

参加者募集

自分の身体を測定  
健康年齢は何歳ですか

# 気楽に エクササイズ・ダイエット

～健康寿命の延伸に向けてダイエット成功の秘訣教えます～



講座の  
ポイント

## ●自分の健康年齢は何歳？ダイエット成功の秘訣

自分の健康状態、身体の状態を知るために専用機器を使って、血管年齢、脳年齢、骨の健康度、体脂肪の自己測定を実施します。その上で自分に合った食事改善法と効果的な運動を紹介し簡単に無理なくできるダイエット法を学びます。

日時

平成28年9月3日(土)

午前10時～午後3時30分(受付9時30分開始)

会場

千葉県経営者会館

4階「407～409会議室」

住所:千葉県千葉市中央区千葉港4-3

アクセス:千葉都市モノレール

「市役所前」駅下車 徒歩2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	
10:15～11:15	<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 看護師 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 看護師 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 ・確実に結果ができることで、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	

参加者募集

家族で介護が必要になったら、  
何が大変か知ってますか？

# 介護ストレスへの心構えと 高齢者との絆を深める介護レク

～介護レクリエーションで心も身体も元気になろう～



講座の  
ポイント

## ●介護の心構えと制度の活用

介護ストレスがなぜ起こるのか、その原因と対処法を学びます。また介護の相談窓口やパートナー探しについて学んだうえで、制度を活用する際に注意しておくべきことを学びます。

## ●介護レクリエーションの基本

高齢者の心とからだの変化を理解し、接し方の工夫、自宅で実践できる介護レクリエーションを体験実技もふまえて学びます。

日時

平成28年9月3日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

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」下車4番

出口より徒歩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	講師	
	10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15～12:15	<講義> ■介護の心構えと、 制度の活用	～いざ家族で介護が必要になったら、 どんなことが大変になるか、知っておこう～  ●知っておきたい介護の心構え ・想定と現実のギャップで起こる介護ストレス ●介護ストレスをためない心構え ・無理をしない頑張りすぎない介護 ●介護の相談窓口とパートナー探し ●ストレスとならないための専門家や制度を活用する時の心構え	NPO団体 介護専門職等	
	12:15～13:00	昼食			
	13:00～14:50	<講義> ■介護レクリエーションの基本	～介護レクリエーションとは～  ●日々の生活の中に生きる喜びや楽しみを見出していく ・なぜ今、介護レクリエーション？ ・自宅で実践するために余暇だけでなく、生活時間も充実させよう ●高齢者のこころと身体の変化を理解したうえで ・コミュニケーションの基本 ・レクリエーションにおけるコミュニケーションとは ・何をすることでどんな効果を目指すのか ●自宅で実践できる介護レクの事例紹介 ・介護レクリエーションで生活意欲を ・「生きててよかったあ」を目標にレクリエーションの自立化を目指す ・介護レクリエーションで介護負担を回避する	介護レクリエーションの 専門職等	
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入			

参加者募集

制度を学び適切な住まいを探す

# 高齢者の住まいからみた 介護保険の上手な活用と施設見学

～施設職員の話聞き、自分の目で確かめよう～



講座の  
ポイント

## ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)等への見学の実施

介護保険制度を学び、要介護高齢者の住まいからみた介護サービスの種類を学んだ上で、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)等の施設への見学を実施します。

日時

平成28年9月10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

ラジオ日本クリエイト  
3階「会議室A」

住所: 神奈川県横浜市中区長者町5-85  
明治安田生命ラジオ日本ビル3F

アクセス: JR「関内」駅より徒歩7分  
地下鉄「伊勢佐木長者町」駅より徒歩3分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:45	<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		
14:15～15:50	<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、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いただきます。 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	

