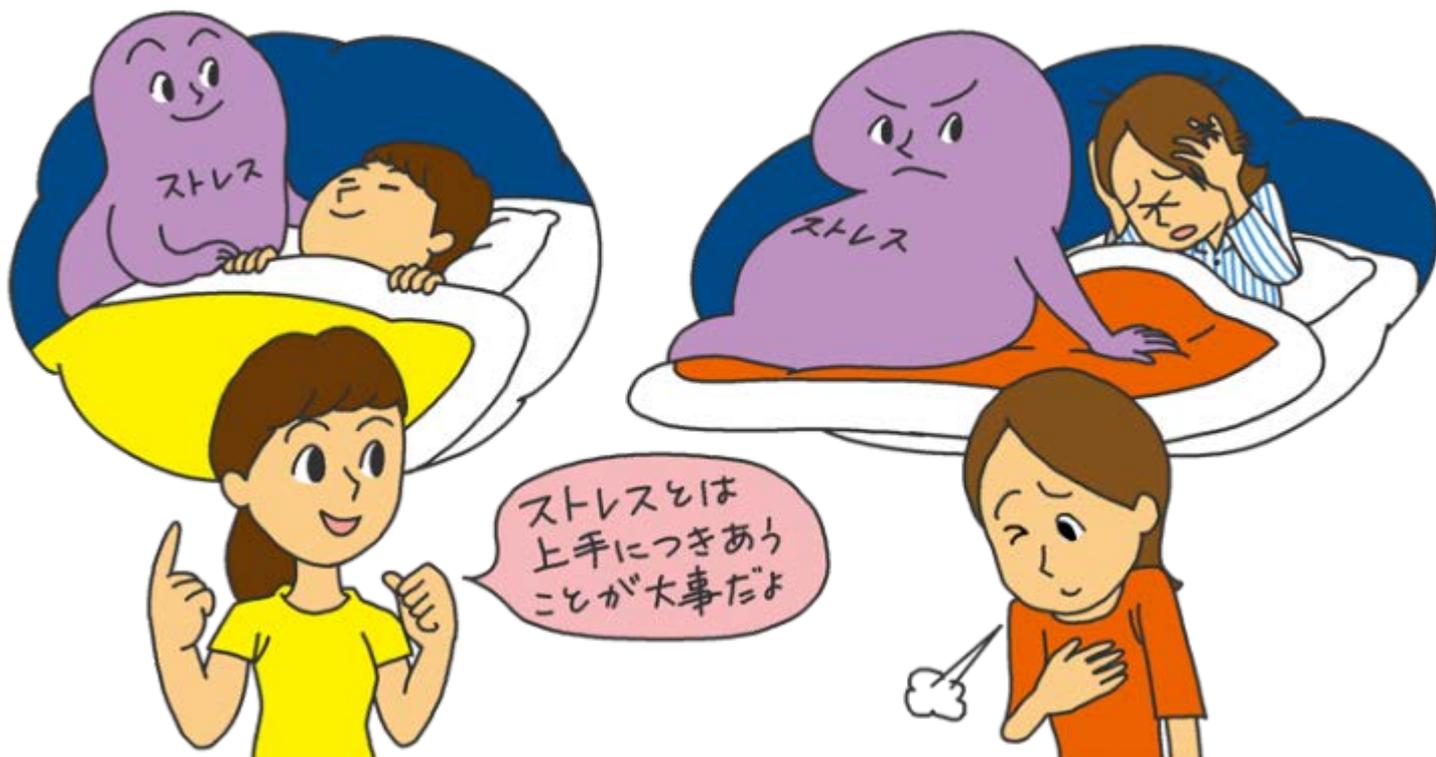


東京都港区

3月3日(土)

ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール

～快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール～



講座の ポイント

快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール

- ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用などを学びます。
- ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、賢い付き合い方などを学びます。
- 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快眠の秘策を学びます。

日時

平成30年3月3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」

住所：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

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	
10:15～12:00	<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	

大阪市

3月10日(土)

病気のリスク評価から 目指そう健康リッチ

～加齢現象は足腰から 早めに始めるロコモ予防～



NIPPON DATA調査を活かす健康寿命戦略

講座の ポイント

■現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ予防（運動器障害の予防）は必須です。

- 健診結果と循環器疾患発症リスクの調査結果から病気のリスクを評価し予防法を学びます。
- 簡易な筋肉量の測定やロコモチェックから予防に向けた運動を身に付けます。

* 健診結果をご持参いただき、動きやすい服装でご参加ください。

※NIPPON DATAとは厚生労働省が指導している国民を代表する集団の長期追跡調査による循環器疾患基礎調査でどのような因子や所見を持っている者がどのような疾患に罹りやすいかを調べたもの

日時

平成30年3月10日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会場

マイドームおおさか

8階「第三会議室」

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

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	
10:15～12:00	<講義> ■あなたの今後を予測して 目指そう健康なカラダ	●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 ・健診結果と因子が物語る病気のリスク評価～NIPPON DATAより～ ●リスク評価から具体的にみえてくる改善目標	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	<講義> ■ロコモ予防で健康寿命を延ばす <体験実技> ■骨と筋肉を鍛えるロコモ予防体操	●健康寿命の阻害要因 ●ロコモティブシンドロームとは ・指輪つかテストで自身の筋肉量を知ろう ●7つのロコモチェック ●楽しく実践、結果が出るロコモ予防体操 ・体操の前後を比較する	理学療法士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

横浜市
3月10日(土)

あなたの人生設計が狂わないよう！
体験者が語る備えておきたい知識を集結

突然の介護に備える 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

いざ家族で介護が必要になったら相談窓口、介護の費用は知っていますか？

- 家族で介護が必要になる前にその心構えや、費用、生活、仕事との両立、使える行政サービスなど今考えておくべきことを多方面から学びます。
- 介護に関する相談窓口、相談のしかた、在宅介護または施設介護を選択する場合の介護費用の面からも考えます。
- 介護生活になっても自身の人生設計を考える上で、計画的な貯蓄方法、その資金でどのような介護をするのかを考えます。

日時

平成30年3月10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

3階「かもめ」

住所：神奈川県横浜市中区山下町24-1

アクセス：みなとみらい線「日本大通り」駅

3番出口から 徒歩5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	
10:15～12:15	<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。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額 ●知っているとも困らない“活用したい各種制度” ●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お金の準備を！	●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	

<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