

ストレス・睡眠コントロール

～上手にコントロールし快適な睡眠を確保するために～



講座のポイント

●ストレスと上手に付き合っところの健康を

午前中は、うつ病の原因ともなるストレスについての正しい知識と、ストレスとの賢い付き合い方などを学びます。

●あなたの「眠れない」の解決法をさぐる

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いたします。

日時

平成 27 年 12 月 5 日(土)
午前 10 時～午後 3 時
(9 時 30 分 受付開始)

参加費

無料
(昼食付、交通費は自己負担)

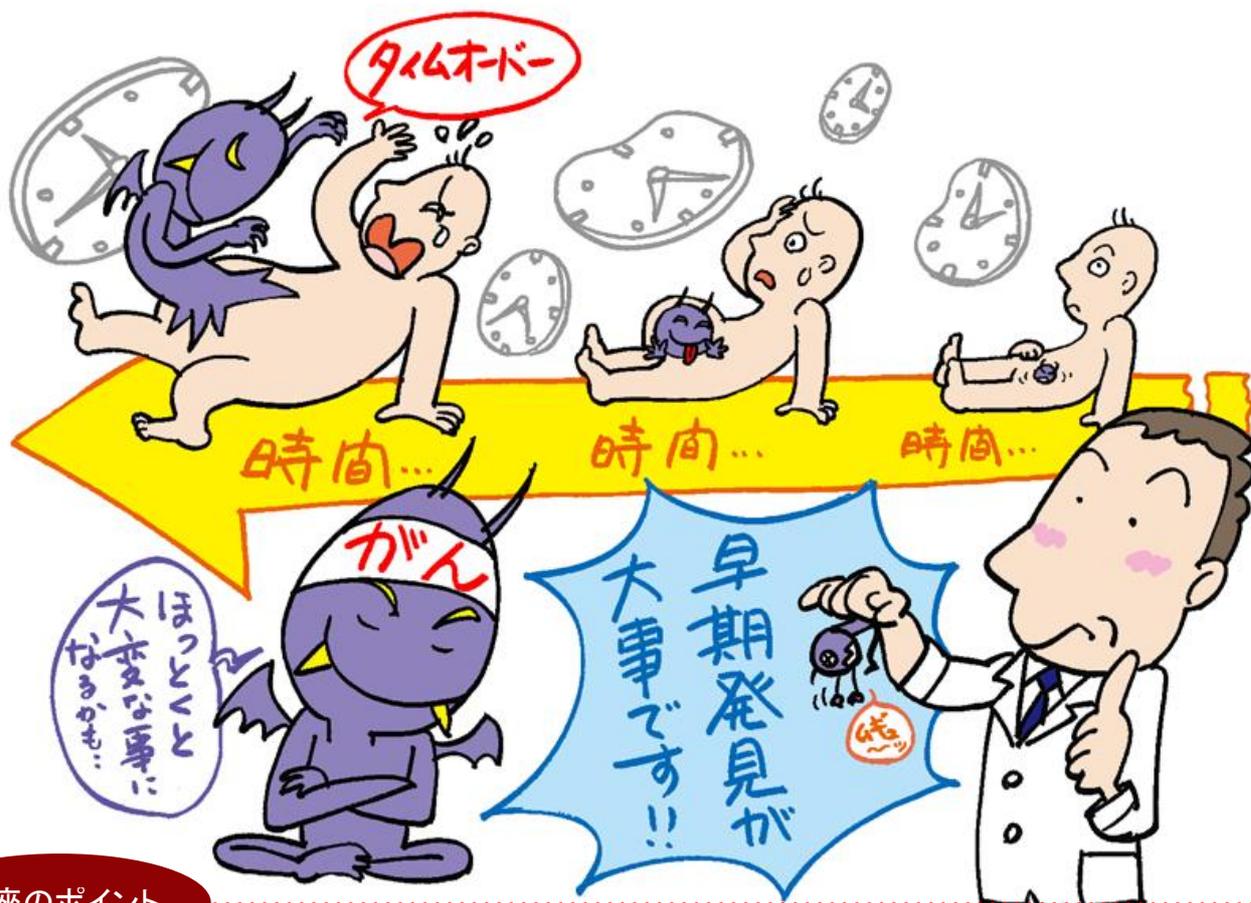
会場

大阪府社会福祉会館
4階「403」

住所:大阪府大阪市中央区谷町 7-4-15
アクセス:地下鉄谷町線・長堀鶴見緑地線
「谷町 6 丁目」駅 4 番出口
(南へ 250 メートル)徒歩 5 分

がんの理解とがん検診の受け方

～長寿により忍び寄るがん、学ぼう! 知ろう! がんのこと～



講座のポイント

●現代のがん事情

がんの部位別死亡率第1位は男性では肺がん、2位胃がん、3位大腸がん、女性では1位大腸がん、2位肺がん、3位胃がんです。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、統計的にがんの傾向を理解します。

