

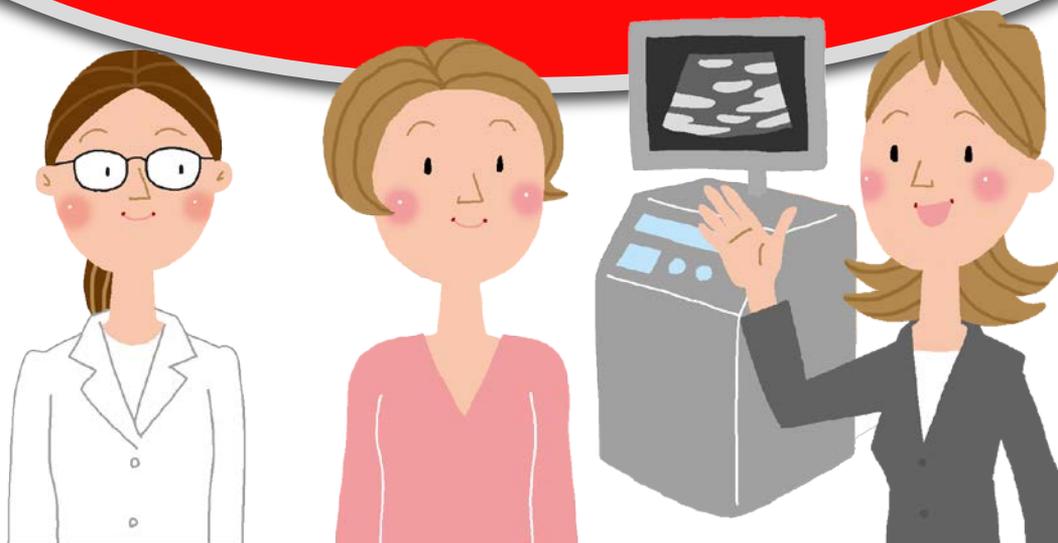
11月10日(土)

大阪

女医と一緒に考える 女性の健康課題

「女性のからだと健康！ 女性のための健康サポートセミナー」

～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～



女医と一緒に考える 女性の健康課題の克服に向けて

■女性のライフスタイルが大きく変化した現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理は早めの対策が大切です。経験豊富な女医が親切丁寧に講義します。また、後半は、リラクゼーションの体験学習も行います。

- 女性のライフサイクルごとの健康課題や女性ホルモンの変化
- 女性のがん対策、乳がん自己触診法
- 専用測定器を使った肌年齢測定、ホルモンバランスを整える「リラクスティー」を体験

【特集】乳がん触診モデルを利用した触診による乳がんの発見が体験できます。

※・ご参加は女性限定です。(講師・スタッフ全員女性です)

・リラクゼーション体験学習は「リフレクソロジー」を実施致します。

講座の ポイント

日時

平成30年11月10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

マイドームおおさか

8階「第3会議室」

住所：大阪府大阪市中央区本町橋2-5

アクセス：Osaka Metro 堺筋線

「堺筋本町」駅 12号出口
より徒歩6分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<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 ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と影響 ●女性ホルモンの知識 ・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 ●女性特有のがん ・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	

※このコースのリラクゼーション体験学習は、「リフレクソロジー」を実施します

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要な事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	平成 年 月 日 () 到着分まで
	[受講者への通知]	○月○日()頃「参加可否」を被保険者にご連絡いたします。
	[申込・問合せ]	○○○健康保険組合 部 課 担当:
		住所: 〒000-0000 ●●●●● TEL: FAX: E-mail:

11月10日(土)

東京

血糖値の変化を確かめてみよう！

「測って知る 血糖値と糖尿病予防」

～糖尿病と上手につきあうための知識～



講座の ポイント

有病者が1,000万人とも言われる糖尿病。あなたの血糖値から再認識！

- 教室では食前・食後・運動後に毎回血糖値を測定し、数値の変化から食事と運動がもたらす影響を分かりやすく解説し、糖尿病の再確認とその予防法を学びます。
- 糖尿病の診断基準を学び、自身の血糖値から糖尿病発症のリスクを確認します。
- 食前食後、また運動後にそれぞれ血糖値を測定し、血糖値の変化を見える化します。
- 測定された値から問題点を探り、糖尿病予防に効果的な取り組みを学びます。

日時

平成30年11月10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3-4-1

アクセス：東京メトロ有楽町線

「有楽町」駅D3出口直結

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	●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 ●今の生活習慣を振り返ってみよう ●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 ≪血糖測定①≫(空腹時血糖)【11:45】	管理栄養士 看護師 保健師等
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 ・血糖値を上げない食べ方 ≪昼休憩≫ ≪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～ ≪血糖測定③≫(運動後血糖)【14:00】	健康運動指導士
	<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	看護師、保健師等
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	

11月17日(土)

愛知

NIPPON DATA調査(※)
を活かす健康寿命戦略

健診結果から考える 健康寿命の延ばし方

～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

- 自身の健診結果から、将来起こりうる循環器疾患発症リスクを確認します。
健診結果を正しく理解して、適切な対応を取ることで将来の医療費を節約できます。
健康寿命の延伸に役立つロコモ予防運動（運動器障害の予防）を実践します。

- 健診結果の数値を活かした生活改善
- 簡易な筋肉量の測定とロコモ予防運動

*直近の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

講座の ポイント

日時

平成30年11月17日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

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3-28-21

アクセス：地下鉄名城線「矢場町」駅
4番出口より徒歩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	
10:15～12:00	<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 作業療法士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

11月17日(土)

横浜

医療・介護・家族の立場から認知症を考える

「認知症の 診断と介護の実際」

～認知症の人がその人らしく生活できるように
家族が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

■ 認知症専門医師から、認知症を引き起こす疾病とその症状の特徴を学びます。また、介護の立場から認知症の方やその家族との接し方、また、認知症介護経験者の体験談もお聞きいただきます。

(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。
- 認知症介護経験者による、経験談をお話しします。

講座の
ポイント

日時

平成30年11月17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」

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	
10:15～12:00	<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 ・認知症の種類とその特徴 ●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！認知症の種類と治療法	認知症に精通した医師
12:00～12:45	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！もし自分の身近な人が認知症になったら ●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利用できるサービス (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

<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