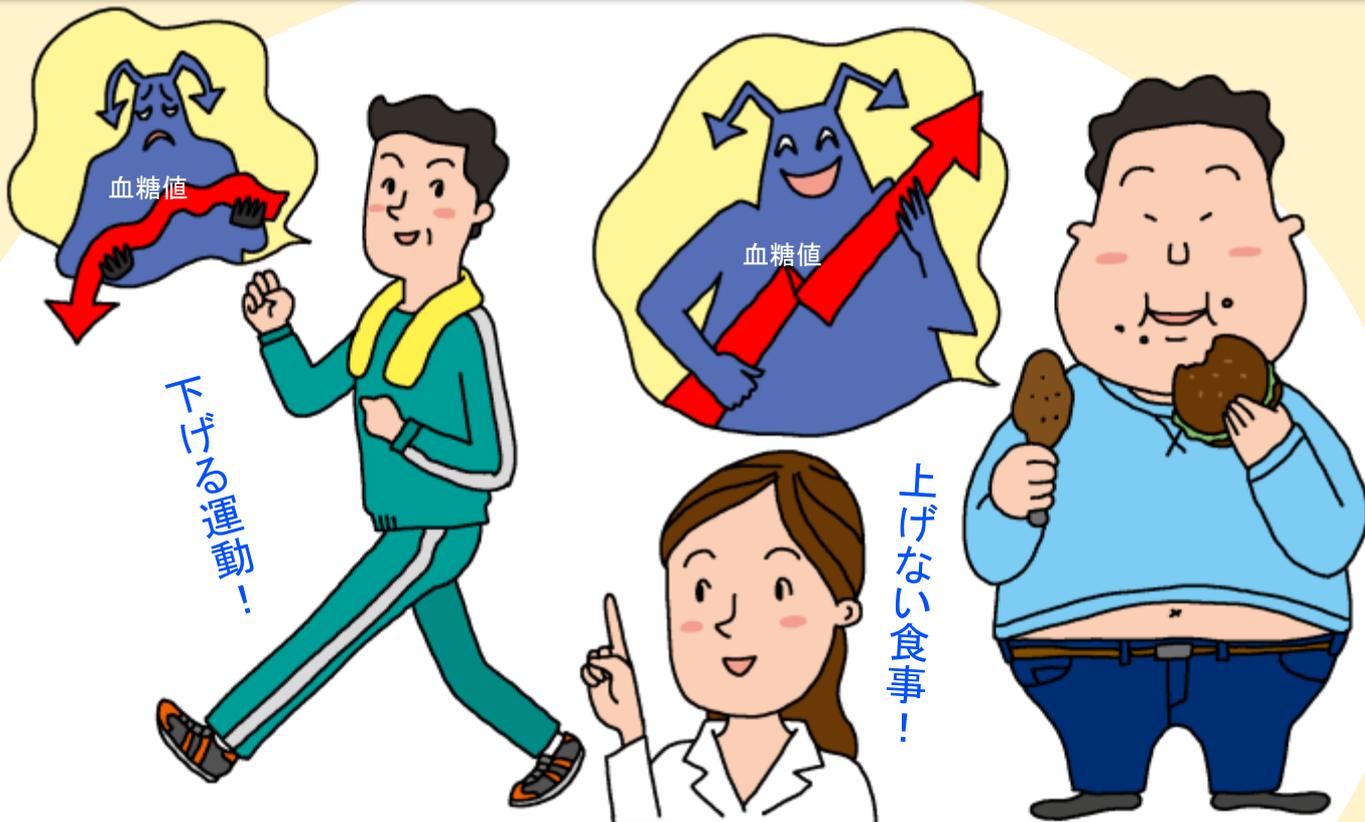


1月14日 愛知

血糖値を確かめてみよう！

# 血糖値測定型！ 糖尿病予防プログラム

～生活習慣が及ぼす血糖値の変化～



講座の  
ポイント

## ●糖尿病の基礎知識、食事・運動による血糖値の変化

糖尿病で大切なのは血糖値のコントロールです。講座の中で、食事・運動等日頃の生活を再現し血糖値測定後グラフ化していくことで食事・運動がもたらす血糖値の変化を視覚的に理解できるようにしています。測定の合間には高血糖の状態が続くことによる血管のダメージなど糖尿病の基礎的な知識を学習します。何故食事と運動が血糖コントロールに大切なのか、糖尿病になったら薬物治療に頼るだけでなく、生活改善の大切さが実感でき、それを習慣化したくなる内容となっています。

日時

平成29年1月14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

愛知建設業会館  
2階「大講習室」

住所: 愛知県名古屋市中区栄3-28-1  
アクセス: 地下鉄名城線「矢場町」駅下車  
4番出口より 徒歩5分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■そうだったのか 糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定①>	≪血糖測定①≫（空腹時血糖）【11:45】	
12:00～13:20	<昼食・講義> ■食べ物の違いで 血糖値の上がり方 は変わる	≪昼食≫ ●食習慣と血糖 ・食事内容の違いによる血糖値への影響 ・食後高血糖対策 ・糖尿病を予防する食習慣 ≪昼休息≫	
	<測定②>	≪血糖測定②≫（食後血糖）【12:45】	
13:20～14:40	<実技> ■運動で血糖値を 下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実際 ～自宅で簡単にできる筋トレ～	健康運動指 導士
	<測定③>	≪血糖測定③≫（運動後血糖）【14:00】	看護師 保健師等
	<講義> ■運動で血糖値が 下がる理由	●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み	健康運動 指導士
14:40～14:55	まとめ	質疑応答	管理栄養士 看護師 保健師等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

