

# ストレス・睡眠コントロール

日本人の5人に1人が睡眠に問題を抱えている！ストレス睡眠とは



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といわれています。仕事や家庭の悩みからくる不眠はもとより、男性に多い睡眠時無呼吸症候群は、睡眠障害がもとで死に至ってしまう危険性をはらんだ病気として注目を集めています。また、女性においても、女性特有の問題が複雑に絡み合い、不眠に悩む割合は男性に比べて多いとも言われています。

フジクラ健康保険組合では、良質な睡眠をとることで心の健康維持を目指すための健康教室を他の健康保険組合と共同で開催しています。

この教室では、快眠を得るために、眠りや生体リズムのメカニズムについて正しい知識を身につけていただき、ぐっすり眠るための秘訣や、睡眠に関する悩みの解決策としてどのような治療法があるのか、専門家に講義していただきます。

ぜひこの機会にご家族の皆様でご参加ください。

講座のポイント

睡眠と心の健康について考えるコースです

- 「うつ病等の理解と適切な対処法」  
うつ病の原因ともなるストレスの正しい知識、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
- 「あなたの“眠れない”は病気かもしれない 睡眠と心の健康」  
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	平成 26 年 5 月 17 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 (受付 9 時 30 分開始)
会場	日中友好会館 地下一階「大ホール」
アクセス	東京都文京区後楽 1-5-3 都営大江戸線飯田橋駅C3出口 徒歩1分 JR 総武線、地下鉄東西線・有楽町線・南北線「飯田橋」駅 A1 出口より徒歩 7 分
参加費	<b>無料</b> (昼食付、交通費は自己負担)

## カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~12:00	<講義> ■うつ病等の理解と適切な対処法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスの正しい理解</li> <li>・ストレスとは何か ・ストレスの種類</li> <li>●ストレスとはどのようにして現れるか</li> <li>・ストレスからくる心身の状況 ・うつ病とは</li> <li>●自分のストレスパターンを知ろう</li> <li>●ストレスとの賢い付き合い方</li> <li>・心と体の SOS を早期に発見する</li> </ul>
12:00~13:00	昼食	
13:00~14:50	<測定> ■あなたのストレスレベルを測ってみよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>● あなたのストレスレベルを測ってみよう</li> <li>「ストレスチェックカード」で測定</li> </ul>
	<講義> ■あなたの「眠れない」は病気かもしれない 睡眠と心の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>～現代社会において、日本人の 5 人に 1 人が睡眠になんらかの問題を抱えているストレス睡眠とは～</li> <li>●ストレスと睡眠障害の関係</li> <li>・疲れているのに眠れないのはなぜ？</li> <li>●グッスリ眠るための 20 の秘策</li> <li>●スッキリ起きるための 20 の秘策</li> </ul>
14:50~15:00	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

### 【申込要項】

申込対象者	被保険者及び被扶養者
申込方法	下記に添付の「介護・健康教室参加申込書」に記入し健保または各事業所の健保担当者まで、ご提出ください。後ほどご案内をお送りいたします。
しめきり	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 日前までに必ずご連絡ください。 連絡が無い場合、または受講日 5 日前営業日を超えた場合は受講料を徴収します。
問合せ先	健保 鹿野(シノ) または各事業所の健保担当者まで。 (健保) Tel:03-5606-1031(7-21-6773) Fax:03-5606-1503(7-21-6853) mail:shikano.setsuko@jp.fujikura.com 住所: 〒135-0042 東京都江東区木場 1-5-1
健保ホームページ	<a href="http://www.fujikurakenpo.or.jp/">http://www.fujikurakenpo.or.jp/</a>

### 【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. 参加者名簿及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。

また申込書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。

# 参加お待ちしております！

## 参加者募集

糖尿病は高血糖状態が持続する病気です。  
血糖値の変化を体感し、効果的に生活習慣の改善に役立てよう！

# 血糖値測定型！糖尿病予防プログラム

1日の血糖値の変化を体感



現在、人工透析は医療費を増大させる大きな課題として取り上げられています。日本再興戦略(平成25年6月14日)では、特に具体的な事業として「糖尿病性腎症予防事業」が位置づけられるなど、国をあげて糖尿病対策が強化されています。

糖尿病の発症・重篤化を防止するポイントとして、血糖値管理があげられていますが、多くの方は1日の血糖値の変化を認識しておらず、効果的な対策に取り組んでいない傾向がみられます。

フジクラ健康保険組合では、被保険者及びそのご家族に向けて、健康に関する様々な内容をより良く理解していただくための健康教室を、他の健康保険組合と共同で開催しています。この教室の中では「食事前」「食後30分」「食後90分」の血糖値を測定する等、1日の中での血糖値変化を体感するとともに、効果的な生活習慣の改善方法を学び、血糖値管理のポイント、糖尿病の発症・重篤化の防止を図ります。

糖尿病に関心のある方、ぜひこの機会にご家族の皆様でご参加ください。

### 講座のポイント

1日の自分自身の血糖値の変化を体感することから、予防・治療に役立てることを目的とするコースです

- 食事による血糖値への影響を自身の血糖値から体感していただけます。
- 運動による血糖値への影響を自身の血糖値から体感し、効果的なタイミングを学べます。

日時	平成26年5月17日(土) 午前10時～午後3時 (受付9時30分開始)
会場	大阪 YMCA 国際文化センター 1階「101号室」 大阪府大阪市西区土佐堀 1-5-6
アクセス	地下鉄四ツ橋線肥後橋駅 3号出口 下車徒歩5分
参加費	<b>無料</b> (昼食付、交通費は自己負担)

