

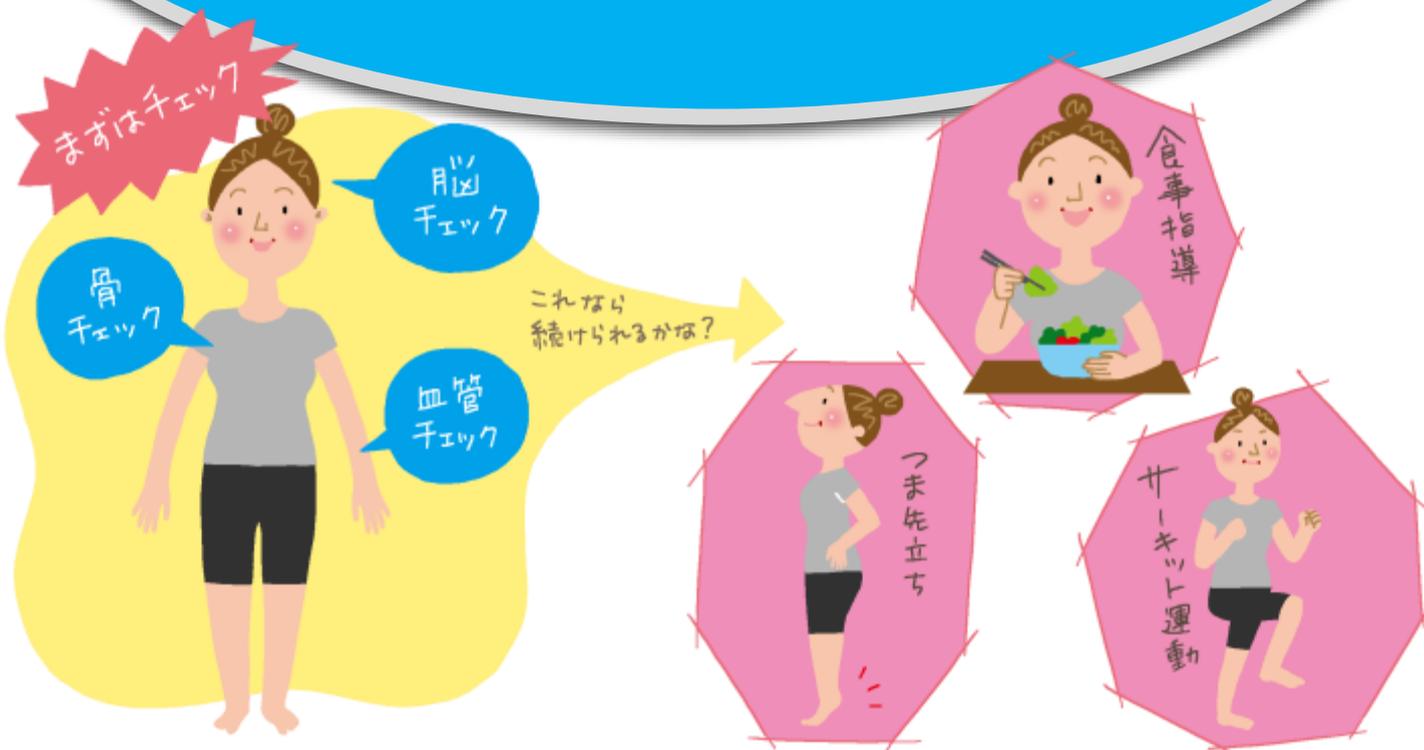
愛知県
3月2日(土)

エクササイズコース

自分の身体を測定貴方の健康年齢は何歳？

「試してみたい簡単ダイエット」

～体脂肪を減らして若さと健康維持を～



無理なく続けられる 成功するダイエットの秘訣教えます

■測定機器を利用して自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康づくりに欠かせない食事と運動の両面から、“がんばらないダイエット成功術”を実技を交えて学びます。

- 血管年齢、脳年齢、骨の健康度、体脂肪など専用機器を使ってセルフチェックを行います。
- 健康なカラダを目指して、食事や運動の取り組みやすいダイエット方法を紹介します。

講座の ポイント

日時

平成31年3月2日(土)

午前10時～午後3時30分(受付9時30分開始)

会場

アイプラザ豊橋

3階「306会議室」

住所：愛知県豊橋市草間町字東山143-6

アクセス：豊橋鉄道「南栄」駅下車
徒歩8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	<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 看護師 管理栄養士等
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 看護師 管理栄養士等
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運動 ・確実に結果がでることで、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	

大阪府
3月9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3月9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1会議室＋第2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> ■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	

東京都
3月9日(土)

認知症介護コース

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、体験談をお話しします。

講座の ポイント

日時

平成31年3月9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

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> ■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