

2月1日（土）さいたま市
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



講座のポイント

浦和地区参加者募集

<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

2020年2月1日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

埼玉会館 2階「ラウンジ」

住所：埼玉県さいたま市浦和区高砂3-1-4

JR京浜東北線「浦和」駅
西口より徒歩6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

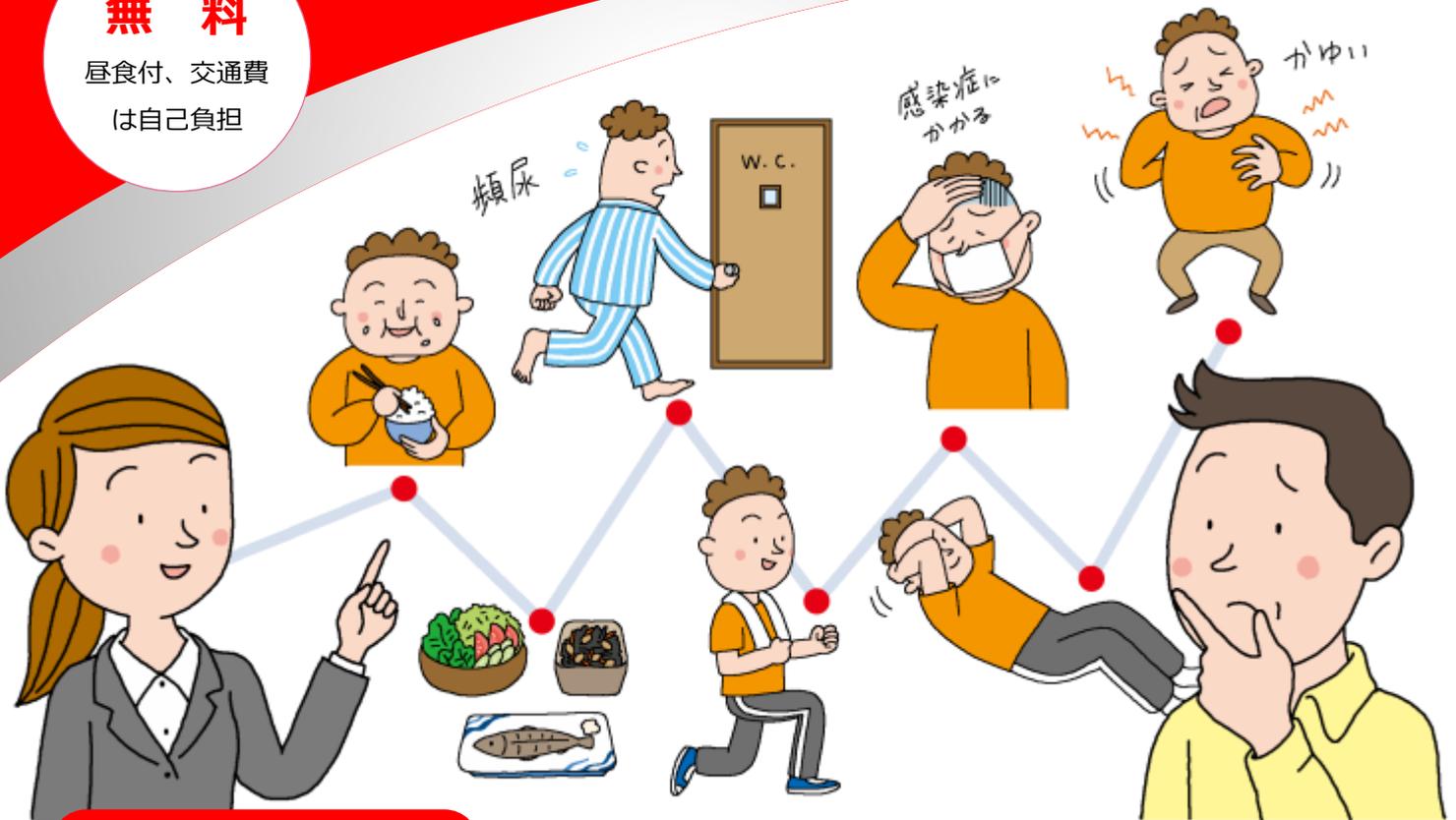
時間	項目	内容	講師
10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15~12:00	<p><講義></p> <p>■認知症予防について考える</p> <p>■軽度認知症の疑いの段階でも遅くない!</p>	<p>●認知症のなかで最も多いアルツハイマー病のメカニズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳に溜まる老廃物質 ・いつごろから <p>●認知症予防対策</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食生活について <ul style="list-style-type: none"> ・血管を若く保つ食事 ・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	

