

1月18日（土）
糖尿病予防コース

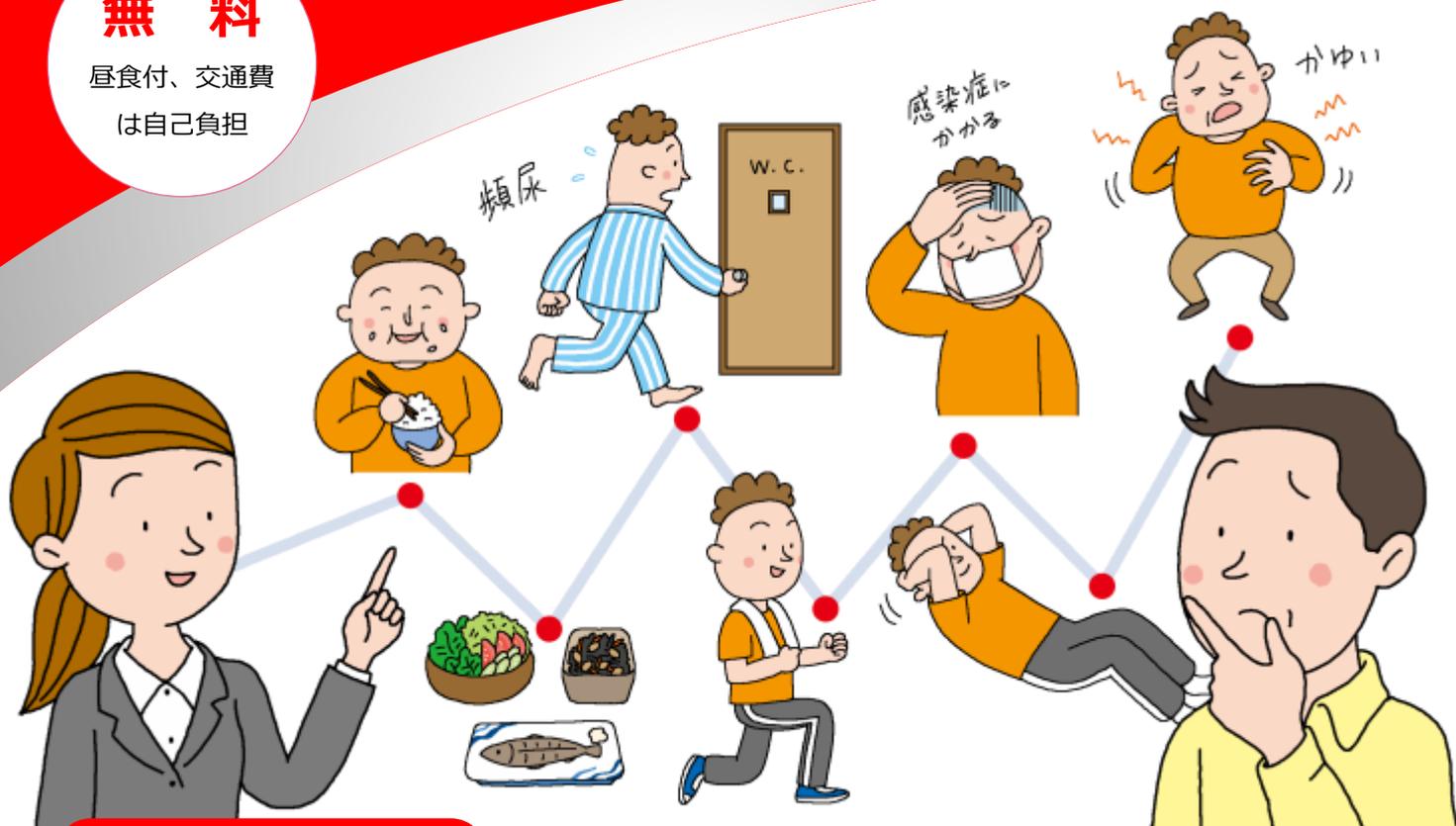
血糖値の変化を確かめてみよう！

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

三田地区参加者募集

〈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1月18日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

