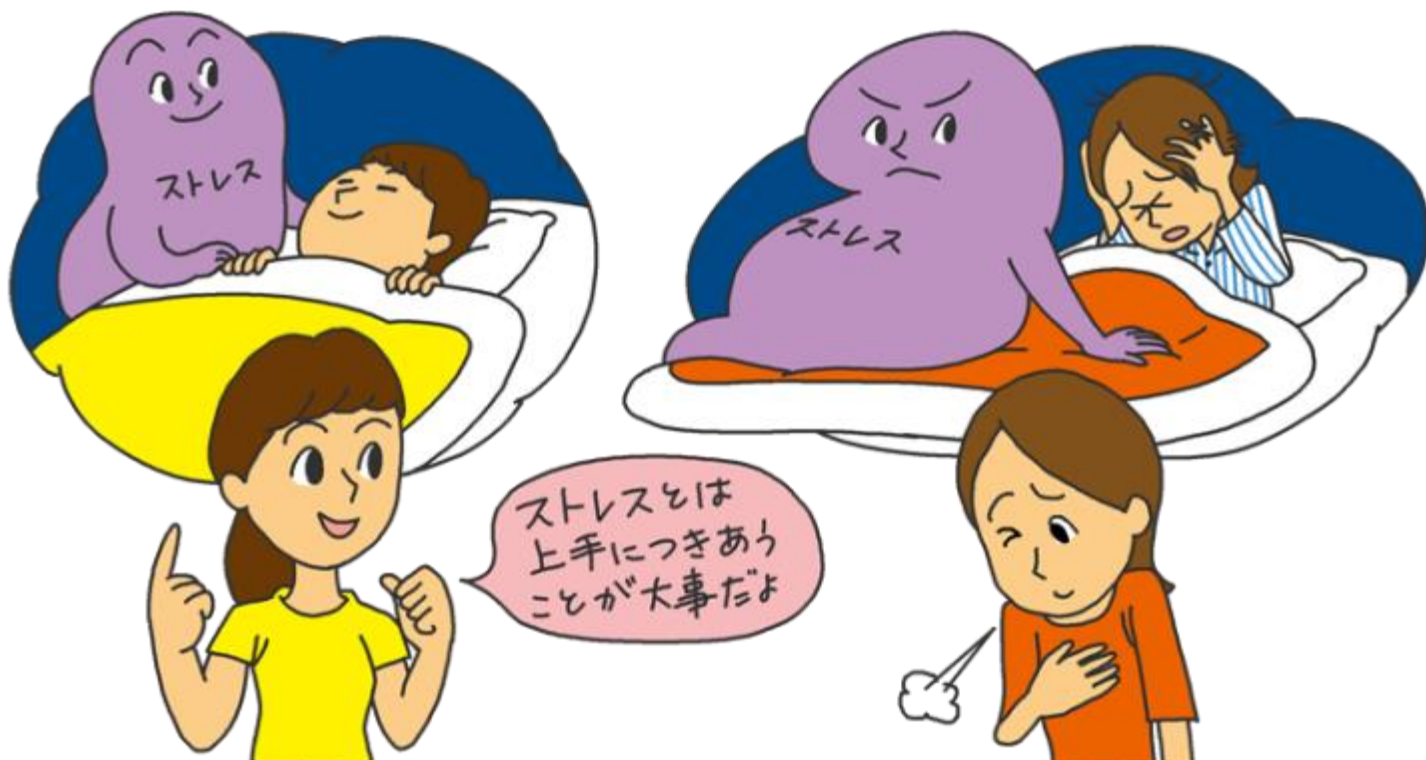


名古屋
6月3日

ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール

～快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール～



快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール

講座の ポイント

- ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用などを学びます。
- 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、賢い付き合い方などを学びます。
- 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快眠の秘策を学びます。

