

8月1日
東京(夜間)

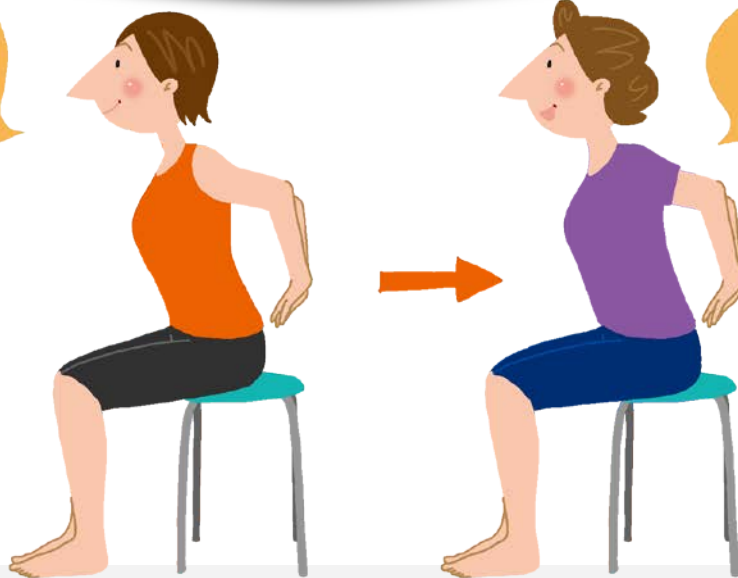
エクササイズ(夜間)コース

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!～

手を内側に
ゆっくり伸ばし
ましょう



はい

エクササイズの定着に向けて、動かしたくなるカラダづくりに挑戦

■エクササイズの種類と効果をプロのトレーナーより学びます。特にストレッチがカラダに与える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かしたくなるカラダづくりを目指します。

- エクササイズの種類と効果、ストレッチがカラダに与える影響
- 肩こり腰痛解消ストレッチ等を体験

*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。

講座の
ポイント

日時

平成30年8月1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

日本交通協会

9階「大会議室 2/3(A+B)」

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

カリキュラム	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	

8月4日
札幌市

ストレス・睡眠コース

睡眠、足りてますか。
精神的なストレスに影響されていませんか？

「ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール」

～手に入れよう 快眠～



快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール

■ ストレスを正しく理解して、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
また、ストレスが睡眠に与える影響を理解し、専門機関の活用法なども学びます。

- ストレスの正しい知識、物事のとらえ方、ストレスが与える心身への影響を学びます。
- ストレスと睡眠障害の関係、ぐっすり寝てすっきり起きる快眠の秘策を学びます。

講座の ポイント

日時

平成30年8月4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

かでの2・7

10階「1070会議室」
住所：北海道札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル
アクセス：地下鉄「さっぽろ」駅
10番出口より徒歩9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> ■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を早期に見出す ・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「自律訓練法」 ●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に問題を持つ人 ・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18日
横浜市

介護準備学（相続）コース

今から考えておきたい
「介護とその後」への備え

「介護と相続に向けた準備学」

～相続まで見据えて家族で考えよう～



講座の ポイント

相続は介護からスタートします。介護と相続の密接な関係を理解しましょう

■介護や相続を揉め事にしないためには、ご家族が元気なうちから準備すべきことがあります。

- 突然やってくる家族の介護。知っておきたい介護の心構えと活用できる各種制度を学びます。
- 相続でもめる理由を事例から紹介。争族にしないために知っておくべき事を学びます。

日 時

平成30年8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

ラジオ日本

3階「会議室A+B」

住所：神奈川県横浜市中区長者町5-85

アクセス：地下鉄「伊勢佐木長者町」駅
3番出口 徒歩3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> ■介護ストレスへの心構えと、 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 ●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> ■相続でもめないためにやるべき事	～介護と相続は密接な関係、もめないために一度は聞いて知っておこう～ ●実は介護からスタートする相続 ●認知症になった時に家族が出来る後見とは ・お金の管理と身体介護 ・成年後見制度の活用と実際 ●相続でもめる理由 ・事例から紹介 ・実態の解説 ●相続を争族にしないために ・事前にやっておきたい事 ・3つの特効薬 ●エンディングに向けて	NPO団体 介護専門職等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

