

# 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 6 月 14 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 (受付 9 時 30 分開始)
会場	マイドームおおさか 8 階「第一・第二会議室」
アクセス	大阪府大阪市中央区本町橋 2-5 大阪市営地下鉄堺筋線・中央線 堺筋本町駅 12 番出口から徒歩 6 分 大阪市営地下鉄谷町線 谷町四丁目駅 4 番出口から徒歩 7 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	<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！

# 60歳を超えたら取り組む生活術

知っておこう！ これから差がつく老後の生活



長寿社会の現代、60歳を超えた第二の人生は豊かにいきいきと過ごしたいものです。

内閣府が行った高齢者の日常生活に関する意識調査によると7割が生活に不安を感じ、その不安内容の約8割が「自分や配偶者の健康や病気のこと」とありました。60歳以降に多い病気といえば、生活習慣病の最終形といわれるもので重症かつ高額な治療費、長期医療、要介護へとつながる病気です。

自分自身だけでなく、ご家族の生活をも脅かすことになりかねません。

本プログラムは、今後の生活を安心して暮らしていただくために今の生活を見つめ、病気を悪化させないための日々の生活方法、病気との付き合い方、医療機関との関わり方を

学習し、疾病の予防・重篤化防止を図る内容となっています。

年齢に関係なく、将来について考えておきたい皆さまにうってつけの教室です。ぜひこの機会にご参加ください。

日時	平成 26 年 6 月 14 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」 東京都港区芝 5-26-30
アクセス	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	<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・演習> ■あなたの10年後を予測	●健診結果から将来の疾病リスクを確認 ~NIPPONDATE より~ ●がんになりやすい人、なりにくい人をチェック ●認知症チェックシートで自己判断を行ってみよう
12:00~13:00	昼食	
13:00~14:50	<講義・演習> ■健やかな老後を迎えるためにできること	●疾病リスク別食生活の工夫 ●認知症を予防する生活 ●老後の生活環境の整備
	<講義> ■経済的で適切な医療のかかり方	●医療費適正化チェック ●医療費はこんなに節約できる！医療費の無駄を検証しよう ●経済的で安心・安全な医療のかかり方
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	<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！



# 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、被保険者及び被扶養者に向けて、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 6 月 21 日(土) 午前 10 時～午後 3 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(ちくさ)」駅1番出口徒歩2分 地下鉄桜通線「車道(くるまみち)」駅3番出口徒歩2分 JR「千種(ちくさ)」駅構内から地下通路を通り、地下鉄「千種」駅1番出口徒歩2分※JR「千種」駅と地下鉄「千種」駅は地下で繋がっております。
参加費	無料 (昼食は、交通費は各自負担)

## 【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> ■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: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	<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

日時:平成 26 年 6 月 28 日(土)

場所:横浜市「神奈川中小企業センタービル」

# 介護保険の上手な活用と施設見学

行って・見て・体感しよう！老後の住まいと介護保険



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、被保険者及び被扶養者に向けて、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。

## 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。

## ！ 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。

日時	平成 26 年 6 月 28 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 14 階「多目的ホール」 神奈川県横浜市中区尾上町 5-80
アクセス	交通手段: JR「関内」駅北口より徒歩5分 市営地下鉄「関内」駅(7番出口)より徒歩2分 みなとみらい線「馬車道」駅(3番出口)より徒歩10分 JR「桜木町」駅より徒歩7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。

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
10:15~11:15	【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！



# 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 7 月 5 日(土) 午前 10 時～午後 4 時 (受付 9 時 30 分開始)
会場	日中友好会館 地下1階「大ホール」 東京都文京区後楽 1-5-3 都営大江戸線「飯田橋」駅 C3 出口 徒歩約 1 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> ■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	<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!

# [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



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。

## 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。

## 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7月5日(土) 午前10時～午後4時 (受付9時30分開始)
会場	神戸市教育会館 5階「501号室」 兵庫県神戸市中央区中山手通4丁目10番5号 市営地下鉄「県庁前」駅(東1番出口) 東へ徒歩5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> ■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: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	<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！



# いざという時の介護準備学

高齢化率 25%！（平成25年時点）誰もが介護と向き合う時代がやってきた



## 講座のポイント

いざという時に備えて、介護を費用の面から学ぶ内容です

- 在宅介護を選択する場合、施設介護を選択する場合について、介護費用の面から考えます。
- 自身の人生設計も考えた上で、年金の貯蓄方法や、貯蓄でどのような介護をするのかを考えます。