血糖値測定型！糖尿病 予防教室

生活習慣が及ぼす血糖値変化

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

大阪地区参加者募集

〈講義・測定・実技〉 糖尿病の基礎知識、食事・運動による血糖値の変化

講義の中で、食事・運動等日頃の生活を実技体験で再現し、その都度血糖値を測定しグラフ化することで食事・運動がもたらす血糖値の変化を視覚的に理解します。測定の合間には高血糖の状態が続くことによる血管のダメージなど糖尿病の基礎的な知識を学びます。

日 時

2020年2月1日（土）午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

梅田スカイビル会議室 タワーイースト36階「スカイルーム1」
住所：大阪府大阪市北区大淀中1-1 JR「大阪」駅中央北口より徒歩9分

ご注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。
また健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、用意できる場合はお持ちください。
任意で極少量の自己採血を3回行いますが、前日の生活上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> ■ 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	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定①>	<血糖測定①> (空腹時血糖) 【11:45】	
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>	
	<測定②>	<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 ~自宅ですぐにできる筋トレ~	健康運動指導士
	<測定③>	<血糖測定③> (運動後血糖) 【14:00】	看護師・保健師等
	<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方	健康運動指導士
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	●開講あいさつ ・アンケート記入	

2月15日（土）横浜市
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？

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



横浜地区参加者募集

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

2020年2月15日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

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

みなとみらい線「日本大通り」駅
3番出口より徒歩5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

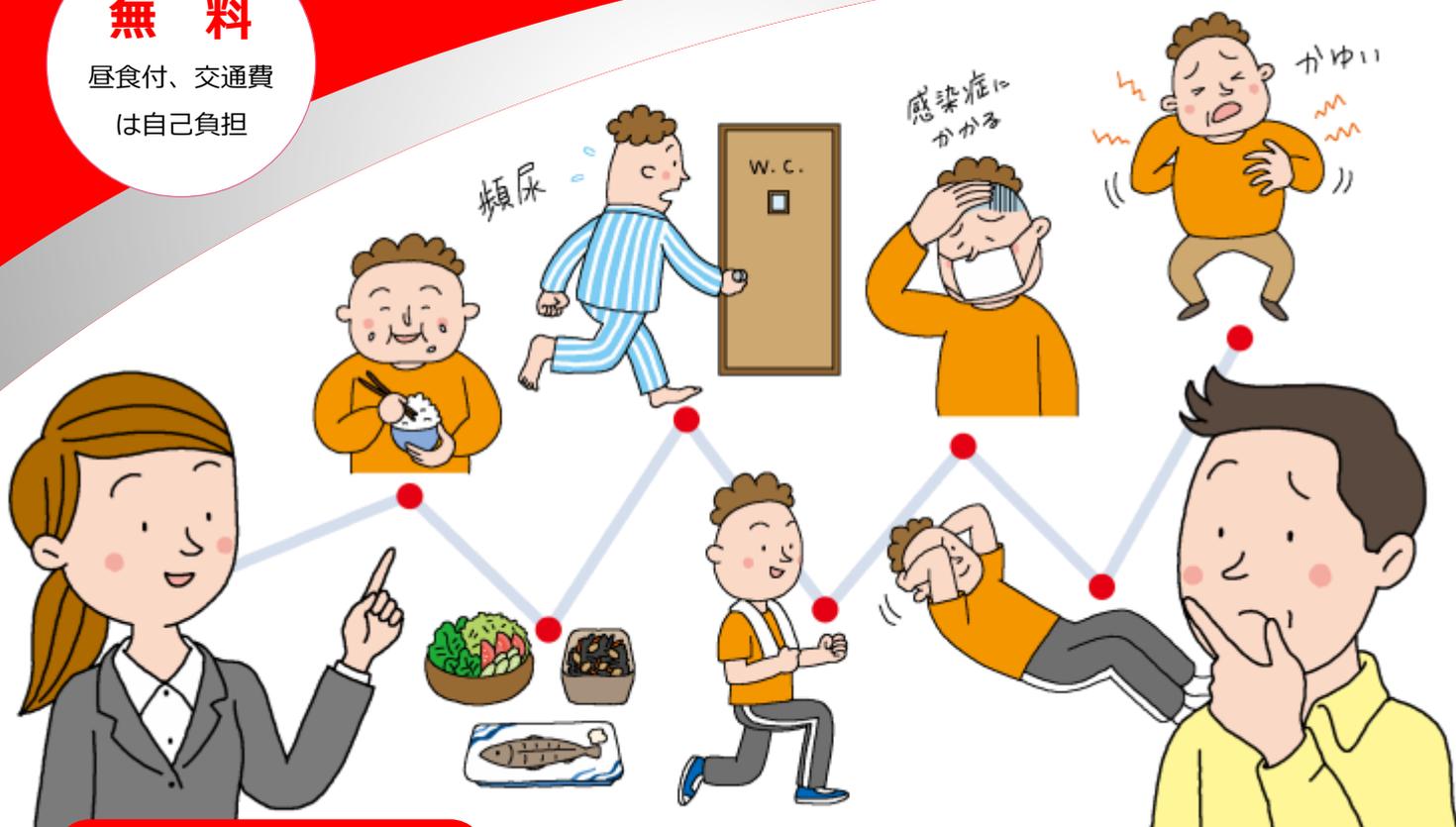
	時 間	項 目	内 容	講 師	