日時

平成29年6月3日（土）

午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会場

オフィスパーク栄・
宝第一ビル会議室

4階「4D」

住所：名古屋市中区栄2-5-1

アクセス：地下鉄「栄」駅8番出口

徒歩5分

参加費

無料

（昼食付、交通費は自己負担）

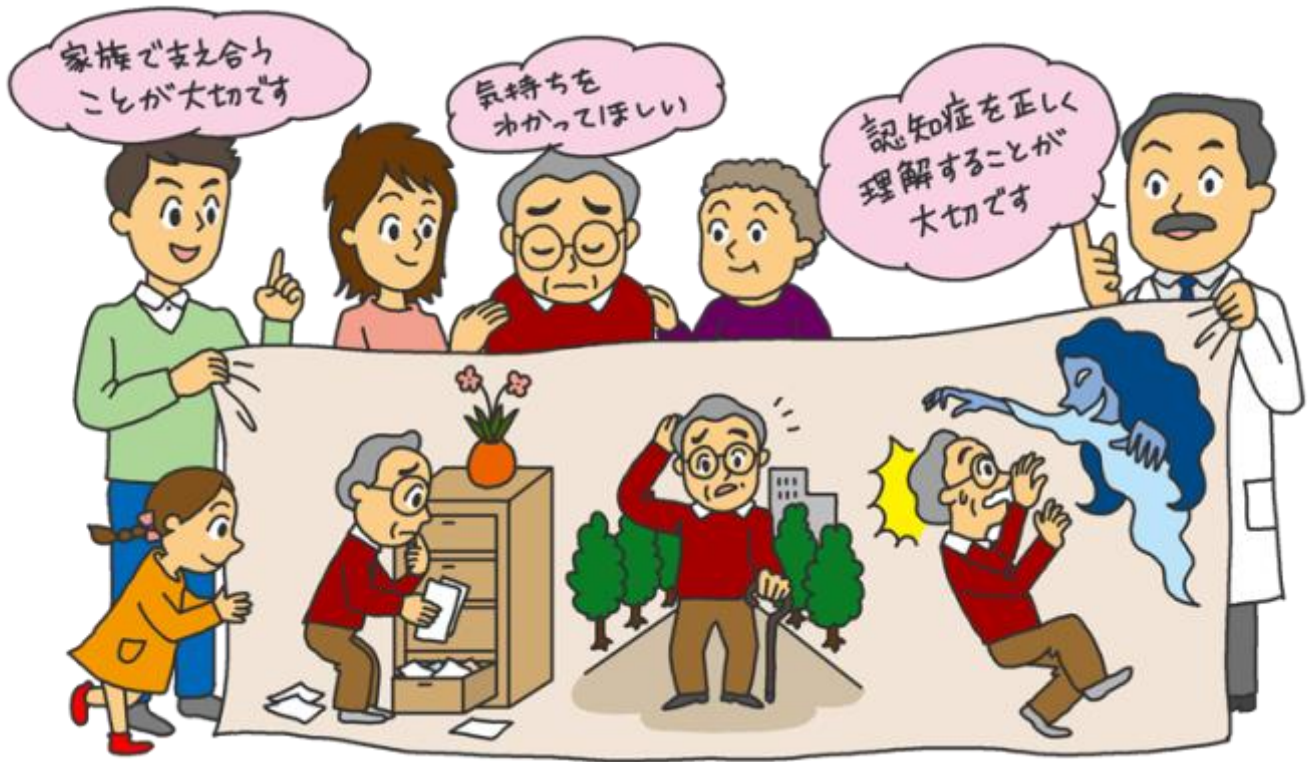
時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■ストレスと上手に付き合っところの健康を	●ストレスの正しい理解とメカニズム ・ストレスとは何か ・ストレスの種類 ・ストレス発生の流れ ●ストレスの思考パターンに気付く ・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖 ●ストレスが影響する心身の病気 ・心と体のSOSを早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のしかた、考え方 ●ストレスとの賢い付き合い方	臨床心理士等
12:00～13:00	昼食		
13:00～14:50	<講義> ■あなたの「眠れない」の解決方法をさぐる	～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”～ ●ストレスが睡眠に悪影響を及ぼす理由 ●やってみよう「自立訓練法」 ●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
6月3日

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

～認知症の人と家族のために知っておきたいこと～



講座の ポイント

医療・介護・家族の立場から認知症を考える

■ 専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も含め学びます。

(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。
- 認知症介護経験者を講師として迎え、経験談を語っていただきます。

