

7月6日(土) 兵庫
介護準備学(お金) コース

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 介護準備経済学

いざ家庭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？

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



姫路地区参加者募集

講座のポイント

<講 義> 破綻しないための介護のポイント ～制度、費用、心構え～

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。介護経験者の立場から介護の心がまえ、介護の期間と費用、介護保険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分かりやすく解説します。

<講師プロフィール：株式会社コミュニケーター 代表取締役 横井 孝治氏 >

2001年、印刷会社でコピーライターとして就業中、離れて暮らす両親の突然の介護生活が始まる。戸惑い手探り、独学で介護を行う中、介護問題に対し強い関心を持つようになる。現在は介護関連の複数のWebサービスを運営する傍ら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞などのメディア活動を展開している。

<講 義> いざ介護になった時を考えて！

介護離職をしないために、自身の人生設計も考えた上で、年金の貯蓄方法や、その貯蓄でどのように介護をするのかを考えます。

日 時

2019年7月6日(土) 午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会 場

姫路・西はりま地場産業センター 9階「901会議室」
住所：兵庫県姫路市南駅前町123番 JR「姫路」駅より徒歩3分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

フジクラ健康保険組合

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	～いざ家族に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額 ●知っている却不知道い“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	

7月6日（土）横浜
はじめての介護コース

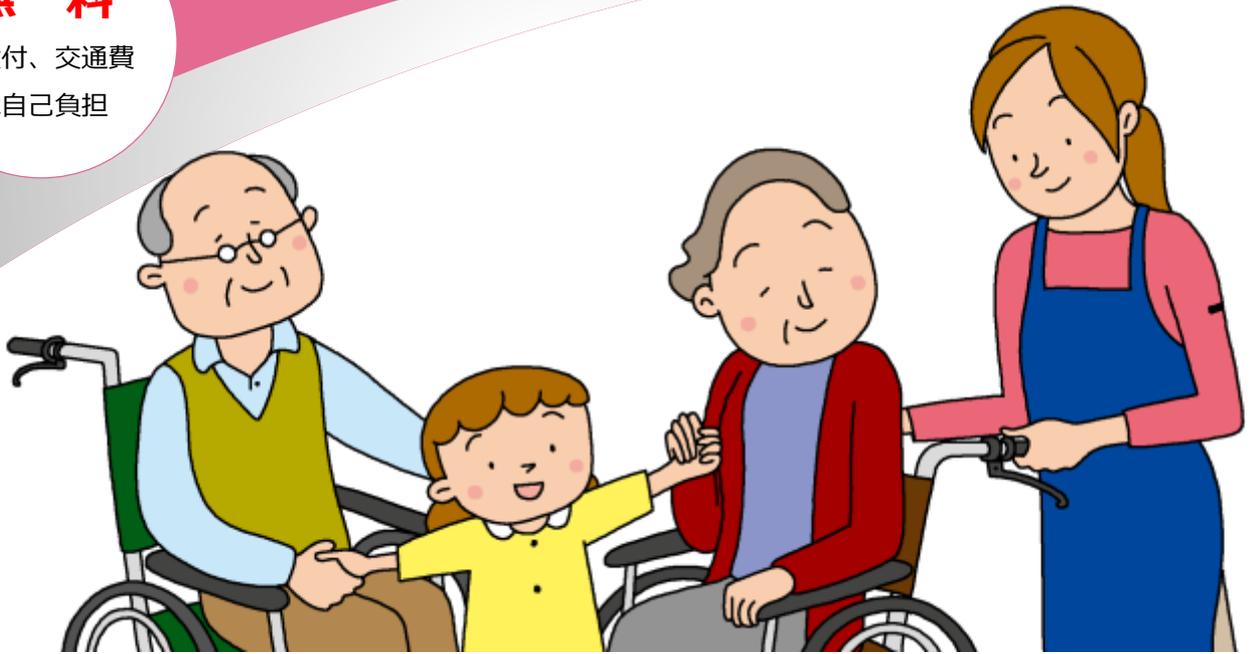
身近な人に介護が必要になったとき

在宅介護のいろはと 介護サービスの活用法

介護者・要介護者ともに安全・安楽な介護

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

横浜地区参加者募集

〈講義・体験実技〉 寝たきりをつくらない介護の考え方と実践

在宅介護の基本的な考え方とベッドから起き上がり、日常生活の拡大を図る介護法に重点をおいています。また、QOL（生活の質）を加味し自立に向けた介護、無理のない在宅介護をするために介護保険制度の基本的な活用法も学びます。

