

大阪
5月18（土）
認知症予防コース

認知症は中年から始まっている！

認知症のリスクを 最小限に抑えよう

コグニサイズで脳の活性化をしよう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



大阪地区参加者募集

講座のポイント

<講義・実技>

アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。また、軽度認知障害の簡単自己チェックを実施します。認知症予防に良い、クイズなどの頭の体操とコグニサイズ（頭と体を同時に使う有酸素運動）を学びます。

日 時

2019年5月18日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

大阪私学会館 4階「講堂」

住所：大阪府大阪市都島区網島町6-20

JR東西線「大阪城北詰」駅
3号出口より徒歩2分

注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。特に女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いします。

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	<p><講義></p> <p>■認知症予防について考える</p> <p>■軽度認知症の疑いの段階でも遅くない!</p>	<p>●認知症のなかで最も多いアルツハイマー病のメカニズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳に溜まる老廃物質 ・いつごろから <p>●認知症予防対策</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食生活について <ul style="list-style-type: none"> ・血管を若く保つ食事 ・食事量、血糖値、食べ方など 2 質の良い睡眠 3 血流を促す耳揉み体操 4 有酸素運動 5 脳への働きかけ <p>●軽度認知症の簡単自己チェック</p>	看護師
12:00~13:00	昼 食		
13:00~14:50	<p>■認知症予防トレーニング</p> <p>■コグニサイズ</p>	<p>●頭の体操を、クイズなどで楽しみながら行う。</p> <p>●頭と体を同時に使う有酸素運動 2つ以上のことを同時に行うことで脳の活性化を図る。</p>	理学療法士 インストラクター など
14:50~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

東京
5月18日（土）
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？

睡眠とメンタルタフネス を整えよう

睡眠負債を解消しよう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



東京地区参加者募集

講座のポイント

<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、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルタフネスを整える方法などを学びます。

<講 義> あなたの「眠れない」の解決法をさぐる

ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝て、すっきり起きる秘策を紹介致します。

日 時

2019年5月18日（土）午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

東京洋服会館 3階「ジェントリーホール」

住所：東京都新宿区市ヶ谷八幡町13番地 JR「市ヶ谷」駅より徒歩3分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

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> ■メンタルタフネス (ストレス耐性)を整えよう	●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 ●メンタルタフネス(ストレス耐性)を整える方法	臨床心理士等
12:00~13:00	昼食		
13:00~14:50	<講義> ■睡眠負債を解消しよう	~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”~ ●睡眠負債とは ●睡眠負債が体に及ぼす悪影響 ●睡眠負債の改善について ●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	

横浜
5月25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

いざ家庭で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？

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



神奈川地区参加者募集

講座のポイント

<講 義> 破綻しないための介護のポイント ～制度、費用、心構え～

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護経験者の立場から介護の心がまえ、介護の期間と費用、介護保険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づくりなど分かりやすく解説します。

<講師プロフィール：株式会社コミュニケーター 代表取締役 横井 孝治氏 >

2001年、印刷会社でコピーライターとして就業中、離れて暮らす両親の突然の介護生活が始まる。戸惑い手探り、独学で介護を行う中、介護問題に対し強い関心を持つようになる。現在は介護関連の複数のWebサービスを運営する傍ら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞などのメディア活動を展開している。

<講 義> いざ介護になった時を考えて！

介護離職をしないために、自身の人生設計も考えた上で、年金の貯蓄方法や、その貯蓄でどのように介護をするのかを考えます。

日 時 2019年5月25日(土) 午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会 場 アットビジネスセンター横浜西口駅前 5階「501号室」
住所：神奈川県横浜市西区北幸1-8-4日土地横浜西口第二ビル5階
「横浜」駅西口より徒歩3分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

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	
10:15~12:15	<講義> ■破綻しないための介護のポイント 制度、費用、心構え	～いざ家族に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額 ●知っているのと困らない“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	

<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