●がんの治療最前線

がんの検診は、どの部位の検診を受けるべきか、専門医が最新がん対策事情と共に紹介します。

日時

平成27年12月12日(土)
午前10時～午後12時
(受付9時30分開始)

参加費

無料
(交通費は自己負担、
昼食のご用意はありません。)

会場

日中友好会館

地下1階「大ホール」

住所: 東京都文京区後楽 1-5-3

アクセス: 都営地下鉄大江戸線「飯田橋」駅
C3 出口より徒歩約1分

疑似体験でわかる高齢者の心とからだ

～生きがいある生活は残存機能を活かすことから～



講座のポイント

●「疑似体験で高齢者の心とからだの変化を学ぶ」

疑似体験セットを装着し、日常生活動作を体験することで、身体機能の不自由さから高齢者のこころの変化を学び、老いの受け止め方、対応のしかたを学びます。

日時

平成 27 年 12 月 12 日(土)
午後 1 時半～午後 4 時
(受付 13 時 00 分開始)

参加費

無料
(交通費は自己負担)

会場

日中友好会館
地下 1 階「大ホール」
住所: 東京都文京区後楽 1-5-3
アクセス: 都営地下鉄大江戸線「飯田橋」駅
C3 出口より徒歩約 1 分

●ご参加に当たって

・実技指導がありますので、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方はスカートでのご参加は避けていただき、大き目のアクセサリは身につけないようお願いいたします。

さいたま市
参加者募集!

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?

いざという時の介護準備学

～誰もが介護と向き合う時代に費用面から老後を考える～



いざ!
いう時がきても
あわてないように
普段から準備しておくこと
が大事だね



講座のポイント

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

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。

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。

いざ介護になった時を考えて!

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。

日時

平成 27 年 12 月 19 日(土)

午前 10 時～午後 3 時

(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

大宮ソニックシティ

6階「603」

住所: 埼玉県さいたま市大宮区桜木町

1-7-5 ソニックシティビル

アクセス: JR「大宮」駅西口より

徒歩約8分

血糖値測定型！糖尿病予防プログラム

～国民病ともいえる糖尿病の知識を学ぼう～



気をつけないと、やがては
糖尿病の落とし穴
に落ちるかも…

講座のポイント

糖尿病の基礎知識、食事・運動による血糖値の変化

糖尿病で大切なのは血糖値のコントロールです。

講座の中で、食事・運動等日頃の生活を再現し血糖値測定後グラフ化していくことで、食事・運動がもたらす血糖値の変化を理解できるようにしています。測定の合間には高血糖の状態が続くことによる血管のダメージなど糖尿病の基礎的な知識を再学習します。何故食事と運動が血糖コントロールに大切なのか、糖尿病になったら薬物治療に頼るだけでなく、生活改善の大切さが実感でき、それを習慣化していきたい内容です。

日時

平成27年12月19日(土)
午前10時～午後3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1、2会議室」
住所:神奈川県横浜市中区尾上町5-80
アクセス:JR「関内」駅 徒歩5分

