

6月1日(土) 福岡
女性のための健康コース

女医から学ぶ女性の健康課題

女性のからだと健康 サポート

身に付けよう！乳がん自己
チェックトレーニング

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

博多地区参加者募集

- <講義・演習> 女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」
乳がん自己チェック法
女性ホルモンとライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、がんの現状と乳がん自己チェックの実技演習を行います。
- <体験学習> リラクゼーション
専用測定器で、肌年齢の測定ができます。アロマケアの体験学習を開催します。

日 時

2019年6月1日(土) 午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

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

J R「博多」駅
筑紫口より徒歩約5分

注意事項など

ご参加は女性限定です。(講師・スタッフ全員女性です)
リラクゼーション体験学習は「アロマケア」を実施致します。
腕のマッサージを行います。腕まくりしやすい服装でお越しいただき、フェイスタオルをご持参ください。

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> ■女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」 <実技演習> ■がん検診のすすめ	～「女性ホルモン」を知ることによって人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクル ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と影響 ●女性ホルモンの知識 ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●女性特有のがん ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15~13:15	昼食		
13:15~14:55	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ 「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラクソドリンクで「ホルモンバランス」を整える 「リラクスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

※リラクゼーション体験学習は「アロマケア」を実施します

6月8日（土）丸の内
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

認知症の理解とケア

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

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> 認知症の誤解と偏見を解消 認知症専門医に聞く ～認知症治療の最前線～

認知症を起こす病気はいくつもあります。専門医より認知症の診断方法や最新の治療状況を伺い、適切な治療を受けるための患者側の知識を習得します。

<講 義> 認知症患者を支える生活とは！ 介護専門職の立場からより良く暮らす方法を学ぶ

認知症の進行ステージにより現れる主な症状を理解し介護者としての関わり方、双方にとって安心して暮らせる環境整備の時期、考え方などを学びます。また、徘徊行動に対する具体的対応法などについても学びます。生活を支える制度、相談窓口についても解説致します。

<体験談> 介護経験者がホッペで語る

いろいろな感情を抱えながら介護と向き合い、克服してきた介護経験者ならではの経験談をお話しします。

日 時

2019年6月8日（土） 午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

会 場

日本交通協会 9階「大会議室 A + B + C」

住所：東京都千代田区丸の内3-4-1

東京メトロ有楽町線「有楽町」駅
D 3 出口直結

注意事項など

実技はありませんので服装など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> ■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！もし自分や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	■介護経験者がホンネで語るコーナー	●認知症の人とその家族を支えること。不安、葛藤、絶望などの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しいたします	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