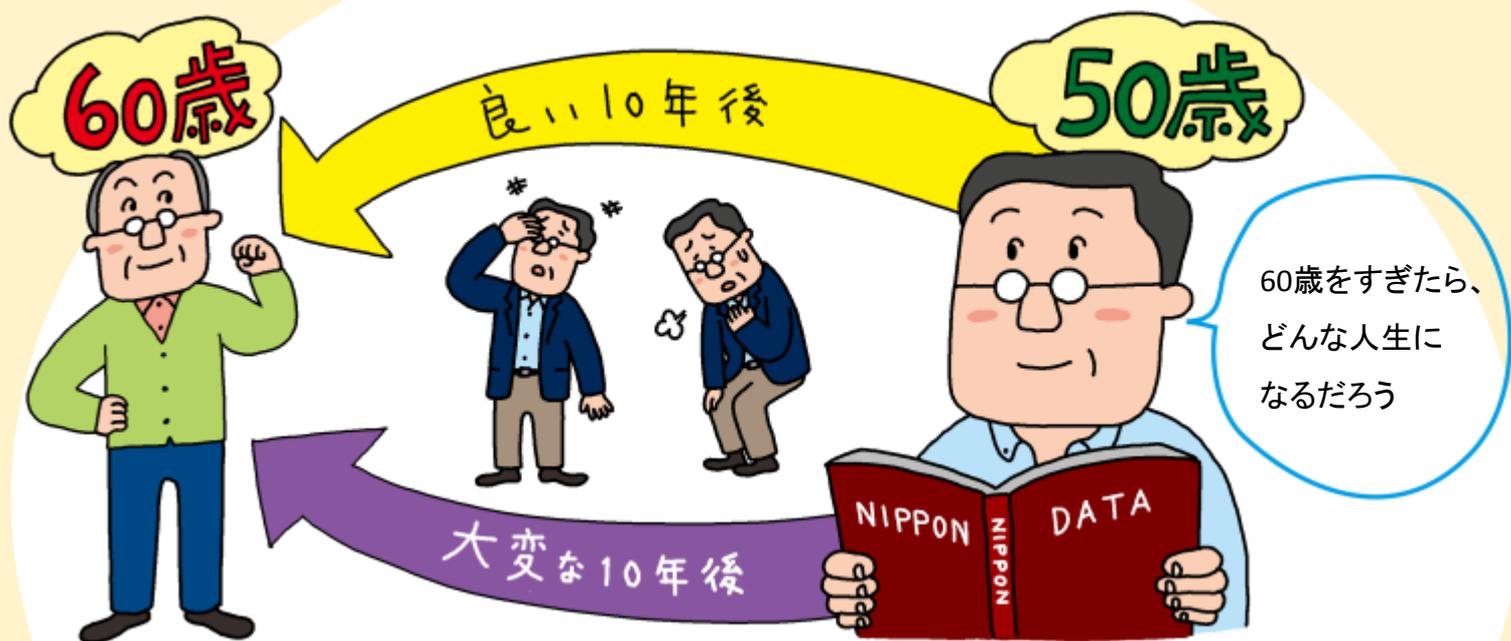
※終了時間は見学先によって多少前後する場合がございます。

参加者募集

第2の人生を豊かに過ごすために

# 60歳を超えたら 取り組む生活術

～健診の有効活用で10年後の健康が大きく変わる～



講座の  
ポイント

● **健やかな老後を迎えるための身体との付き合い方と経済的で安心安全な医療との関わり方**

健診結果から将来の病気の発症リスクが予測可能となりました。自身の健診結果をもとに今後を予測し疾病予防、健康維持に役立つ方法を学びます。また、60歳を超えると医療費もかかります。経済的で安心安全な医療のかかり方についても学びます。