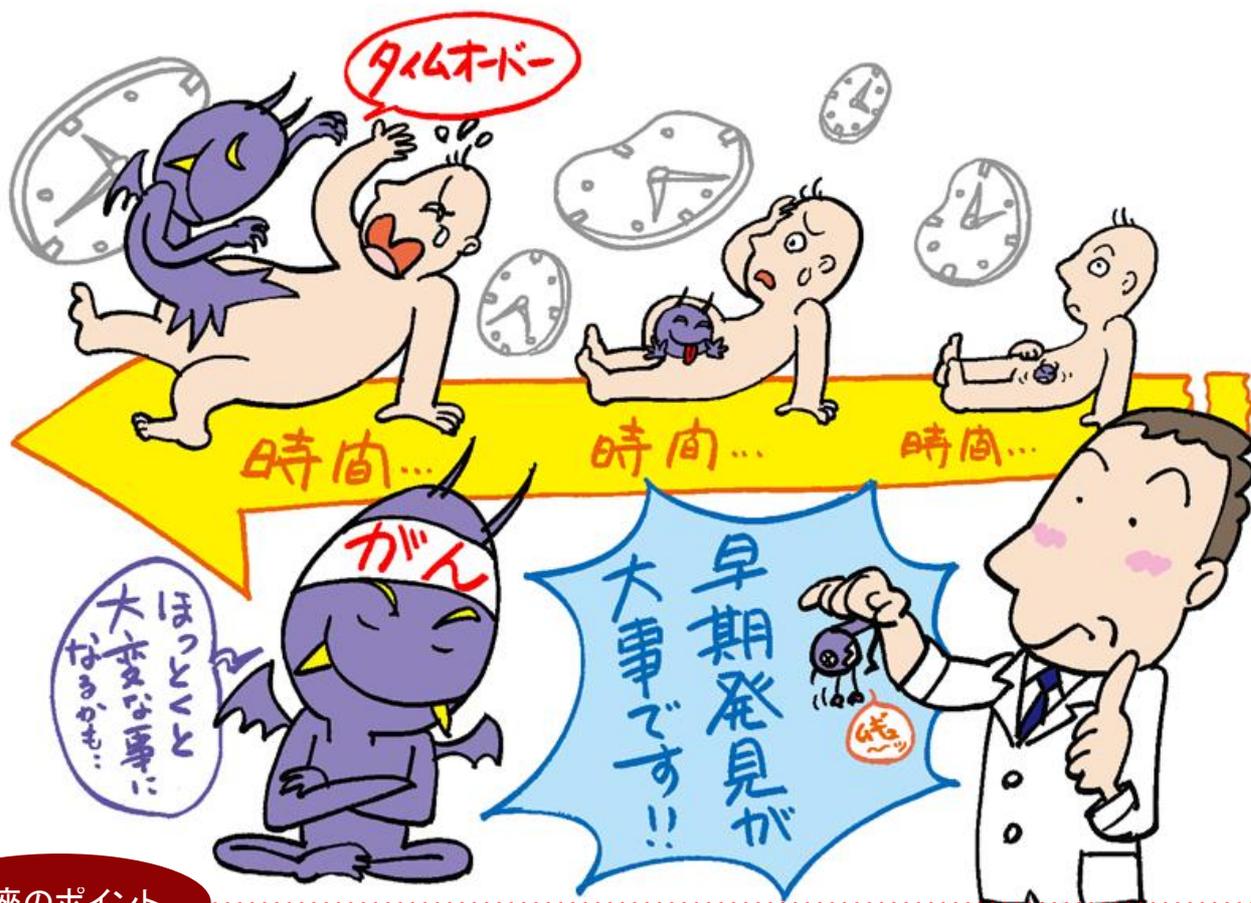
参加費

無料
(昼食付、交通費は自己負担)

●ご参加にあたって●
運動実技がありますので、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方は、スカートでの参加は避けていただけますようお願いいたします。

がんの理解とがん検診の受け方

～長寿により忍び寄るがん、学ぼう! 知ろう! がんのこと～



講座のポイント

●現代のがん事情

がんの部位別死亡率第1位は男性では肺がん、2位胃がん、3位大腸がん、女性では1位大腸がん、2位肺がん、3位胃がんです。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、統計的にがんの傾向を理解します。

●がんの治療最前線

がんの検診は、どの部位の検診を受けるべきか、専門医が最新がん対策事情と共に紹介します。

日時

平成28年1月16日(土)
午前10時～午後12時
(受付9時30分開始)

参加費

無料
(交通費は自己負担、
昼食のご用意はありません。)

会場

神奈川県総合薬事保健センター
1階「多目的ホール」
住所: 神奈川県横浜市磯子区西町14-11
アクセス: JR京浜東北線・根岸線「根岸」駅
徒歩2分

疑似体験でわかる高齢者の心とからだ

～生きがいある生活は残存機能を活かすことから～



講座のポイント

●「疑似体験で高齢者の心とからだの変化を学ぶ」

疑似体験セットを装着し、日常生活動作を体験することで、身体機能の不自由さから高齢者のこころの変化を学び、老いの受け止め方、対応のしかたを学びます。

日時

平成 28 年 1 月 16 日(土)
午後 1 時半～午後 4 時
(受付 13 時 00 分開始)

参加費

無料
(交通費は自己負担)

会場

神奈川県総合薬事保健センター
1 階「多目的ホール」
住所: 神奈川県横浜市磯子区西町 14-11
アクセス: JR京浜東北線・根岸線「根岸」駅
徒歩 2 分

●ご参加に当たって

・実技指導がありますので、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方はスカートでのご参加は避けていただき、大き目のアクセサリは身につけないようお願いいたします。

“最新版”認知症の診断法と対処法

～専門医に聞く認知症治療の最前線とは～



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。

日時

平成 28 年 1 月 23 日 (土)
午前 10 時～午後 4 時
(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

日本交通協会

9 階「大会議室」

住所: 東京都千代田区丸の内 3-4-1 新国際ビル

アクセス: 地下鉄メトロ有楽町線「有楽町」駅

D3 出口直結

エクササイズ・ダイエット

～ダイエット成功の秘訣、教えます～



※当日の食事は健康に留意したお弁当を準備する予定です。

講座のポイント

●あなたの健康年齢は何歳？

専用機器を使って、血管年齢、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪の自己測定を実施します。自分の身体の状態を知ることによって、健康に対する意識を高めていただきます。

日時

平成 28 年 1 月 30 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

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
アクセス: 地下鉄名城線「矢場町」駅下車
4 番出口より徒歩 2 分

●ご参加にあたって

- ◆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。
- ◆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。女性の方はスカートでのご参加は、避けていただきますようお願いいたします。

<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 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) FAX03-5606-1503(7-21-6853)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com