6月15日（土）横浜
エクササイズコース

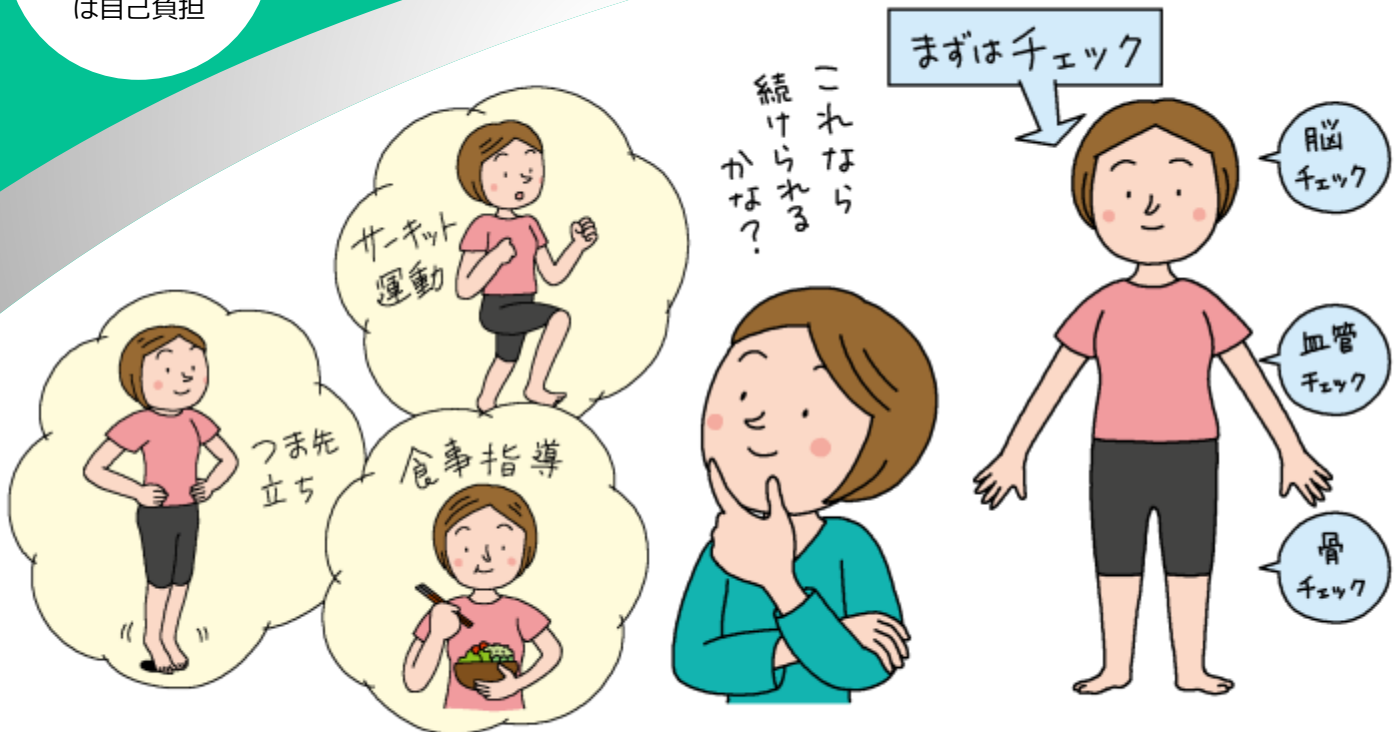
自分の身体を測定
あなたの健康年齢は何歳？

頑張らないダイエット

無理なく体脂肪を減らそう

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・実技> あなたの健康年齢は何歳？
がんばらないダイエット成功作戦 I・II・III

専用機器等で測定することで自身の今のカラダに対する意識付けをします。その上で自分に合った食事改善法と効果的な運動を紹介し簡単に無理なくできるダイエット法を実技を交えて学びます。

日 時 2019年6月15日（土） 午前10時～午後3時30分（受付9時30分開始）

会 場 神奈川中小企業センタービル 14階「多目的ホール」
住所：神奈川県横浜市中区尾上町5-80 JR「関内」駅北口より徒歩5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	
10:15~11:15	<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 : 妙術リウマチゲージによる腹囲測定 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
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
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 ・確実に結果ができることで、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	

6月15日(土) 大阪
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



大阪地区参加者募集

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6月15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 3階「301・302・303」

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 ●知っている却不知道い“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	

