

参加者募集

精神的なストレスが睡眠に
影響を与えていませんか？

ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール

～ストレスを上手にコントロールし快適な睡眠を確保するために～



ストレスとも
上手なお付き合い



講座の
ポイント

- 講義 ストレスと上手に付き合っところの健康を
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、賢い付き合い方などを学びます。
- 講義 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致します。

日時

平成28年12月3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

ラジオクリエイト日本

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」駅下車 徒歩7分

	時間	項目	内容	講師	
カリキニウム	10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15～12:00	<講義> ■ストレスと上手に付き合っところの健康を	●ストレスの正しい理解とメカニズム ・ストレスとは何か ・ストレスの種類 ・ストレス発生の流れ ●ストレスの思考パターンに気付く ・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖 ●ストレスが影響する心身の病気 ・心と体のSOSを早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のしかた、考え方 ●ストレスとの賢い付き合い方	臨床心理士等	
	12:00～13:00	昼食			
	13:00～14:50	<講義> ■あなたの「眠れない」の解決法をさぐる	～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“ストレスと睡眠とは”～ ●ストレスが睡眠に悪影響を及ぼす理由 ●やってみよう「自立訓練法」 ●ストレスと睡眠障害の関係 ・睡眠障害とは ・タイプ別にみる睡眠の問題を持つ人 ・社会的ストレスとの関係 ・疲れているのに眠れないのはなぜ？ ・眠れない夜をなくすための「睡眠の新常識」 ●グッスリ眠る・スッキリ起きるための秘策	臨床心理士等	
	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

誰もが介護と向き合う時代に
備えておきたい知識を集結

転ばぬ先の介護準備学

～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？～



講座の
ポイント

●破綻しないための介護のポイント ～制度、費用、心構え～

介護の準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護の心がまえ、介護の期間と費用、サービスを活用するポイントや一人で抱え込まない介護体制づくりなど介護経験者の立場から解説します。

●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、保険、貯蓄でどのような介護をするのかを考えます。

日時

平成28年12月3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・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	
カリキュラム	10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15～12:15	<講義> ■破綻しないための介護のポイント～制度、費用、心構え～	～いざ家族で介護が必要になったら？～ 介護の準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。またサービスを活用するポイントや、一人で抱え込まない介護体制をつくるポイントを解説します。 ●要介護の原因と期間・費用 ●介護のパターンと心構え ●介護が始まる時 緊急入院時から考えておきたい「どこで介護」するか？ 【介護場所を決める5つの要因】 ●介護の相談窓口の活用法 ●介護保険で活用できるサービス ・介護支援専門員と立てるケアプランと自己負担 ●知っていると思わない“活用したい各種制度”の解説 ●質疑応答	NPO団体 介護専門職等	
	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！	●介護離職は考えない、自身の人生設計を考える ・老後に必要な生活費 ・暮らしと年金について ●介護を考えての計画ある年金、保険、貯蓄とは ・介護になる前のきちんとした備えとは ●貯蓄でどのように介護をするか ●何が困難になるか考えてみよう(遠距離、別居) ●質疑応答	NPO団体 介護専門職等	
	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

女医に聞く現代女性のライフサイクル
の変化に伴うからだの変化

私らしさを応援！ ウィメンズヘルスセミナー

～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～



講座の
ポイント

●講義・演習 女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」
乳がん自己チェック法

女性ホルモンとライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、がんの現状と乳がん自己チェックの実技演習を行います。

●体験学習 リラクゼーション

専用測定器で、現在の肌年齢が測定ができます。アロマケア、スパイスセラピー、リフレクソロジーなどの体験学習を通じてリラクゼーション手法を習得していただきます。なお、この体験学習の内容は会場ごとに異なります。下記予定をご確認ください。

日時

平成28年12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

イオンコンパス
東京八重洲会議室
4階「Room B+C」

住所: 東京都中央区京橋1-1-6越前屋ビル4F
アクセス: 東京外環線「京橋」駅 徒歩2分
JR「東京」駅下車 徒歩4分

●ご参加に当たって

<スパイスセラピー> 特に服装のご注意やご持参いただくものはございません。

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> ■女医に聞く 「女性のライフサイクルとからだの変化」 <実技演習> ■がん検診のすすめ	～「女性ホルモン」を知ること 人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクルと女性ホルモン ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と悩み ●女性のためのホルモンケア ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●子宮頸がん・体がん・乳がんの現状 ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15～13:15	昼 食		
13:15～14:55	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ 「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラクسدリンクで‘ホルモンバランス’を整える 「リラクスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

※リラクゼーション体験学習については、「スパイスセラピー」を実施します。

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12月17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「602,603」

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

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			

<申込先> 健保 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

申込日平成 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 (質問3は、「夜間コース」の場合、提供がありませんので記入は不要です。) 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) FAX03-5606-1560(7-21-6859)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com