日時

平成29年6月3日（土）

午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

会場

神奈川
中小企業センタービル

13階「第2会議室」

住所：横浜市中区尾上町5-80

アクセス：JR「関内」駅より

徒歩5分

参加費

無料

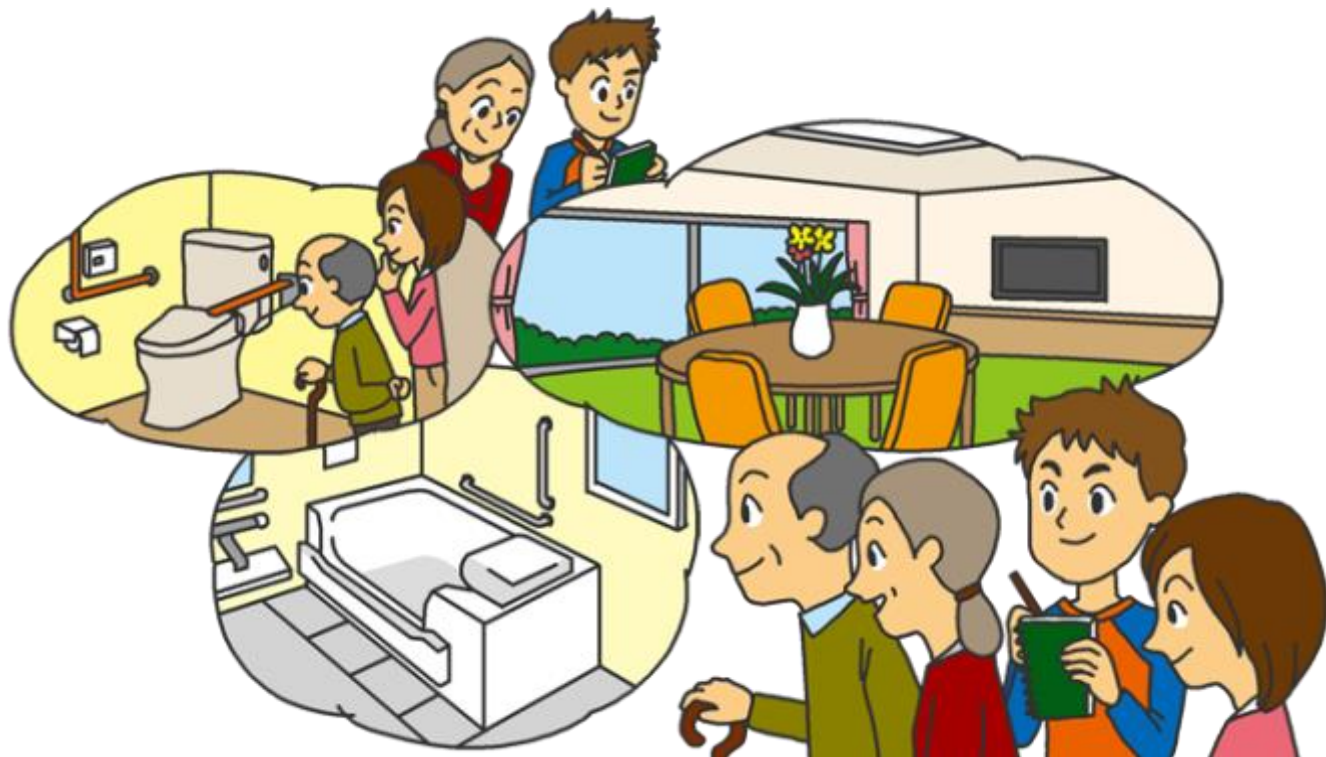
（昼食付、交通費は自己負担）

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<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 ・認知症の特徴と典型的症状 ●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！認知症のタイプと治療法	認知症に精通した医師
12:15～12:45	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！もし身内が認知症と言われたら ●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	

東京市ヶ谷
6月10日

介護保険と 老後の住まい（特養） 見学

～施設職員の話聞き、自分の目で確かめよう～



住まいからみた介護保険サービスの種類と施設見学

講座の ポイント

- 高齢者の住まいからみた介護サービス内容を理解し、高齢期の住まいを選ぶポイントを学びます。その上で特別養護老人ホーム等の施設見学を実施するコースです。
(実技指導はありません。午後から実際に施設へ伺い、現場見学します。)
- 専門職より介護保険を学び、身体、経済状況に応じた高齢期の住まいを選択するポイントを学びます。
- 実際に特別養護老人ホーム等へ訪問し、施設職員の話聞き、自身の目で施設の生活について認識を深めていただきます。

日時

平成29年6月10日（土）

午前10時～午後4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

アクセス：JR「市ヶ谷」駅より

徒歩3分

参加費

無 料

(昼食付、交通費は自己負担)