8月25日
大阪

介護準備学（お金）コース

あなたの人生設計が狂わないよう！

体験者が語る備えておきたい知識を集結

「突然の介護に備える 介護準備経済学」

～家族に介護が必要になったらどこに相談するか、
介護の費用は知っていますか？～



家族の中で介護が必要になった時の相談窓口や介護の費用を知っていますか？

■介護が必要となる前に、心構え、生活の面、費用の面、仕事との両立、行政サービスなど、知っておくべき必要な知識を学びます。

- 介護に関する相談窓口、相談のしかた、在宅介護・施設介護それぞれの費用について学びます。
- 自分自身の人生設計において、介護者を抱えた生活の中での計画的な貯蓄方法や介護費用を考えます。

講座の
ポイント

日時

平成30年8月25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

大阪私学会館

3階「301・302・303」

住所：大阪府大阪市都島区網島町6-20

アクセス：JR東西線「大阪城北詰」駅
3号出口より徒歩2分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<講義> ■破綻しないための介護のポイント ～制度、費用、心構え～	～いざ家族で介護が必要になったら？～ 介護の準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。またサービスを活用するポイントや、一人で抱え込まない介護体制をつくるポイントを解説します。 ●要介護の原因と期間・費用 ●介護のパターンと心構え ●介護が始まる時 緊急入院時から考えておきたい「どこで介護」するか？ 【介護場所を決める5つの要因】 ●介護の相談窓口の活用法 ●介護保険で活用できるサービス ・介護支援専門員と立てるケアプランと自己負担 ●知っているとも困らない“活用したい各種制度”の解説 ●質疑応答	NPO団体 介護専門職等
12:15～13:00	昼食		
13:00～14:50	<講義> ■いざ介護になった時を考えて！	●介護離職は考えない、自身の人生設計を考える ・老後に必要な生活費 ・暮らしと年金について ●介護を考えての計画ある年金、保険、貯蓄とは ・介護になる前のきちんとした備えとは ●貯蓄でどのように介護をするか ●何が困難になるか考えてみよう(遠距離、別居) ●質疑応答	NPO団体 介護専門職等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

8月25日
東京

介護保険コース

介護保険サービス事業者側から介護の現場をのぞいてみよう

「介護保険と サービス活用の実際」

～介護保険サービス事業者から話を聞き、

サービスの利用法を知ろう～



介護の強い味方“介護保険” その仕組みと、サービスの内容を詳しく知って介護不安を解消

講座の ポイント

■介護サービスには、訪問看護や訪問介護といった訪問サービスや、デイサービス・介護老人保健施設・介護老人福祉施設といった施設で行われるサービスなど様々な種類があります。それぞれのサービスの特徴や利用法を理解して初めて効果的に活用することができます。このコースは各事業所の担当者より、それぞれのサービスの特徴と活用法を現場の立場からお話していただき、介護サービス選択の知識を取得していただきます。

・訪問看護、訪問介護、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などのサービスの特長と活用法を学びます。

日時

平成30年8月25日（土）

午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

会場

エッサム神田ホール2号館
4階「401大会議室」

住所：東京都千代田区内神田3-24-5

アクセス：JR「神田」駅 東口・北口・西口より徒歩2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	
10:15～11:15	< 講義 > ■介護保険制度とサービスの種類	●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 ●介護支援専門員の役割とケアプラン ●介護保険サービスの種類 ・上手な使い方	介護支援専門員等
11:15～12:00	■福祉用具と住宅改修	●福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給の特徴 ・福祉用具の種類と特徴、利用法 ・要介護者本位の福祉用具 ・住宅改修の実例	福祉用具専門相談員他
12:00～13:00	昼食（福祉用具に触れてみよう）		
13:00～14:00	< 講義 > ■訪問型サービスの実際	●訪問看護 ●訪問介護 ●その他	サービス事業所職員他
14:00～15:50	< 講義 > ■通所サービスと施設サービスの実際	●通所サービスとは ・デイサービス、デイケア、ショートステイ ●施設サービスとは ・介護老人保健施設、介護老人福祉施設 ●活用の実例	サービス事業所職員他
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