6月22日（土）さいたま市
介護保険コース

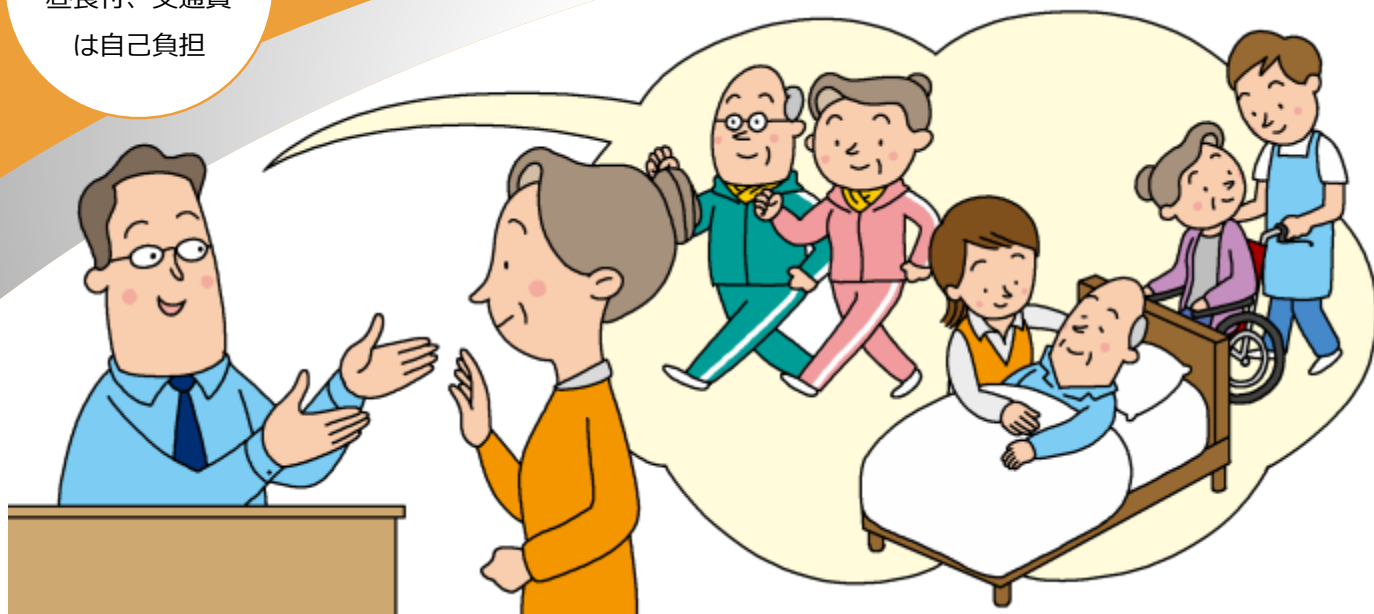
介護保険サービス事業者側から介
護の現場をのぞいてみよう

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



浦和地区参加者募集

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

2019年6月22日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

埼玉会館 7階「7A会議室」

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

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。

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		
	10:15~11:10	<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		

6月29日（土）名古屋
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

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



栄地区参加者募集

講座のポイント

<講 義> 介護ストレスへの心構えと制度の活用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの回避に向けて介護者の心構え、相談窓口との対応法、介護保険制度の活用時の心構えなどを学びます。

<講師のプロフィール：株式会社コミュニケーター 代表取締役 横井 孝治氏 >

介護準備学（お金）コースも担当。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、介護ストレス、介護問題に強い関心、興味を持つようになる。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> 相続でもめないためにやるべき事

介護と相続との関係を理解し、介護準備に向けて、合わせて考えておきたい相続までイメージした介護準備を学びます。

日 時

2019年6月29日（土）午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

愛知建設業会館 2階「大講習室」

住所：愛知県名古屋市中区栄3-28-21 地下鉄名城線「矢場町」駅
4番出口より徒歩2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	
10:15～12:15	<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 ●認知症になったとき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	

6月29日(土) 新宿
女性のための健康コース

女医から学ぶ女性の健康課題

女性のからだと健康 サポート

身に付けよう！乳がん自己
チェックトレーニング

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

東京地区参加者募集

- <講義・演習> 女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」
乳がん自己チェック法
女性ホルモンとライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、がんの現状と乳がん自己チェックの実技演習を行います。
- <体験学習> リラクゼーション
専用測定器で、肌年齢の測定ができます。薬膳の体験学習を開催します。

日 時

2019年6月29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

ご参加は女性限定です。(講師・スタッフ全員女性です)
リラクゼーション体験学習は「薬膳」を実施します。
特に服装等についてのご注意やご持参いただくものはございません。

時間	項目	内容	講師
10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15~12:15	<講義> ■女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」 <実技演習> ■がん検診のすすめ	～「女性ホルモン」を知ることによって人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクル ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と影響 ●女性ホルモンの知識 ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●女性特有のがん ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15~13:15	昼食		
13:15~14:55	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ 「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラクソドリンクで「ホルモンバランス」を整える 「リラクスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※リラクゼーション体験学習は「薬膳」を実施します

<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