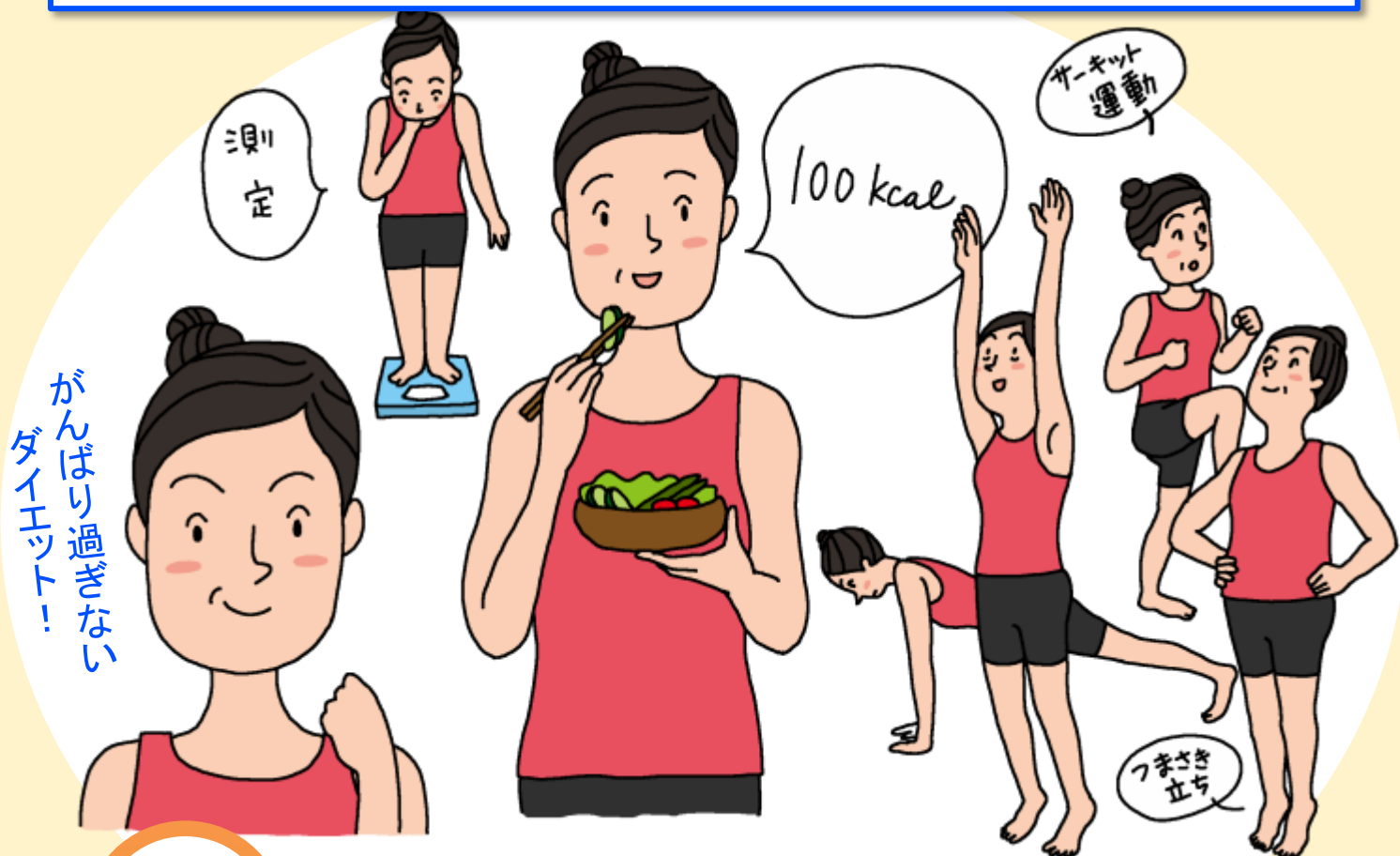


2月4日 大阪

自分の身体を測定  
健康年齢は何歳ですか

# 気楽に エクササイズ・ダイエット

～健康寿命の延伸に向けてダイエット成功の秘訣教えます～



講座の  
ポイント

## ●自分の健康年齢は何歳？ダイエット成功の秘訣

自分の健康状態、身体の状態を知るために専用機器を使って、血管年齢、脳年齢、骨の健康度、体脂肪の自己測定を実施します。その上で自分に合った食事改善法と効果的な運動を紹介し簡単に無理なくできるダイエット法を学びます。

