

エクササイズ・ダイエット

「血管年齢測定・体脂肪測定・脳年齢測定・骨の健康状況チェック」付き



生活習慣病を予防する上でも、減量に取り組みたいと思う方は多く、テレビの健康情報番組や健康雑誌では様々なダイエット方法が氾濫している状況です。ただ、実際に取り組んでみても、途中で挫折してしまう方も多いのではないのでしょうか。生活習慣を改善し、体重管理をすることは、とても大切なことですが、短期に急激な減量をするのではなく、無理なく長期的に取り組むのが良いと言われています。

フジクラ健康保険組合では、生活習慣病予防をテーマに、食生活や運動習慣の改善方法を学ぶ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、生活習慣病を引き起こす要因となるメタボリックシンドロームの基礎知識を学びながら、専門家による食生活指導や運動指導を行い、継続性の高い改善方法を見つけます。

日頃の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むきっかけとなる良い機会ですので、ぜひ皆様でお気軽にご参加ください。

●ご参加にあたって……………

- ◆ 体脂肪測定をご希望される場合は素足になっていただきます。(靴下・ストッキング・タイツ等を着用したままでは測定できません)
- ◆ 簡単な運動実技を行いますので、動きやすい服装、靴でお越しください。
- ◆ 計算作業がありますので、電卓をご持参ください。
- ◆ 健診結果をご持参いただくと、講義の参考になります。

講座のポイント

取り組みやすい減量方法を学び、生活習慣病予防に役立てるコースです

- 専用機器を使って、血管年齢測定、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪の自己測定ができます。
- 食生活や運動習慣において、取り組みやすいダイエット方法の紹介を致します。

日時	平成 26 年 12 月 6 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 (受付 9 時 30 分開始)
会場	神奈川県総合薬事 保健センター
アクセス	1 階「多目的ホール」 横浜市磯子区西町 14-11 JR 京浜東北線・根岸線「根岸」駅徒歩 2 分
参加費	無料(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
10:15~11:15	【特集】 ■あなたの健康年齢は何歳？ ～新兵器‘骨・脳年齢チェック登場’～	●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 血管年齢測定/体脂肪率測定/メタボリックメジャーによる腹囲測定/脳年齢測定/骨 WAVE(骨の健康状態チェック)
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」 毎日測るだけで体重が減る?!/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
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
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～	●手軽に効果が獲得できる「スロージョギング」 消費カロリーはウォーキングの1.6倍 /実技指導:スロージョギングの姿勢・歩き方・ペース
15:20~15:30	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: setsuko.shikano@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	http://www.fujikurakenpo.or.jp/

【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！

ウィメンズヘルスセミナー

身につけよう！乳がん自己チェックトレーニング



女性特有の健康上の悩みは誰もが持っているものですが、産婦人科での診察を気軽に受けられない、相談できる相手がない等、一人で悩む方も少なくありません。

フジクラ健康保険組合では、そのような女性の潜在的なニーズに応え、より健やかでいきいきとした生活を送っていただくために、参加者を女性に限定した女性のための健康教室を、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、女性の身体を守っている女性ホルモンの正しい知識と年齢や状況に応じた対処方法を学習し、女性特有の健康問題に対して解決の糸口をみつけられるようにします。

さらに、自律神経を整える方法の一つとして、リラクゼーション技法アロマケアも体験していただき、日々の健康づくりに役立てられるような内容です。

ご自身の健康を見つめ直すきっかけにもなりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

講座のポイント

女性特有の疾病の予防や、家族の健康を支える状況に応じた対処法を学ぶコースです

- 女性のライフサイクルとからだの変化、特有の疾病について解説します。
- 乳がん触診モデルを使って、しこりの感触を実感していただきます。
- 専用測定器を使って、肌年齢を測定します。
- リラックス作用のあるハーブティーをご用意しております。

※参加申し込みは女性の方に限らせていただきます。
(講師・スタッフも全員女性です)

※リラクゼーション体験学習はアロマケアを予定しております。
腕まくりしやすい服装でお越しください。
また、オイル汚れ防止のため、フェイスタオルを1枚ご持参ください。

参加者の声

- 乳がんチェック法はよく目に触れるのですが、これまでは実際の「しこり」がどんなものか想像するしかなく、自分にしこりができた時に本当に判別がつくのかどうか自信がありませんでした。人体模型で「しこり」を体験できたことが大変有意義でした。
- 女性限定なので質問もしやすく気楽に聴講できた。リラクゼーションの実習体験があるのは、やすらぎ、楽しい。