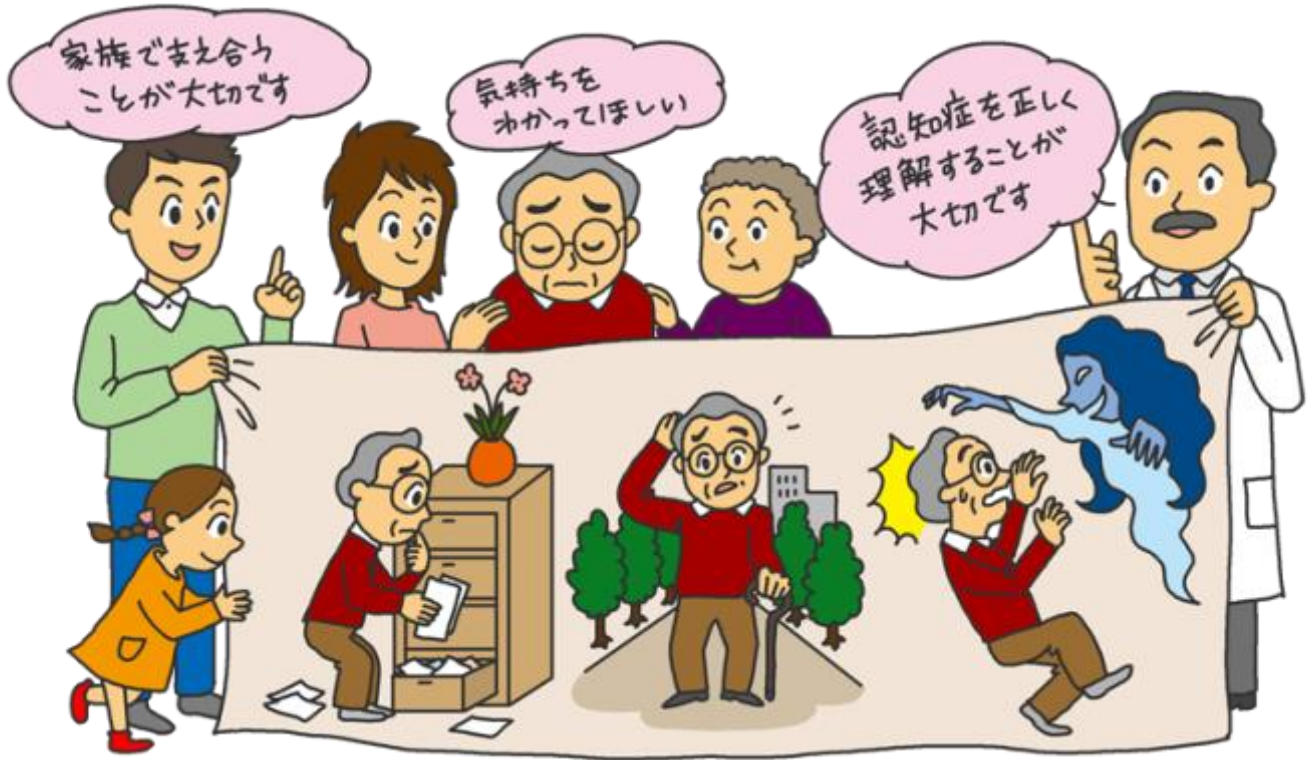
時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:45	<講義> ■介護保険制度と高齢者の住まいからみたサービスの種類	●介護保険制度を学ぶ ・介護保険のしくみ ・介護の相談窓口、利用するまでの手順 ・要介護度別支給限度額 ●高齢者の住まいからみた介護サービスの種類 ・在宅サービス(自宅で・通いで・施設内で) ・福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給 ・施設サービス ・地域密着型サービス	保健師 看護師 介護福祉士 介護支援専門員 等 介護保険制度・高齢期の住まい等施設に詳しい学識経験者または専門家
11:45～12:15	■施設の特徴	●施設サービスの特徴 ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ・介護療養型医療施設 ・介護老人保健施設(老健) ●施設サービスを利用した場合の自己負担内容	
12:15～13:00	昼 食		
13:00～13:15	施設見学事前オリエンテーション		
13:15～14:15	移 動		
14:00～15:50	<施設見学> ■見て納得！ 老後の住まい(施設)見学	●介護保険が活用できる施設の見学会 現地到着後、施設職員により、利用できるサービス、施設の機能等の説明を受けながら見学を行います ・見学先施設:特別養護老人ホーム等 ※見学施設は運営団体にて設定させて頂きます 1施設の見学になります(受講者要望による選択は出来ません)	指定施設職員
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※終了時間は見学先によって多少前後する場合がございます。

大阪
6月17日

認知症の 診断と介護の実際

～認知症の人と家族のために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

講座の ポイント

■ 専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も含め学びます。

(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。
- 認知症介護経験者を講師として迎え、経験談を語っていただきます。

日時 平成29年6月17日(土)
午前10時～午後4時(受付9時30分開始)