日時

平成29年2月4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

グランキューブ大阪  
(大阪府立国際会議場)  
10階「1009室」

住所:大阪府大阪市北区中之島5-3-51

アクセス:京阪電車中之島線「中之島(大阪国際  
会議場)」駅 2番出口すぐ

JR大阪環状線「福島」駅 徒歩15分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:15	<測定> ■自分のからだ年齢を測ってみよう	●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)	進行員
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」 ・朝晩の体重差を利用してダイエット ・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	保健師または 看護師または 管理栄養士
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	保健師または 看護師または 管理栄養士
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～	●サーキット運動から取り組もう ・サーキット運動とは？ ・自分にあった運動を考えよう ・運動前にストレッチ ●全員でサーキット運動を体験してみよう ・たった5分で誰でもできるサーキット ・確実に結果ができることで、3日坊主にしない	健康運動指導士等
15:20～15:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

2月4日 八王子

医療・介護・家族の立場から認知症を考える

# ここまで進んだ 認知症の診断法と対処法

～認知症の人と家族のために知っておきたいこと～



講座の  
ポイント

- **認知症の誤解と偏見を解消 認知症専門医に聞く ～認知症治療の最前線～**  
認知症を起こす病気はいくつもあります。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。
- **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**  
認知症の進行ステージを知り病気の理解と介護者としての関わり方、家族にとって安心して暮らせる環境整備の時期、考え方などを学びます。また、生活を支える制度、相談窓口についても解説致します。
- **介護経験者がホンネで語る**  
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聞きいただけます。

日時

平成29年2月4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

マロウドイン八王子  
3階「コンベンションルームB」  
住所: 東京都八王子市三崎町6-11  
アクセス: JR中央線「八王子」駅北口 徒歩3分  
京王線「京王八王子」駅 徒歩6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> ■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	認知症に精通した医師
12:15～12:45	昼 食		
12:45～15:20	<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	●考えてみよう！もし身内が認知症と言われたら ●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 ●昔の介護と現代の介護 ・拘束禁止・高齢者虐待防止法 ●認知症の進行に伴って起こる日常の問題や症状の対処法 ・一つ一つの行動の裏には意味がある ・認知症の人の気持ち ●これからの認知症ケアの在り方(本人本位のケア) ・認知症の人との接し方の理解 ・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) ●生活を支える制度とサービス (地域の窓口:地域包括支援センター等紹介)	保健師 看護師 介護福祉士等
15:20～15:50	■介護経験者がホッペで語るコーナー	●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いただきます	認知症介護経験者
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