日時	平成 26 年 12 月 6 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 (受付 9 時 30 分開始)
会場	愛知建設業会館 2 階「大講習室」 愛知県名古屋市中区栄 3-28-21 ・地下鉄名城線「矢場町」下車 4 番出口 徒歩 2 分
参加費	無料(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
10:15~11:45	<講義> ■女医に聞く 「女性のライフサイクルとからだの変化」	●女性のライフステージと健康課題 ●女性のためのホルモンケア ●働く女性のメンタルヘルス
11:45~12:30	【特集①】 ■がん検診のススメ ～日本人女性のがん検診受診率は最低レベル?!～	●がん検診のススメ ●喫煙について考える
12:30~13:15	昼食	
13:15~13:50	【特集②】 <実技演習> ■乳がん自己チェックトレーニング	●乳がん触診モデルを使用した早期発見のための 実感自己チェック
13:50~15:20	■リラクゼーション体験学習	●あなたの肌年齢は何歳？ ●リラクソドリンクで‘ホルモンバランス’を整える ●アロマケアを使ったリラクゼーション ●自立神経のバランスを整えるアロマケア
15:20~15:30	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	http://www.fujikurakenpo.or.jp/

【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為に使用します。

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！

高齢者疑似体験で学ぶ介護

高齢者の立場に立った介護プログラム



今や平均寿命が83歳の時代。急速な高齢化に伴い日常生活に介護が必要な高齢者も増加しています。よく介護ストレスという言葉を目にすることがありますが、これは介護者だけのことではなく、介護を受ける側にもあることです。

介護保険サービスを上手に取り入れていくことにより介護を受けながらも自己の生活が満たされ、生活の質の向上が図られれば素晴らしいことです。

本プログラムは、高齢者疑似体験装具を装着し、老化による身体的機能の変化からそれに伴う心の変化を疑似体験と講義から感じ取っていただきます。介護を受け身ではなく、利用して生活していくには、どのような考え方や意見を主張していけばよいのかを学ぶセミナーとなっています。

講座のポイント

- 高齢者を疑似体験することで、高齢者の身体機能の変化とそれに伴うところの特徴が学べます。
- 高齢者の特徴から介護する側される側のストレスがなぜ起こるかを考えます。
- 介護にならない考え方、介護になっても寝たきりにならない方法を実技を通して学びます。
- 両者がストレスにならない介護を学び、麻痺があっても残存機能を使った自立に向けた介護方法を学びます。

日時	平成26年12月13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「中ホール」 大阪市西区靱本町1丁目8番4号 ・地下鉄四つ橋線「本町」駅下車28番出口北へ徒歩5分 ・地下鉄御堂筋線「本町」駅下車2番出口西へ徒歩8分
参加費	無料 (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> ■要介護ってどういうこと	●要介護高齢者の現状 ●高齢者に多い介護につながる疾患 ●入院から始まる退院後準備
12:00~12:45	昼食	
12:45~15:50	<体験実技> ■高齢者疑似体験	●高齢者疑似体験セットの解説(装具の意味すること) ●老いへのこころと身体の理解
	■介護を受けるということ	●自分が受けたい介護を考えよう ●活用できるサービスをどのように活用するか? ●あなたの町の福祉サービスで相談窓口を確認しておこう
15:50~16:00	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(シカ) 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: setsuko.shikano@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	http://www.fujikurakenpo.or.jp/

【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!

[最新版] 認知症の診断法と対処法

認知症を正しく理解していますか？ 認知症家族と安心して生活するために



講座のポイント

認知症を理解し、その予防と心構えについて学習するコースです

- **特集①: 認知症の誤解と偏見を解消**
～認知症専門医に聞くこまですすんだ認知症診断～
認知症を起こす病気はいくつもあります。また、認知症と同じような症状を起こしますが、適切な治療によって回復する可能性がある病気もあります。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。
- **特集②: 認知症介護のスペシャリストが教える認知症家族とともに、楽しく暮らす方法**
患者本位のケアに基づき、認知症になっても安心して暮らせる環境づくりを考えていきます。また、認知症の人と接する時の心構えや相談窓口などについても解説致します。

高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、65 歳以上の 10 人に 1 人が認知症とも言われています。また、最近では若年性認知症も注目され、もはや決して他人事とは言えません。しかし、「認知症は病気」という認識の低さや、認知症患者に対する誤解や偏見があり、また、介護をされるご家族も認知症を正しく受け止められず、混乱の中にいる方も多いのが現状です。

フジクラ健康保険組合では、被保険者及び被扶養者に向けて、認知症を正しく理解するとともに、最新の治療方法や対応方法を学んでいただく介護教室を、他の健康保険組合と共同で開催しています。認知症を正しく理解し、認知症患者と共により良く暮らす方法を学ぶ内容です。