カリキュラム	10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15~12:00	<講義> ■メンタルタフネス (ストレス耐性)を整え よう	●ストレスの正しい理解とメカニズム ・ストレスとは何か・ストレスの種類 ・ストレス発生の流れ ●ストレスの思考パターンに気付く ・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖 ●ストレスが影響する心身の病気 ・心と体のSOSを早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のかた、考え方 ●メンタルタフネス(ストレス耐性)を整える方法	臨床心理士等	
	12:00~13:00	昼 食			
	13:00~14:50	<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		

血糖値測定型！糖尿病 予防教室

生活習慣が及ぼす血糖値変化

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

安城地区参加者募集

〈講義・測定・実技〉 糖尿病の基礎知識、食事・運動による血糖値の変化

講義の中で、食事・運動等日頃の生活を実技体験で再現し、その都度血糖値を測定しグラフ化することで食事・運動がもたらす血糖値の変化を視覚的に理解します。測定の合間には高血糖の状態が続くことによる血管のダメージなど糖尿病の基礎的な知識を学びます。

日 時

2020年2月22日（土）午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

安城市民会館 3階「大会議室」

住所：愛知県安城市桜町18番28号 JR安城駅 南口より徒歩約10分

ご注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。
また健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、用意できる場合はお持ちください。
任意で極少量の自己採血を3回行いますが、前日の生活上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> ■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	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定①>	<血糖測定①>（空腹時血糖）【11:45】	
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>	
	<測定②>	<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～	健康運動指導士
	<測定③>	<血糖測定③>（運動後血糖）【14:00】	看護師・保健師等
	<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方	健康運動指導士
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 令和 年 月 日

【参加希望コースの日付】 令和 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 <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