専売ビル 8階「専売ホール」

住所：東京都港区芝5-26-30

JR山手線・京浜東北線「田町」駅
三田方面口より徒歩5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。

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	<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	

1月25日（土）
介護保険コース

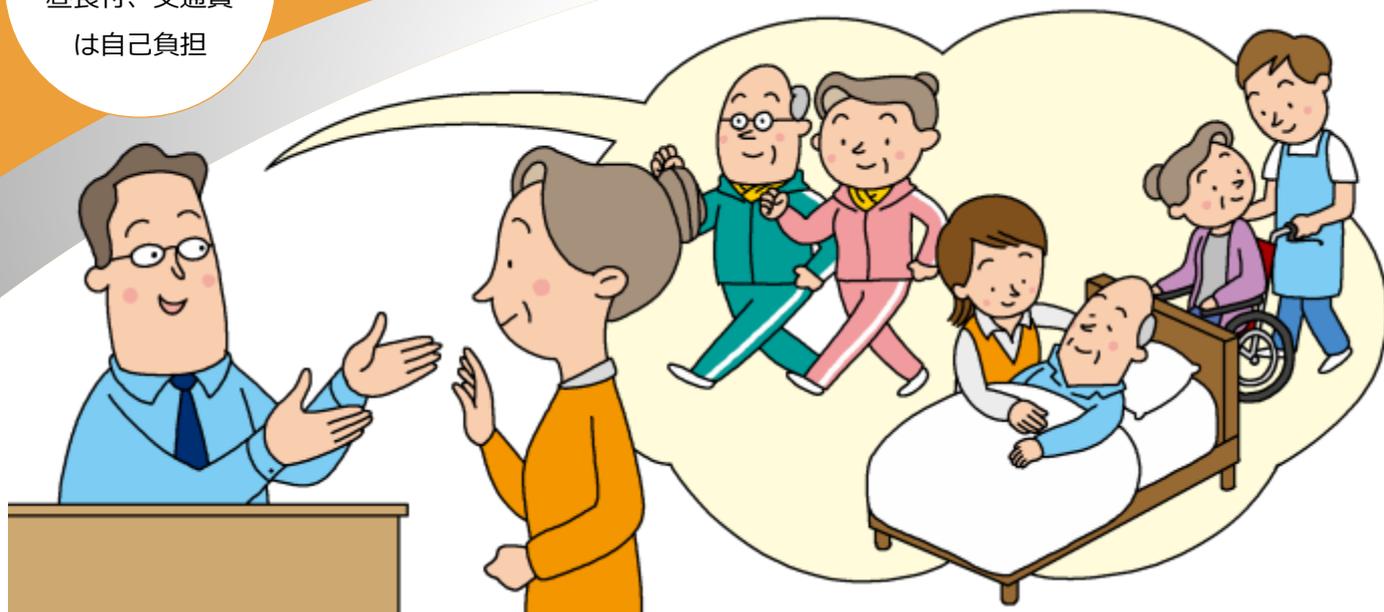
介護保険サービス事業者側から
介護の現場をのぞいてみよう

介護保険とサービス活用 の実際

介護保険サービス事業者から話を
聞き、サービスの利用法を知ろう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



山下公園近郊参加者募集

講座のポイント

<講義・サービス紹介> 介護保険 制度の全体像と、サービスの実際

介護保険制度を学び、①訪問サービス提供事業者、②通所サービス提供事業者、③施設サービス提供事業者から、それぞれの事業者が提供するサービスの紹介と、実際に活用するにあたっての工夫、メリット・デメリットなどを紹介させていただきます。

日 時 2020年1月25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。
ご家族の中に介護保険サービスを利用されている方がいらっしゃる場合、そのご家族がどのようなサービスを利用しているか確認したうえでご参加されることをおすすめします。