参加者の声

- 認知症の人への接し方が理解できたように思います。また認知症にならないために、生活にメリハリを付けて時間に流されない生活をしていこうと思いました。
- 父が認知症の可能性があり、どうしてよいのかわからず、このセミナーを受講しました。本日は認知症について医学的に説明を受け、また当事者の立場になり考えることができ、本当に参考になり不安が少し減少しました。

日時	平成 26 年 12 月 13 日(土) 午前 10 時～午後 4 時 (受付 9 時 30 分開始)
会場	専売ホール 8 階 「専売ホール」 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 都営地下鉄浅草線・三田線「三田」駅 A3 出口より徒歩 4 分
参加費	無料(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	【特集①】<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 ●認知症治療の最前線
12:00~12:45	昼食	
12:45~15:50	【特集②】<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	●認知症という病気とは ●これからの認知症ケアの在り方(本人本位のケア) ●認知症になっても安心して暮らせる環境づくり
	■専門家があなたの悩みにこたえる 質問コーナー	●専門家があなたの悩みにこたえます 参加申込時にいただいた介護に対して抱えている不安・悩み・疑問などに対し、専門家がおこたえます
15:50~16:00	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: setsuko.shikano@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	http://www.fujikurakenpo.or.jp/

【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！

介護用・自宅学習セット

介護生活術“知っている”“知らない”ではその時の対応が大きく異なります！
忙しく時間が無い、セミナーに参加できない人の為の

「自宅で学ぶ介護の生活術」



高齢者と同居、或いは老親を抱えている多く被保険者の方や、セミナーに参加したくても忙しくて参加できない方、また、セミナーの開催地域にお住まいでない方に介護知識や技術を伝えるため「自宅で学ぶ介護の生活術」として自宅学習セットを送付いたします。このセットを使って自宅で学習することにより、セミナーに参加したくても参加できない方々を支援します。

自宅学習 の ポイント

【セミナーに参加出来ない方、「介護」について学びたい方に、お勧めの自宅学習です】

- 専用テキスト、解説書、専用資料をセットにしてお送りします。
- 個別対応として、専門家による「電話相談センター」の活用が出来ます。
- お住まいの市町村が独自で行っている保健福祉サービス情報を提供します。
- 寝たきりや認知症をつくらないための正しい介護の必要性、残存機能を活かし寝たきりをつくらない介護技術の大切さ、介護保険法、福祉機器を使用して介護の負担軽減や、上手に乗り切る知恵について学習出来ます。

申込 要 領

〔申込対象〕フジクラ健保加入者全員

〔申込方法〕「自宅学習セット」申込書に必要事項を記入の上、勤務先により下記のそれぞれの窓口経由でお申込下さい。

〔申込締切〕毎週金曜日

〔教材発送日〕概ね2週間前後でお届けできます。

〔教材送付先〕被保険者の自宅(健保から発送でなく、「ふれあい健康事業推進協議会」から届きます)

〔費用〕無料

〔申込先〕フジクラ健康保険組合 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。**

〔問合先〕フジクラ健康保険組合 鹿野

TEL 03-5606-1031(7-21-6773) FAX 03-5606-1503(7-21-6853)

Email shikanos@fujikura.co.jp 住所 〒135-0042 東京都江東区木場 1-5-1

健保HP <http://www.fujikurakenpo.or.jp/>

【個人情報の取り扱い】

この申込書に記載された個人情報は、申込確認及び自宅学習セットを送付するために使用いたします。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。

<申込先> フジクラ健康保険組合 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 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 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(番地不要)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。

【問合せ】フジクラ健康保険組合 鹿野 電話03-5606-1031(7-21-6773) FAX03-5606-1503(7-21-6853)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com

<申込先> フジクラ健康保険組合 鹿野
*事業所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

「介護自宅学習セット」申込書

申込日 平成 年 月 日

【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) 【申込者氏名】	【性別】 男 ・ 女	【年齢】	歳
	【被保険者との続柄】		
【申込者住所】 〒	—	【電話番号】	()
今後の運営の参考にさせていただき目的で下記質問をさせていただきます。			
質問1	現在家族の中で介護をする側の人はいますか？	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	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。 申込者地域とは別に、介護される方の地域用も必要な方は下記に住所（丁目まで）をご記入して下さい。		

【個人情報の取り扱い】

この申込書に記載された個人情報は、申込確認及び自宅学習セットを送付するために使用いたします。
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】毎週金曜日

【問合せ】フジクラ健康保険組合 鹿野 電話03-5606-1031(7-21-6773) FAX03-5606-1503(7-21-6853)
Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com