1月14日 横浜

家族で介護が必要になったら、  
何が大変か知ってますか？

# 介護ストレスへの心構えと 高齢者との絆を深める介護レク

～介護レクリエーションで心も身体も元気になろう～



講座の  
ポイント

## ●介護の心構えと制度の活用

介護ストレスがなぜ起こるのか、その原因と対処法を学びます。また介護の相談窓口やパートナー探しについて学んだうえで、制度を活用する際に注意しておくべきことを学びます。

## ●介護レクリエーションの基本

高齢者の心とからだの変化を理解し、接し方の工夫、自宅で実践できる介護レクリエーションを体験実技もふまえて学びます。

日時

平成29年1月14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」

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

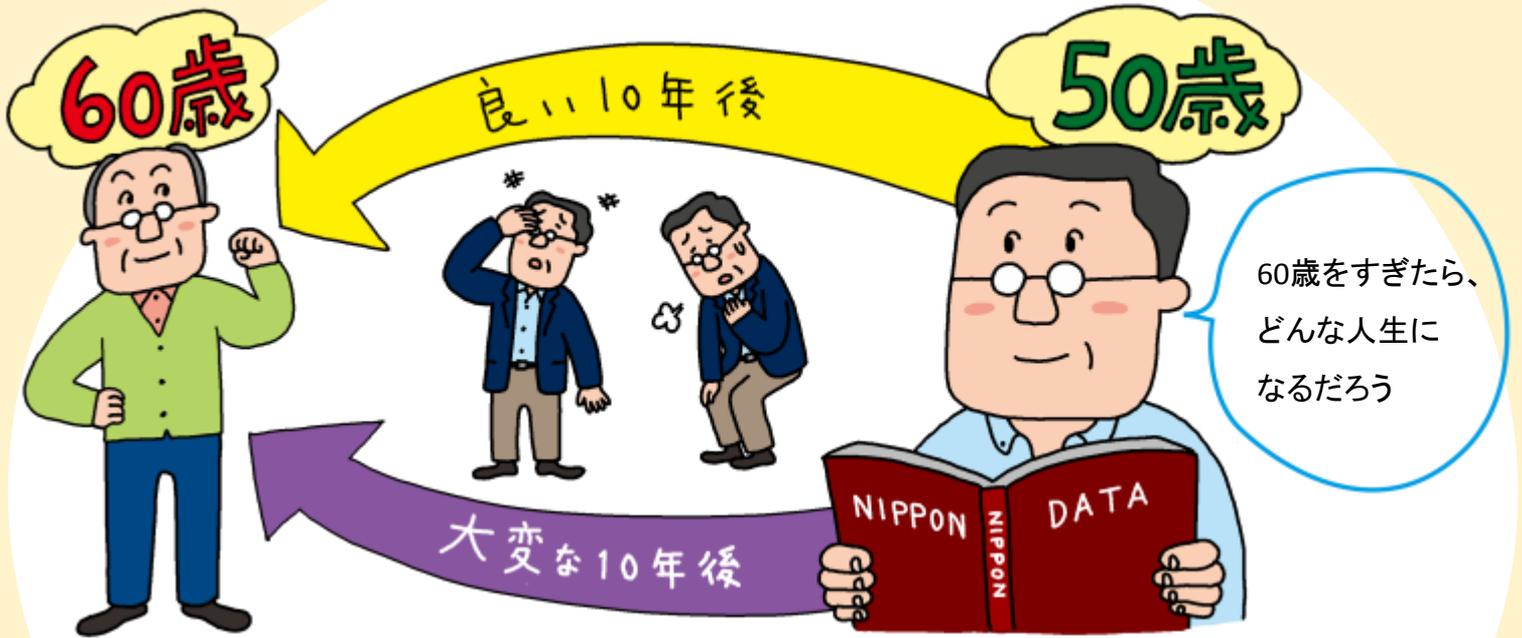
カリキュラム	時間	項目	内容	講師	
	10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15～12:15	<講義> ■介護の心構えと、 制度の活用	～いざ家族で介護が必要になったら、 どんなことが大変になるか、知っておこう～  ●知っておきたい介護の心構え ・想定と現実のギャップで起こる介護ストレス ●介護ストレスをためない心構え ・無理をしない頑張りすぎない介護 ●介護の相談窓口とパートナー探し ●ストレスとならないための専門家や制度を活用する時の心構え	NPO団体 介護専門職等	
	12:15～13:00	昼食			
	13:00～14:50	<講義> ■介護レクリエーションの基本	～介護レクリエーションとは～  ●日々の生活の中に生きる喜びや楽しみを見出していく ・なぜ今、介護レクリエーション？ ・自宅で実践するために余暇だけでなく、生活時間も充実させよう ●高齢者のこころと身体の変化を理解したうえで ・コミュニケーションの基本 ・レクリエーションにおけるコミュニケーションとは ・何をすることでどんな効果を目指すのか ●自宅で実践できる介護レクの事例紹介 ・介護レクリエーションで生活意欲を ・「生きててよかったあ」を目標にレクリエーションの自立化を目指す ・介護レクリエーションで介護負担を回避する	介護レクリエーションの 専門職等	
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入			

1月21日 東京

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29年1月21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

日本交通協会  
9階「大会議室」

住所: 東京都千代田区丸の内3丁目4番1号  
(新国際ビル9階)

アクセス: JR山手線、京浜東北線「有楽町」駅  
国際フォーラム出口徒歩2分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<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	

1月28日 神戸

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29年1月28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

神戸市教育会館  
5階「501号室」

住所:兵庫県神戸市中央区中山手通4-10-5  
アクセス:市営地下鉄「県庁前」駅  
東1番出口より 東へ徒歩5分

	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		

<申込先> 健保 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

申込日平成 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ありますか? 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 (質問3は、「夜間コース」の場合、提供がありませんので記入は不要です。) 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) FAX03-5606-1560(7-21-6859)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com