フジクラ健康保険組合

## 【カリキュラム】

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~12:00	<講義> ■そうだったのか糖尿病	●糖尿病の基礎知識 ●自分の血糖値から糖尿病のリスクを確認する
	<講義> ■食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる①	・血糖測定①(空腹時血糖)
12:00~12:45	昼食	
13:00~14:50	<講義> ■食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる②	・血糖測定②(食後血糖) ●食事内容の違いによる血糖値への影響 ●食後高血糖対策
	<講義> ■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~ ・血糖測定③(運動後血糖) ●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
14:50~15:00	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

## 【申込要項】

申込対象者	被保険者及び被扶養者
申込方法	下記に添付の「介護・健康教室参加申込書」に記入し健保または各事業所の健保担当者まで、ご提出ください。後ほどご案内をお送りいたします。
しめきり	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日前までに必ずご連絡ください。 連絡が無い場合、または受講日5日前営業日を超えた場合は受講料を徴収します。
問合せ先	健保 鹿野(シノ) または各事業所の健保担当者まで。 (健保) Tel:03-5606-1031(7-21-6773) Fax:03-5606-1503(7-21-6853) mail:shikano.setsuko@jp.fujikura.com 住所:〒135-0042 東京都江東区木場1-5-1
健保ホームページ	<a href="http://www.fujikurakenpo.or.jp/">http://www.fujikurakenpo.or.jp/</a>

## 【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. 参加者名簿及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。
- また申込書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。

# 参加お待ちしております！

# 介護保険の上手な活用と施設見学

自分に適した終の棲家を見つけよう！



高齢期になって不便や不安を感じ、安心できる場所で暮らしたいと思っても、住み替えることは簡単にできるものではありません。人生の価値観や家族の状況、経済状況、心身の状況に合わせた高齢期の住まいについて、悩まれる方も多いのではないのでしょうか。

フジクラ健康保険組合では、被保険者及びそのご家族に向けて、介護に関する様々な内容をより良く理解していただくための介護教室を、他の健康保険組合と共同で開催しています。

この講座では、介護保険の申請からサービスの利用方法、高齢期の住まいを選ぶポイントを学んだ上で、有料老人ホーム等の施設への見学を実施します。

ぜひこの機会にご家族の皆様でご参加いただき、“行って・見て・実感”してみてください。

## ！ 見学の際のお願い.....

- ★高齢者施設への見学ですので、風邪やインフルエンザなど体調がすぐれない方には見学をお断りする場合があります。感染予防の観点からご理解ください。
- ★見学先施設は当日ご案内致します。会場から公共交通機関を使って1時間以内程度で移動できる範囲の施設を予定しています。引率者が同行し、グループ毎の移動になります。

## 講座のポイント

- 介護保険制度について、申請方法や利用できる介護サービスについて学びます。
- 様々な状況に合った高齢期の住まいとはどういうものか考えます。
- 入居費、サービス内容等、施設職員から説明していただき、施設内を見学します。

日時	平成 26 年 5 月 24 日(土) 午前 10 時～午後 4 時 (受付 9 時 30 分開始)
会場	I・M・Yホール 5 階「第 3 会議室」 愛知県名古屋市東区葵 3-7-14
アクセス	地下鉄東山線千種駅 1 番出口 徒歩 2 分 地下鉄桜通線車道駅 3 番出口 徒歩 2 分
参加費	<b>無料</b> (昼食付、交通費は自己負担) ※会場から施設へ移動する片道分の交通費は切符等をご用意致します。

## カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~11:15	【導入講義】 ■介護保険と高齢期の住まいとは	●介護保険制度を学ぶ
11:15~12:15	■高齢期に適した住まいの探し方	●価値観・家族や経済状況・心身の状況をふまえたベストチョイスをするために
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 * 引率者が同行し、グループ毎に公共交通機関を使って移動します。	
14:15~15:50	<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 現地到着後に施設職員から、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します。 ・見学先施設: 有料老人ホーム等 * 見学先施設は運営団体にて設定させていただきます。 どちらか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)
15:50~16:00	まとめ	・閉講のあいさつ    ・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。 * 見学先施設で解散となります。		

### 【申込要項】

申込対象者	被保険者及び被扶養者
申込方法	下記に添付の「介護・健康教室参加申込書」に記入し健保または各事業所の健保担当者まで、ご提出ください。後ほどご案内をお送りいたします。
しめきり	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日前までに必ずご連絡ください。 連絡が無い場合、または受講日5日前営業日を超えた場合は受講料を徴収します。
問合せ先	健保 鹿野(シカノ) または各事業所の健保担当者まで。 (健保) Tel:03-5606-1031(7-21-6773) Fax:03-5606-1503(7-21-6853) mail:shikano.setsuko@jp.fujikura.com 住所:〒135-0042 東京都江東区木場 1-5-1
健保ホームページ	<a href="http://www.fujikurakenpo.or.jp/">http://www.fujikurakenpo.or.jp/</a>

### 【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. 参加者名簿及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。

また申込書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。

# 参加お待ちしております！