

7月22日(土)
東京・田町
参加者募集

NIPPON DATA調査(※)を活かす健康寿命戦略

病気のリスク評価から 目指そう健康リッチ

～加齢現象は足腰から 早めに始めるロコモ予防～



NIPPON DATA調査を活かす健康寿命戦略

講座の ポイント

■現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ予防（運動器障害の予防）は必須です。

- 健診結果と循環器疾患発症リスクの調査結果から病気のリスクを評価し予防法を学びます。
- 簡易な筋肉量の測定やロコモチェックから予防に向けた運動を身に付けます。

* 健診結果をご持参いただき、動きやすい服装でご参加ください。

※NIPPON DATAとは厚生労働省が指導している国民を代表する集団の長期追跡調査による循環器疾患基礎調査でどのような因子や所見を持っている者がどのような疾患に罹りやすいかを調べたもの

日時

平成29年7月22日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

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

参加費

無料

(昼食付、交通費は自己負担)

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> ■あなたの今後を予測して 目指そう健康なカラダ	●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 ・健診結果と因子が物語る病気のリスク評価～NIPPON DATAより～ ●リスク評価から具体的に見えてくる改善目標	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	<講義> ■ロコモ予防で健康寿命を延ばす <体験実技> ■骨と筋肉を鍛えるロコモ予防体操	●健康寿命の阻害要因 ●ロコモティブシンドロームとは ・指輪つかテストで自身の筋肉量を知ろう ●7つのロコモチェック ●楽しく実践、結果が出るロコモ予防体操 ・体操の前後を比較する	理学療法士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

(夜間)
8月2日(水)
東京丸の内

エクササイズの定着に向けて！

プロに学ぶ 効果的なストレッチ

～動かしたくなるカラダ・疲れにくいカラダづくりに挑戦！～



エクササイズの定着に向けて、動きたくなるカラダに挑戦

講座の ポイント

- エクササイズは行いたい为中々と躊躇しておられる方、筋肉をほぐし、癒しの感があるストレッチから入ってみるのは如何でしょうか。
 - エクササイズの種類と効果を学び、中でもストレッチがカラダに与える影響をプロより学び効果を体験するコースです。肩こり腰痛解消ストレッチ等を体験して楽しく動きたくなるカラダづくりを目指します。
- * 簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。

日時

平成29年8月2日(水)

午後6時30分～午後8時(受付午後6時開始)

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3-4-1

アクセス：東京メトロ有楽町線

「有楽町」駅D3出口直結

参加費

無料

(交通費は自己負担)

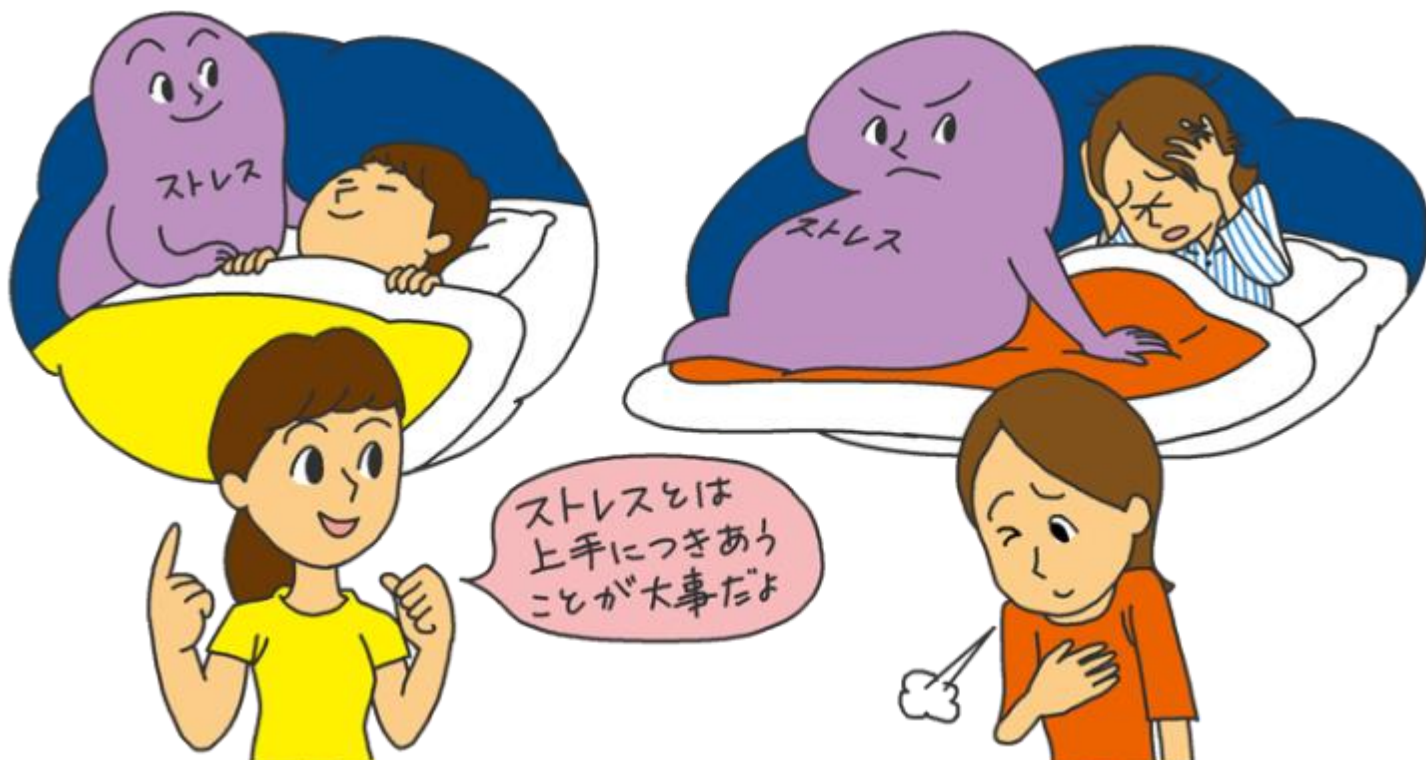
カリキニラム	時間	項目	内容	講師
	18:30～18:40	はじめに	●開講あいさつ	
	18:40～19:55	< 講義 > ■健康づくりに欠かせないエクササイズ < 体験実技 > ■楽しくエクササイズ やってナットク！ 疲れにくいカラダづくり	●エクササイズがもたらすカラダへの影響 ●エクササイズの種類と効果 ・有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ 【体験実技】 ●基礎代謝もアップするストレッチ ・肩こり、腰痛解消ストレッチ ・椅子に座ってできるストレッチ ●内臓脂肪の撃退に有効なストレッチ	健康運動指導士他
	19:55～20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

