学

～高齢の家族を抱える方、今準備しておくべきなのは何だろう～



講座の  
ポイント

突然発生する介護に備えて家族で話し合っておくべき内容、生活を支える制度、サービスのしくみ、情報収集法、介護におけるおおまかな費用、知っておくと便利な相談窓口など整理して解説します。

日時

平成28年10月5日(水)  
午後6時30分～午後8時(受付午後6時開始)

参加費

**無料** (交通費は自己負担)

会場

AP大阪駅前梅田1丁目  
地下2階「APホール1」  
住所：大阪府大阪市北区梅田1-12-12  
東京建物梅田ビル地下2階  
アクセス：JR「大阪」駅中央南口より  
徒歩約2分

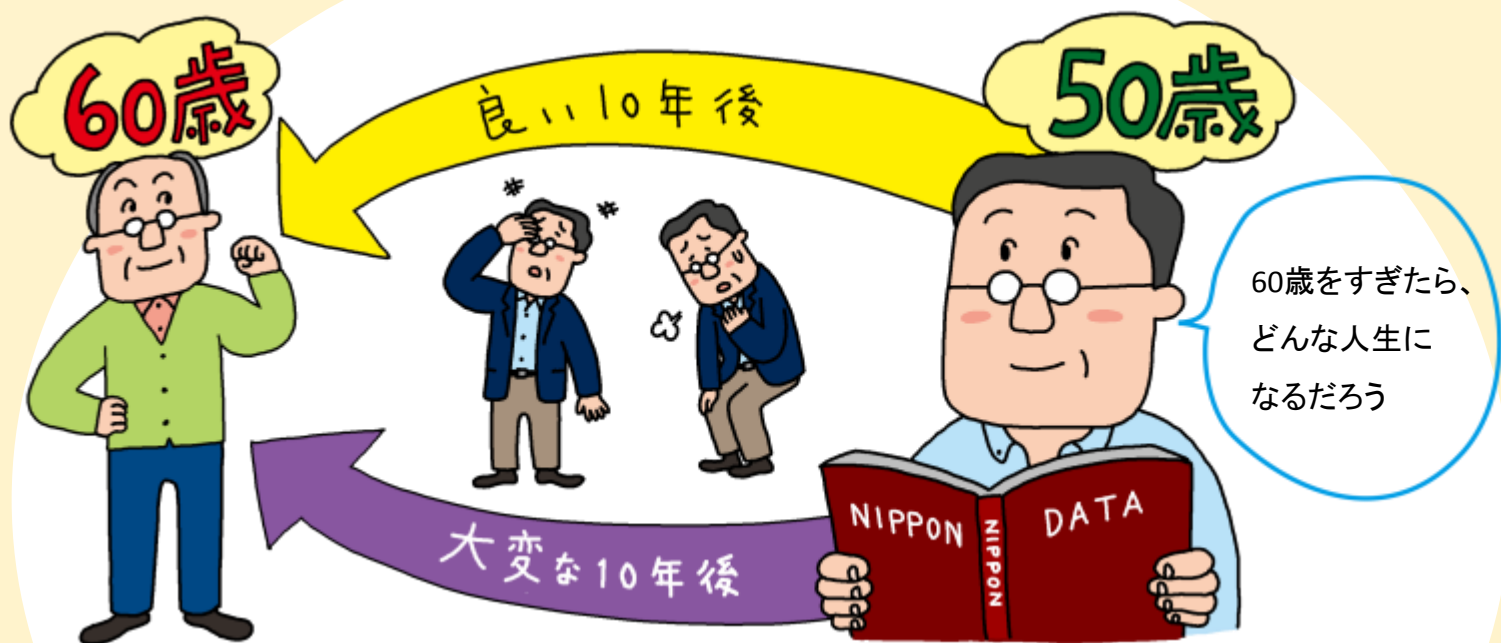
時間	項目	内容	講師
18:30～18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40～19:55	<講義> ■いざ介護となる時に破綻しないよう、今準備できること	●要介護の原因と期間・費用 ●介護との関わり方 ・介護のパターンとあなたの心 ・親が倒れたら・・・ ●介護場所を決める5つのステップ ●介護記録を付けよう ●介護情報の集め方 ●介護の相談窓口の活用法	介護経験者
19:55～20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

