

東京
2月2日(土)

健康寿命コース

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31年2月2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

東京洋服会館

3階「ジェントリーホール」
住所：東京都新宿区市谷八幡町13
アクセス：JR「市ヶ谷」駅より
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	
10:15～12:00	<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	

福岡
2月2日(土)

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31年2月2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

八重洲博多ビル

11階「貸ホールA」
住所：福岡県福岡市博多区博多駅東
2-18-30
アクセス：JR「博多」駅 筑紫口
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> ■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	

東京

2月16日(土)

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？～



講座の ポイント

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。

日時

平成31年2月16日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会場

八王子労政会館

2階「第1会議室」

住所：東京都八王子市明神町3-5-1

アクセス：京王線「京王八王子」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	
10:15～12:15	<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 ●知っていると思わない“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	

兵庫
2月16日(土)

初めての介護コース

身近な人に介護が必要になったとき

初めての介護 「在宅介護と介護保険の使い方」

～介護のコツを身に付けて介護不安を解消～



初めて迎える介護 事前の知識で介護不安を解消

講座の
ポイント

■介護は突然訪れます。いざ必要になった時に備え、事前に知識を学んでおくことが大切です。介護を一人で抱え込まないために役立つ介護保険制度と、「寝たきり」にさせないための介護の考え方・介護方法を、体験実技を交えて学びます。

- 介護保険の概要と使い方、使えるサービス内容、介護費用について学びます。
- 残存機能を活かしベッドから離れた生活を送るために必要な介護方法を学びます。

日 時

平成31年2月16日(土)

午前10時～午後4時(受付9時30分開始)

会 場

神戸市教育会館

4階「404」& 5階「501」

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

参加費

無 料

(昼食付、交通費は自己負担)

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> ■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の活用 ・介護用品の活用で自立を促し介護負担を軽減 ●介護保険以外のサービス	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介護のコツを身に付けよう ・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			

横浜
2月23日(土)

糖尿病予防コース

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31年2月23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・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	
10:15～12:00	<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	

<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