● **アンチエイジングにむけて今から出来ることとは**

アンチエイジングに向けて、いつまでも若々しくいるために、自分の身体をケアする方法を体験実技で学びます。

日時

平成28年9月10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

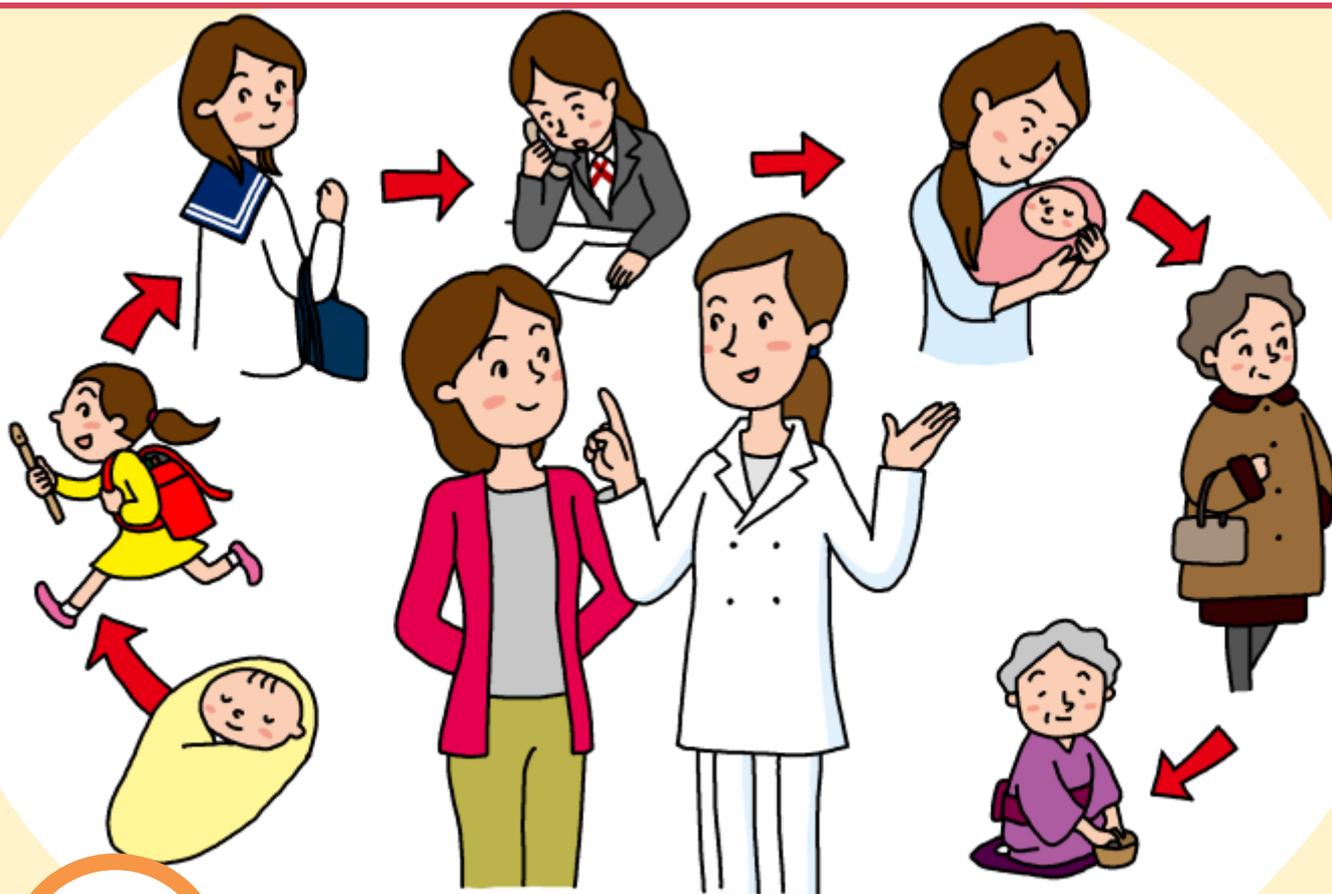
マイドームおおさか  
8階「第一会議室・第二会議室」  
住所:大阪府大阪市中央区本町橋2-5  
アクセス:地下鉄堺筋線「堺筋本町」駅  
12番出口から 徒歩6分

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■あなたの10年後を予測して 健やかな老後の準備を	●いきいきとした人生にするために経済面と健康面で考えてみよう ～健診結果から、将来の心臓病や脳血管疾患など循環器疾患の発症リスクがNIPPON DATAの調査結果から予測可能となりました～ ●あなたの10年後を予測して疾病予防・健康維持に役立てる ・健診結果から将来の疾病リスクを確認 ～NIPPON DATAより～ ●第2の人生を健やかに迎えるための過ごし方	看護師等
12:00～13:00	昼食		
13:00～13:30	<講義> ■経済的で適切な医療のかかり方	●健診を医療費節約に役立てる ●経済的で安心・安全な医療のかかり方	看護師等
13:30～14:50	<実技> ■アンチエイジングにむけて 今から出来ることとは	●今の身体の状況を確認してみよう ・サルコペニア(筋肉減少)をチェックする ・関節可動域、瞬発力の衰えをチェックする ●衰えが始めている部位がそのままの状態にしておくと、将来どのようなことが考えられるか ●アンチエイジングに向けた運動で自分の身体をケアしよう	健康運動指導士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

参加者募集

# 女医に聞く 「女性のライフサイクルと からだの変化」

～女性ホルモンを知ることによって人生を楽しく、キレイを磨く～



講座の  
ポイント

ライフステージに応じた健康課題を女性ホルモンと絡めその時期の特徴、トラブル、よくある疾患と症状、対処法などを学び、女性の一生の健康づくりに役立つ内容となっています。

日時

平成28年9月14日(水)  
午後6時30分～午後8時(受付午後6時開始)

参加費

**無料** (交通費は自己負担)

会場

丸ビルホール&コンファ  
レンススクエア  
8階「Room4」

住所: 東京都千代田区丸の内2-4-1丸ビル8階  
アクセス: JR東京駅 丸の内南口 徒歩1分

	時間	項目	内容	講師
カリキニラム	18:30～18:40	はじめに	●開講あいさつ	
	18:40～19:55	<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 ・女性のライフサイクルと女性ホルモン ・現代の女性のライフスタイルの変化と健康トラブル ●ライフステージに応じて健康を実現していこう ・幼年期(小児期)(0歳～8歳頃) ・思春期(8歳～18歳頃) ・成熟期(18歳～40代半ば頃) ・更年期(40代半ば～60歳頃) ・老年期(高年期)(60歳～)	女性医師
	19:55～20:00	おわりに	●開講あいさつ ・アンケート記入	

<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。

1. 参加確認及び参加決定通知をするため。
2. 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。
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