精神的なストレスが睡眠に影響を与えていませんか？

8月5日(土)
横浜関内
参加者募集

ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール

～快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール～



快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール

講座の ポイント

- ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用などを学びます。
- ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、賢い付き合い方などを学びます。
- 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快眠の秘策を学びます。

日時

平成29年8月5日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会場

神奈川
中小企業センタービル

13階「第2会議室」

住所：横浜市中区尾上町5-80

アクセス：JR「関内」駅より徒歩5分

参加費

無料

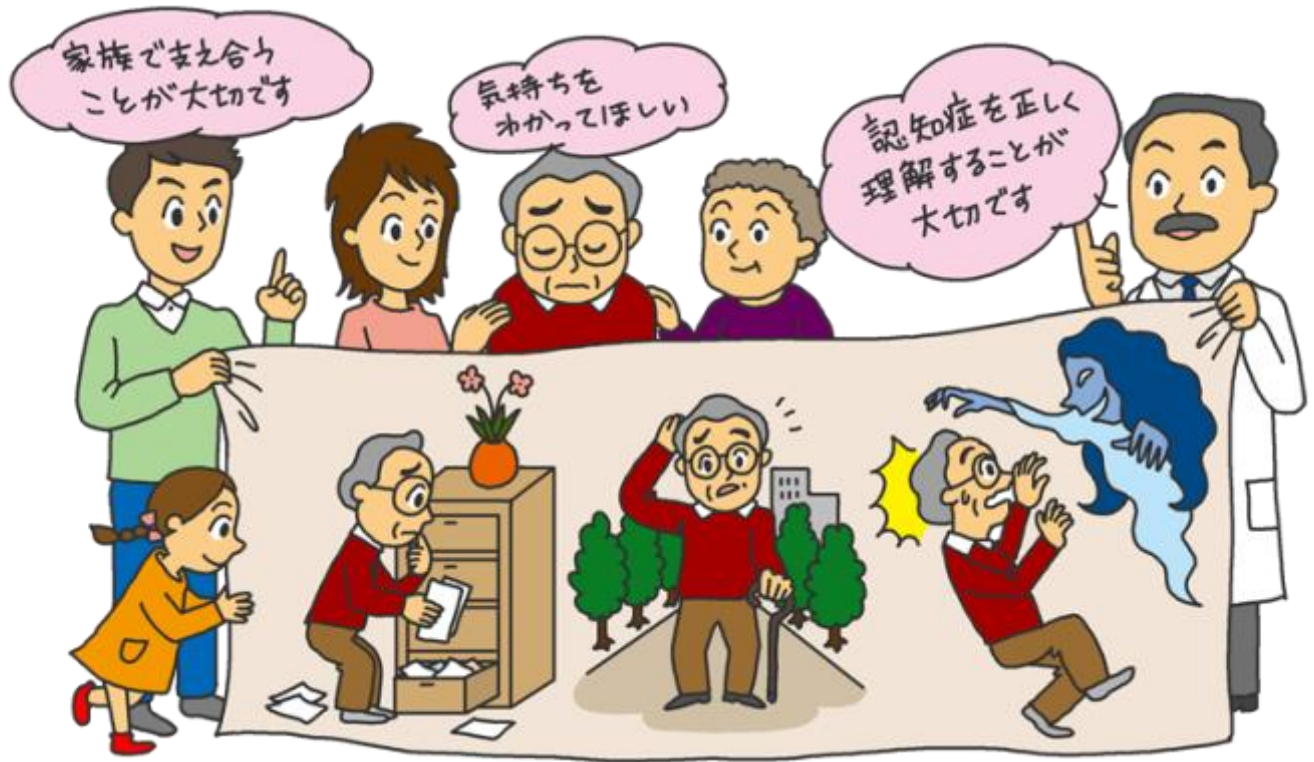
(昼食付、交通費は自己負担)

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> ■ストレスと上手に付き合っところの健康を	●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 ・専門機関の活用のしかた、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	

8月5日(土)
東京丸の内
参加者募集

認知症の 診断と介護の実際

～認知症の人と家族のために知っておきたいこと～



医療・介護・家族の立場から認知症を考える

講座の ポイント

■ 専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も含め学びます。

(実技指導はありません)

- 認知症の正しい理解と、認知症ケアの在り方を学びます。
- 認知症介護経験者を講師として迎え、経験談を語っていただきます。

日時 平成29年8月5日(土)
午前10時～午後4時(受付9時30分開始)

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3-4-1
アクセス：東京メトロ有楽町線
「有楽町」駅D3出口直結

参加費 **無料**
(昼食付、交通費は自己負担)

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	

<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 (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 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) FAX03-5606-1560(7-21-6859)
 Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com