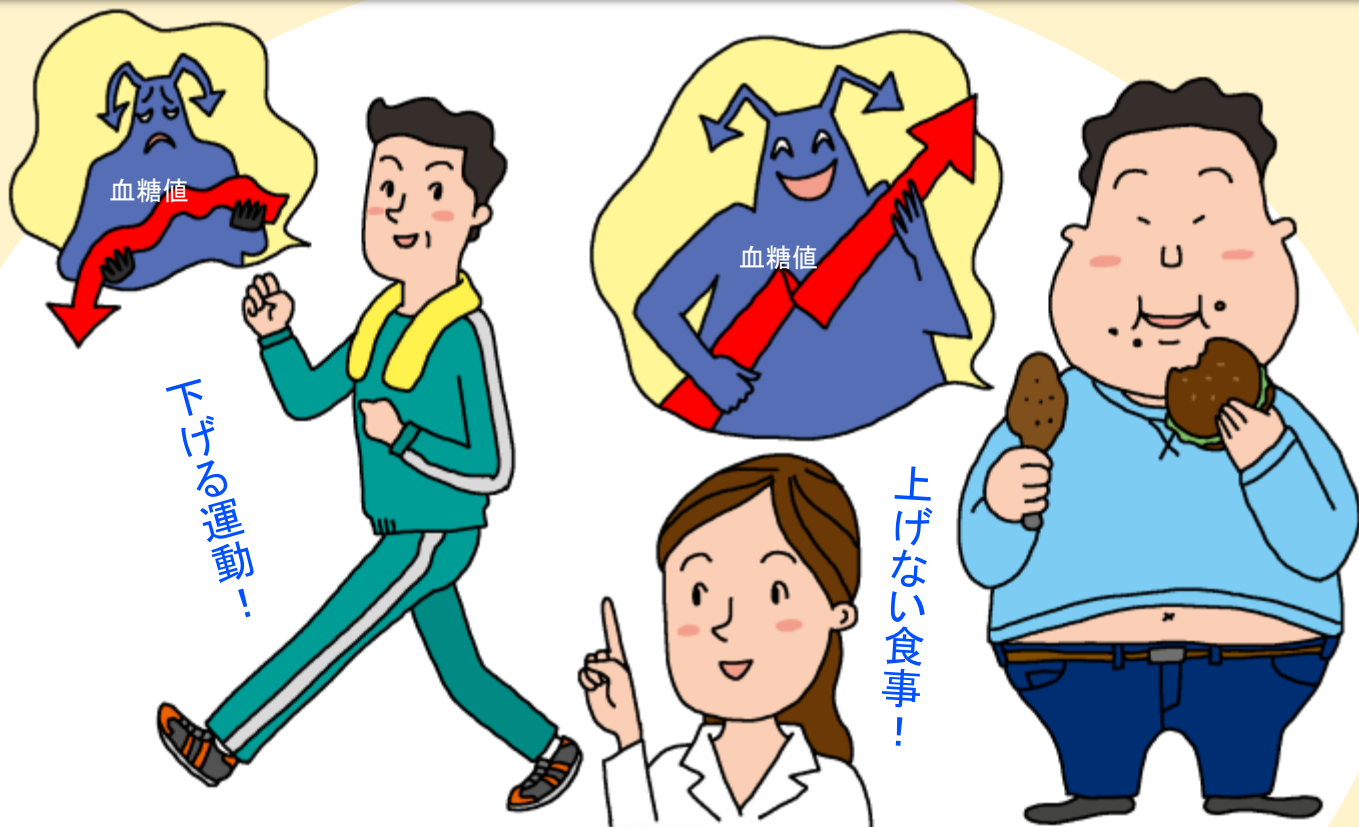
カリキュラム

2月18日 東京

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2月18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

ドイツ文化会館  
1階「OAGホール」

住所: 東京都港区赤坂7-5-56  
アクセス: 東京メトロ銀座線「青山一丁目」駅  
4(北)出口より 徒歩7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	