## 参加者の声

- 介護にかかる費用の大きさに驚きました。なかなか機会がないと勉強できない内容でしたが、わかりやすい講座でした。
- 介護について全く知識がなかったので、今後のためにとても参考になりました。家族だけでなく、自分が介護される側になる時の心構えができました。

要介護1～5の認定を受けている方が400万人近くとなっている昨今、介護にまったく無関係では済ませられない時代となりました。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、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。介護の相談窓口、介護費用について、また、介護を考えての計画ある年金貯蓄方法について学ぶ内容です。

すでに介護をされている方はもちろん、介護に関心のある方、ご自身が高齢になった時のために備えたい方、ぜひこの機会に皆様でご参加ください。

日時	平成26年7月12日（土） 午前10時～午後3時 （受付9時30分開始）
会場	フォレスト仙台 2階「第6会議室」 宮城県仙台市青葉区柏木 1-2-45 地下鉄「北四番丁」駅下車 北2出口 徒歩約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
10:15~12:15	<講義> ■知っておきたい要介護者との関わり方、相談窓口、介護費用	いざ家族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？ ●緊急入院時から考えておきたい「どこで介護」するか？ ●在宅介護を選択した場合 ●施設介護を選択した場合 ●知らないと損する“活用したい各種制度”の解説
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！	自身の人生設計を考える！暮らしと年金について ●介護を考えての計画ある年金貯蓄方法とは ●今からの準備について ●貯蓄費用をどのように効率的に使うか
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	<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！

# 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



## 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。

## 参加者の声

- メンタルヘルスについては、以前も研修で受けたことがありますが、本日の内容は新鮮でとても分かりやすかったです。
- ストレスコントロールでイメージする講義が特に良かったです。睡眠の悩みを直接答えて頂いて助かりました。

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。

ぜひこの機会に皆様でご参加ください。

日時	平成 26 年 7 月 12 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 (受付 9 時 30 分開始)
会場	大宮ソニックシティ 6 階「603 会議室」 埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-7-5 JR「大宮」駅西口 徒歩約 8 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	<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！



# がんの知識と生活習慣病予防コース

がん検診は何歳から受けた方が良いか？ 正しい対策をすれば生活習慣病は予防できる！



現在、わが国のがんによる死亡者数は年間 30 万人を超え、死亡原因の第一位を占めるようになりました。国民の 2 人に 1 人ががんになり、3 人に 1 人ががんで亡くなっている状況です。医学の進歩等により、一部のがんは早期に発見し治療をすれば治せるものになりました。しかしながら、日本人のがん検診受診率はなかなか上がらない状況です。

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、皆様に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。

日頃より健康について関心のある方、ぜひこの機会に皆様でご参加ください。

## 講座のポイント

がん予防・早期発見のために検診受診の重要性と生活習慣病予防を学ぶコースです

- 「がんの知識とがん検診のすすめ」  
～がん検診・検査は何歳から受けたほうが良いか～

がんの部位別死亡率第1位の胃がん、また近年増加し続けている大腸がんなど、がんに対する基礎知識を学び、どのようながん検診を受ければ良いか、またその予防法について解説致します。

- 「今日から実践。がんを防ぐ生活習慣」

日時	平成 26 年 7 月 26 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 2 階「くじゃく」
アクセス	神奈川県横浜市中区山下町 24-1 地下鉄みなとみらい線「日本大通り」駅 徒歩 5 分 JR 京浜東北線「石川町」駅 徒歩 13 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
10:15~11:15	<講義> ■ 現代のがん事情	「がんの知識とがん検診のすすめ」 ～がん検診・検査は何歳から受けた方が良いか～ ●がんの基礎知識 最近のがんの統計/日本人に発症が多いがんとは /胃がん・大腸がん・肺がんなど/高齢期に多いがんとは
11:15~12:30	■ 「がんの知識とがん検診のすすめ」	●がん検診を受ければ大丈夫なのか がんの検診について/どのようながん検診をすべきか
	■ がんの治療最前線	●最新がん対策事情 がん検診受診後に行うこと/予防法と治療について ●がんと生活習慣病の関係
12:30~13:30	昼食	
13:30~14:50	<講義> ■ 今日から実践 がんを防ぐ生活習慣	「正しい対策でがんは予防できる」～がんをつくらない生活習慣とは～ ● 第一歩「食生活の見直し」 ● からだを動かし免疫力アップ ● がんを寄せ付けない生活習慣
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: 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	<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!

<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