	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		
	10:15~11:10	<講義> ■介護保険制度とサービスの種類	●介護保険制度を学ぶ ・介護保険のしくみ ・介護の相談窓口、利用するまでの手順 ・要介護度別支給限度額 ●介護支援専門員の役割とケアプラン ●介護保険サービスの種類	介護支援専門員等	
	11:10~12:00	<講義> ■訪問系サービスの実際	●訪問サービスの種類 ●訪問看護の活用法		
	12:00~13:00	昼 食			
	13:00~13:50	<講義> ■通所系サービスの実際	●通所サービスの種類 ●デイケアの活用法	サービス事業所職員他	
	14:00~14:50	<講義> ■施設サービスの実際	●施設サービスの種類 ●介護老人保健施設（老健）の活用法	サービス事業所職員他	
	14:50~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入		

1月25日（土）
はじめての介護コース

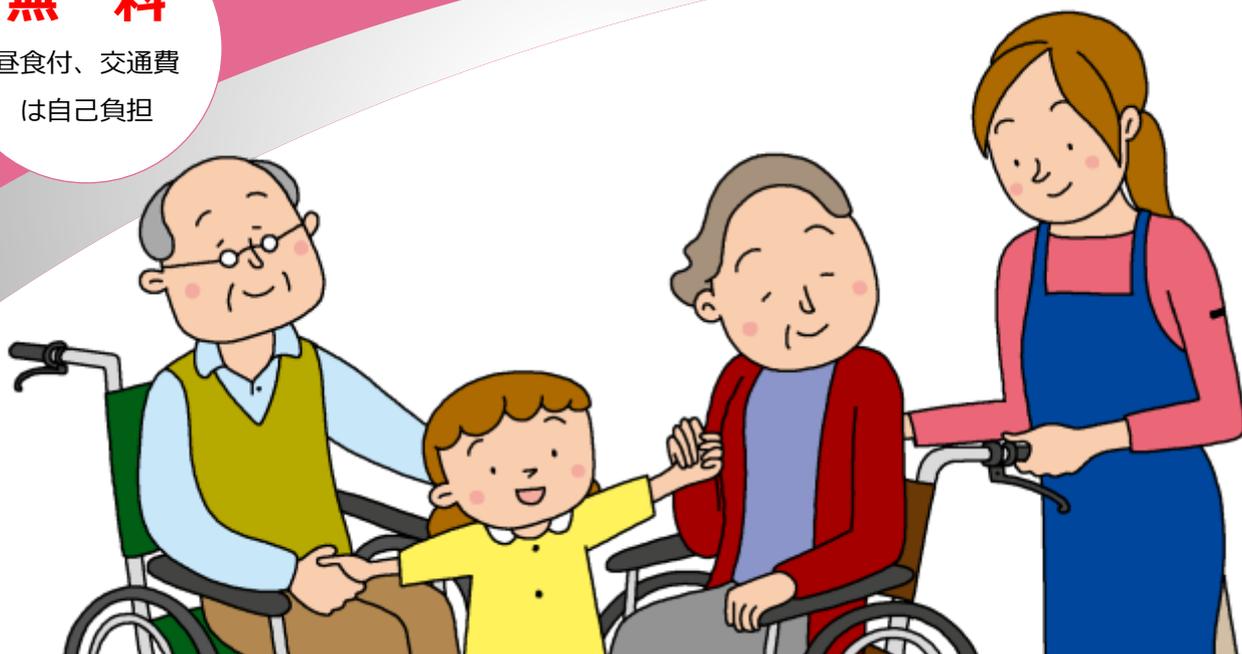
身近な人に介護が必要になったとき

在宅介護のいろはと 介護サービスの活用法

介護者・要介護者ともに安全・安楽な介護

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・体験実技〉 寝たきりをつくらない介護の考え方と実践

在宅介護の基本的な考え方とベッドから起き上がり、日常生活の拡大を図る介護法に重点をおいています。また、QOL（生活の質）を加味し自立に向けた介護、無理のない在宅介護をするために介護保険制度の基本的な活用法も学びます。

日 時

2020年1月25日（土）午前10時～午後4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

実技体験があるため、動きやすい服装・靴でご参加ください。特に女性の方は、スカートでの参加は避け、アクセサリーはなるべく身につけないようお願いします。

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) ●寝たきりをつくらぬ介護の視点 ・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> ・着替えで生活にメリハリを ●介護時の安全・安楽の留意点について	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	

<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