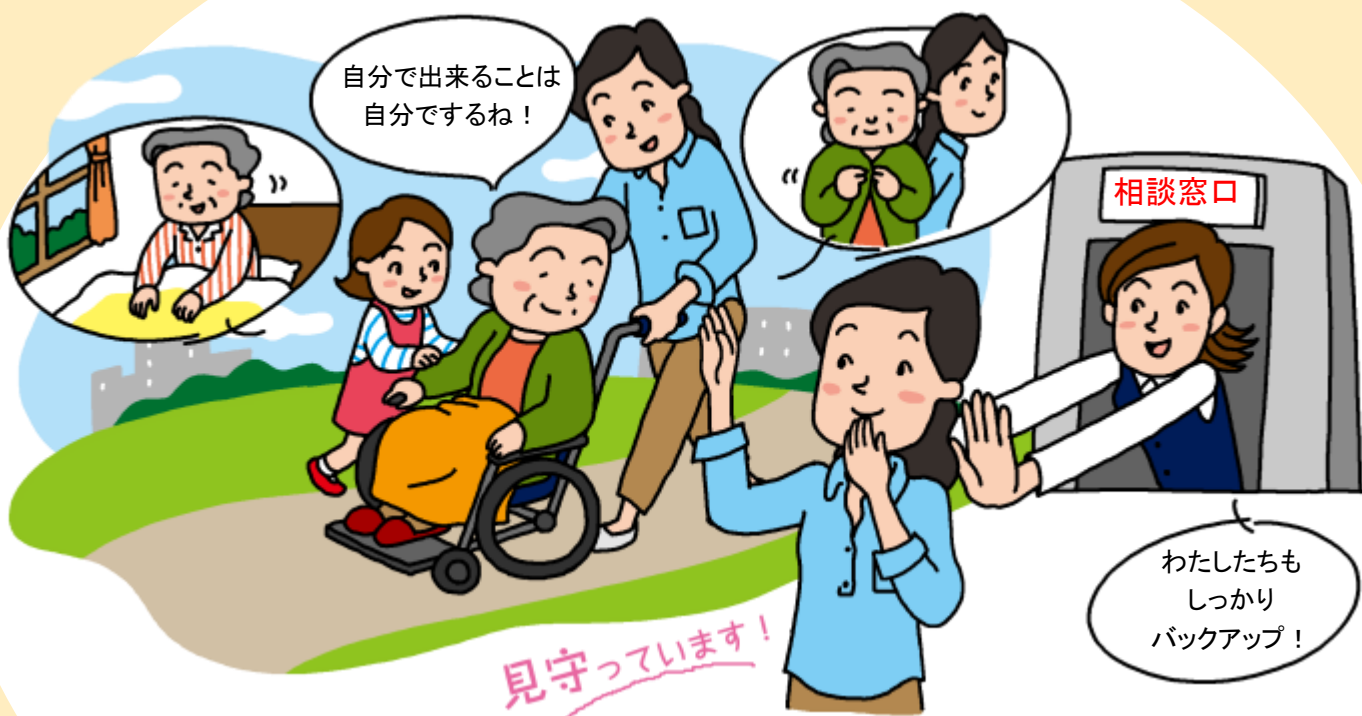


2月25日 横浜

家族で初めて介護を担う人のために

# 寝たきりをつくらない 「在宅介護教室」

～介護のスペシャリストが教える在宅介護の考え方と実践～



講座の  
ポイント

在宅で介護する場合の基本的な考え方と介護方法に重点をおいたカリキュラムとなっております。  
また、在宅介護には介護保険制度の活用は欠かせません。その活用法も学べる内容となっております。

日時

平成29年2月25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

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	
10:15～12:15	<講義> ■寝たきりをつくらない介護の考え方  ■在宅介護の強い味方介護保険	介護のスペシャリストが教える在宅介護の考え方 ～大切な人、後悔しないための在宅介護～ (介護ストレス回避に向けての考え方) ●寝たきりをつくらない介護の視点 ・寝たきりはどのようにつくられてきたか ・古い介護観から新しい介護観へ ●残存機能を活用する介護の基本姿勢 ・生活リハビリの視点を持つ ●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する ・相談窓口 ・申請の手順 ・利用できるサービス ・介護用品の活用で自立を促し介護負担を軽減	看護師 保健師 介護福祉士等
12:15～13:00	昼食		
13:00～15:40	<講義> ■高齢者を元気にする介護方法  <体験実技> ■自立を促す在宅介護の実践	～生活の拡大がやる気を生み出す～ ●ベッドから離れることの意義 「力まかせの介護」から自然な動きを利用した「新しい介護」 ・残存機能の活用を引き出す介護 ●ベッドから離れるための必要な動作 << 寝返り >> << 起き上がり >> ・1日のスタートは起き上がりから << 移乗・移動 >> ・外出のために車いすを活用しよう ・生活範囲を拡大すると生活が変わる << 着替え >> ・着替えて生活にメリハリを	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士等
15:40～15:50	まとめ	●質疑応答	
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