参加者募集

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

～健診の有効活用で10年後の健康が大きく変わる～



講座の  
ポイント

● **健やかな老後を迎えるための身体との付き合い方と経済的で安心安全な医療との関わり方**

健診結果から将来の病気の発症リスクが予測可能となりました。自身の健診結果をもとに今後を予測し疾病予防、健康維持に役立つ方法を学びます。また、60歳を超えると医療費もかかります。経済的で安心安全な医療のかかり方についても学びます。

● **アンチエイジングにむけて今から出来ることとは**

アンチエイジングに向けて、いつまでも若々しくいるために、自分の身体をケアする方法を体験実技で学びます。

日時

平成28年10月15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

ラジオ日本クリエイト  
3階「会議室A+B」

住所:神奈川県横浜市中区長者町5-85  
明治安田生命ラジオ日本ビル3F  
アクセス:JR「関内」駅より徒歩7分  
地下鉄「伊勢佐木長者町」駅より  
徒歩3分

フジクラ健康保険組合

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■あなたの10年後を予測して 健やかな老後の準備を	●いきいきとした人生にするために経済面と健康面で考えてみよう ～健診結果から、将来の心臓病や脳血管疾患など循環器疾患の発症リスクがNIPPON DATAの調査結果から予測可能となりました～ ●あなたの10年後を予測して疾病予防・健康維持に役立てる ・健診結果から将来の疾病リスクを確認 ～NIPPON DATAより～ ●第2の人生を健やかに迎えるための過ごし方	看護師等
12:00～13:00	昼食		
13:00～13:30	<講義> ■経済的で適切な医療のかかり方	●健診を医療費節約に役立てる ●経済的で安心・安全な医療のかかり方	看護師等
13:30～14:50	<実技> ■アンチエイジングにむけて 今から出来ることとは	●今の身体の状況を確認してみよう ・サルコペニア(筋肉減少)をチェックする ・関節可動域、瞬発力の衰えをチェックする ●衰えが始めている部位がそのままの状態にしておくと、将来どのようなことが考えられるか ●アンチエイジングに向けた運動で自分の身体をケアしよう	健康運動指導士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

参加者募集

制度を学び適切な住まいを探す

# 高齢者の住まいからみた 介護保険の上手な活用と施設見学

～施設職員の話聞き、自分の目で確かめよう～



講座の  
ポイント

## ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)等への見学の実施

介護保険制度を学び、要介護高齢者の住まいからみた介護サービスの種類を学んだ上で、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)等の施設への見学を実施します。

日時

平成28年10月22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

天神クリスタルビル  
2階「Cホール」

住所:福岡市中央区天神4-6-7

アクセス:地下鉄空港線/箱崎線「天神」駅  
より徒歩4分



時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:45	<講義> ■介護保険制度と高齢者の住まいからみたサービスの種類	●介護保険制度を学ぶ ・介護保険のしくみ ・介護の相談窓口、利用するまでの手順 ・要介護度別支給限度額 ●高齢者の住まいからみた介護サービスの種類 ・在宅サービス(自宅で・通いで・施設内で) ・福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給 ・施設サービス ・地域密着型サービス	保健師 看護師 介護福祉士 介護支援専門員等  介護保険制度・高齢期の住まい等施設に詳しい学識経験者または専門家
11:45～12:15	■施設の特徴	●施設サービスの特徴 ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ・介護療養型医療施設 ・介護老人保健施設(老健) ●施設サービスを利用した場合の自己負担内容	
12:15～13:00	昼食		
13:00～13:15	施設見学事前オリエンテーション		
13:15～14:15	移動		
14:15～15:50	<施設見学> ■見て納得！老後の住まい(施設)見学	●介護保険が活用できる施設の見学会 現地到着後、施設職員により、利用できるサービス、施設の機能等の説明を受けながら見学を行います ・見学先施設:特別養護老人ホーム等 ※見学施設は運営団体にて設定させていただきます。 1施設の見学になります(受講者要望による選択は出来ません)。	指定施設職員
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

※終了時間は見学先によって多少前後する場合がございます。



<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