会場 大阪科学技術センター
8階「小ホール」

住所：大阪市西区靱本町1-8-4

アクセス：地下鉄四つ橋線

「肥後橋」駅7号出口より徒歩5分

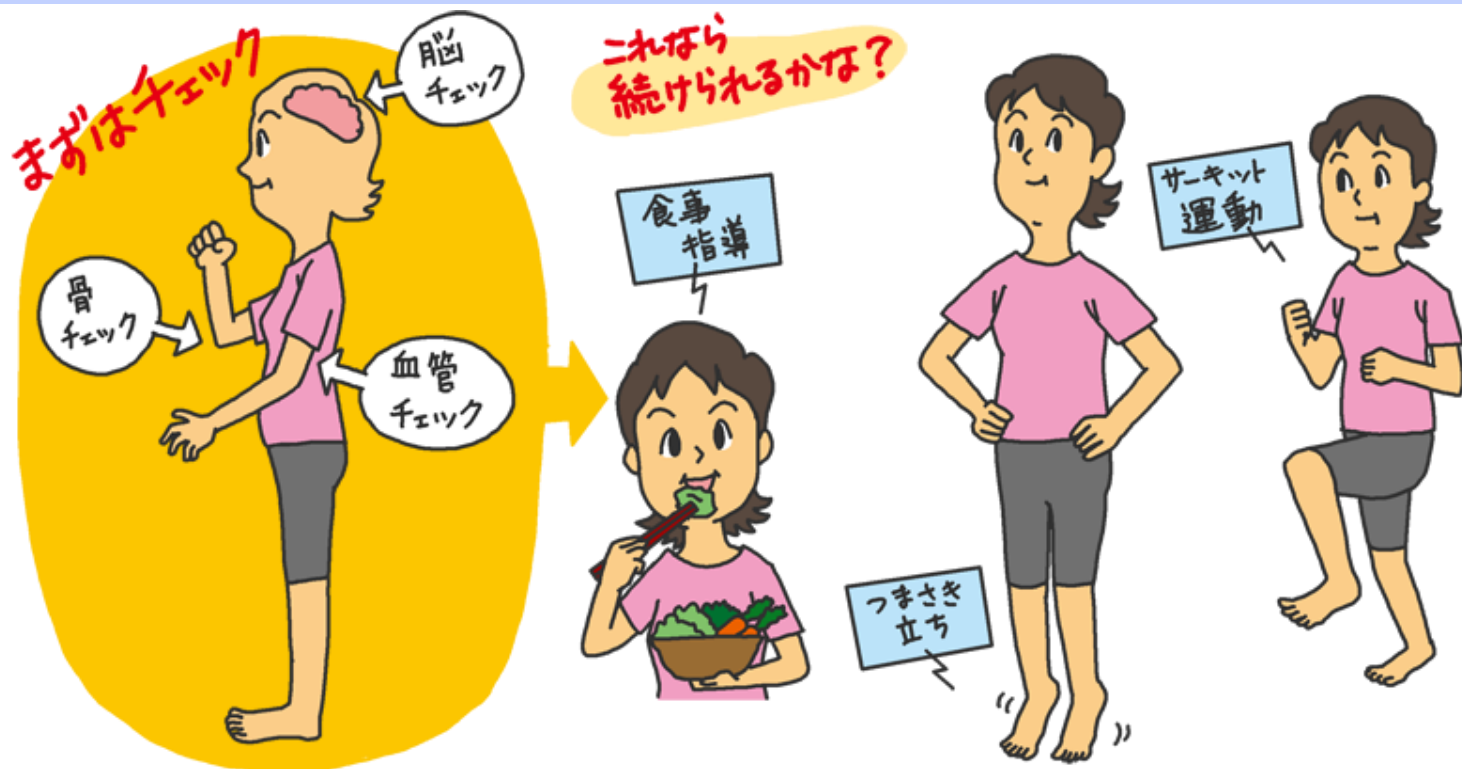
参加費 **無料**
(昼食付、交通費は自己負担)

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<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 ・認知症の特徴と典型的症状 ●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！認知症のタイプと治療法	認知症に精通した医師
12:15～12:45	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！もし身内が認知症と言われたら ●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	

横浜
6月24日

継続できる お気軽ダイエット

～無理なく続けられる ダイエット成功の秘訣教えます～



無理なく続けられる ダイエット成功の秘訣教えます

講座の ポイント

- 測定機器による自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事、運動の両面から、がんばらないダイエット成功術を実習を交えて学びます。
- 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していただきます。
- 健康なカラダを目指し、食事や運動の取り組みやすいダイエット方法を紹介致します。

日時 平成29年6月24日（土）

午前10時～午後3時30分
(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

**神奈川
中小企業センタービル**

13階「第1・2会議室」

住所：横浜市中区尾上町5-80

アクセス：JR「関内」駅より

徒歩5分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:15	<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	保健師または 看護師または 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	保健師または 看護師または 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	

<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人がありますか? 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