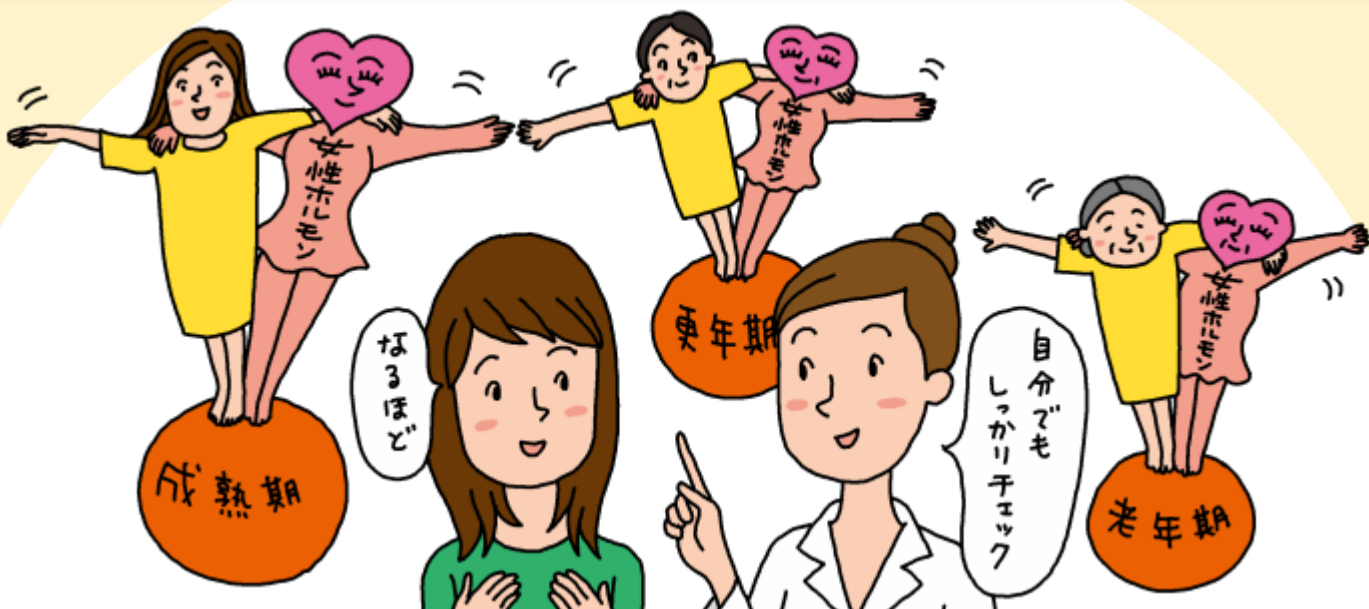


2月25日 静岡

女医に聞く現代女性のライフサイクル  
の変化に伴うからだの変化

# 私らしさを応援！ ウィメンズヘルスセミナー

～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～



講座の  
ポイント

●講義・演習 女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」  
乳がん自己チェック法

女性ホルモンとライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、がんの現状と乳がん自己チェックの実技演習を行います。

●体験学習 リラクゼーション

専用測定器で、現在の肌年齢が測定ができます。アロマケア、スパイスセラピー、リフレクソロジーなどの体験学習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、この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29年2月25日(土)  
午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会場

静岡県総合社会福祉会館  
(シズウエル)  
6階「601会議室」  
住所: 静岡県静岡市葵区駿府町1-70  
アクセス: 静岡鉄道「新静岡」駅 徒歩7分  
JR「静岡」駅北口 徒歩15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

<アロマケア> 腕のマッサージを行います。腕まくりしやすい服装でお越しいただき、フェイスタオルをご持参ください。

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> ■女医に聞く 「女性のライフサイクルとからだの変化」  <実技演習> ■がん検診のすすめ	～「女性ホルモン」を知ることで 人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクルと女性ホルモン ・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 ●子宮頸がん・体がん・乳がんの現状 ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15～13:15	昼食		
13:15～14:55	<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سدリンクで‘ホルモンバランス’を整える 「リラ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 ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

※リラクゼーション体験学習については、地区ごとのこれまでの実施状況に配慮し、「アロマケア」「スパイスセラピー」「リフレクソロジー」等から決定する

<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