日 時

2019年7月6日（土）午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

会 場

ワークピア横浜 3階「かもめ・やまゆり」

住所：神奈川県横浜市中区山下町24-1 みなとみらい線「日本大通り」駅
3番出口より徒歩5分

注意事項など

実技体験があるため、動きやすい服装・靴でご参加ください。特に女性の方は、スカートでの参加は避け、アクセサリーはなるべく身につけないようお願いします。

フジクラ健康保険組合

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> ■寝たきりをつくら ない介護の考え方 ■在宅介護の強い味 方・介護保険	介護のスペシャリストが教える在宅介護の考え方 ～大切な人、後悔しないための在宅介護～ (介護ストレス回避に向けての考え方) ●寝たきりをつくらぬ介護の視点 ・寝たきりはどのようにつくられてきたか・古い介護観から新しい介護観へ ●残存機能を活用する介護の基本姿勢 ・生活リハビリの視点を持つ ●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する ・相談窓口・申請の手順・利用できるサービスの活用 ・介護用品の活用で自立を促し介護負担を軽減 ●介護保険以外のサービス	看護師 保健師 介護福祉士 等
12:15~13:00	昼 食		
13:00~15:40	<講義> ■高齢者を元気にす る介護方法 <体験実技> ■自立を促す在宅介 護の実践	～生活の拡大がやる気を生み出す～ ●ベッドから離れることの意義 ・「力まかせの介護」から自然な動きを利用した介護のコツを身に付けよう ・残存機能の活用を引き出す介護 ●ベッドから離れるための必要な動作 <寝返り> <起き上がり> ・1日のスタートは起き上がりから <移乗・移動> ・外出のために車いすを活用しよう・生活範囲を拡大すると生活が変わる <着替え> ・着替えで生活にメリハリを ●介護時の安全・安楽の留意点について	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士 等
15:40~15:50	まとめ	●質疑応答	
15:50~16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

7月20日（土）東京
認知症予防コース

認知症は中年から始まっている！

認知症のリスクを 最小限に抑えよう

コグニサイズで脳の活性化をしよう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

代々木地区参加者募集

<講義・実技>

アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。また、軽度認知障害の簡単自己チェックを実施します。認知症予防に良い、クイズなどの頭の体操とコグニサイズ（頭と体を同時に使う有酸素運動）を学びます。

日 時

2019年7月20日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

全理連ビル 9階「ABC」

住所：東京都渋谷区代々木1-36-4

JR・都営大江戸線「代々木」駅
北口より徒歩1分

注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。特に女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いします。

フジクラ健康保険組合

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	<p><講義></p> <p>■認知症予防について考える</p> <p>■軽度認知症の疑いの段階でも遅くない!</p>	<p>●認知症のなかで最も多いアルツハイマー病のメカニズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳に溜まる老廃物質 ・いつごろから <p>●認知症予防対策</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食生活について <ul style="list-style-type: none"> ・血管を若く保つ食事 ・食事量、血糖値、食べ方など 2 質の良い睡眠 3 血流を促す耳揉み体操 4 有酸素運動 5 脳への働きかけ <p>●軽度認知症の簡単自己チェック</p>	看護師
12:00~13:00	昼 食		
13:00~14:50	<p>■認知症予防トレーニング</p> <p>■コグニサイズ</p>	<p>●頭の体操を、クイズなどで楽しみながら行う。</p> <p>●頭と体を同時に使う有酸素運動 2つ以上のことを同時に行うことで脳の活性化を図る。</p>	理学療法士 インストラクター など
14:50~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

7月27日（土）八王子
ストレス・睡眠コース

睡眠、足りてますか。精神的な
ストレスに影響されていませんか？

睡眠とメンタルタフネス を整えよう

睡眠負債を解消しよう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



八王子地区参加者募集

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

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、メンタルタフネスを整える方法などを学びます。

<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

2019年7月27日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

八王子労政会館 2階「第1会議室」

住所：東京都八王子市明神町3-5-1

京王線「京王八王子」駅より
徒歩5分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

	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		
	10:15~12:00	<講義> ■メンタルタフネス (ストレス耐性)を整え よう	●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 ・専門機関の活用のかた、考え方 ●メンタルタフネス(ストレス耐性)を整える方法	臨床心理士等	
	12:00~13:00	昼 食			
	13:00~14:50	<講義> ■睡眠負債を解消しよう	~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”~ ●睡眠負債とは ●睡眠負債が体に及ぼす悪影響 ●睡眠負債の改善について ●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		

7月27日（土）大阪
介護保険コース

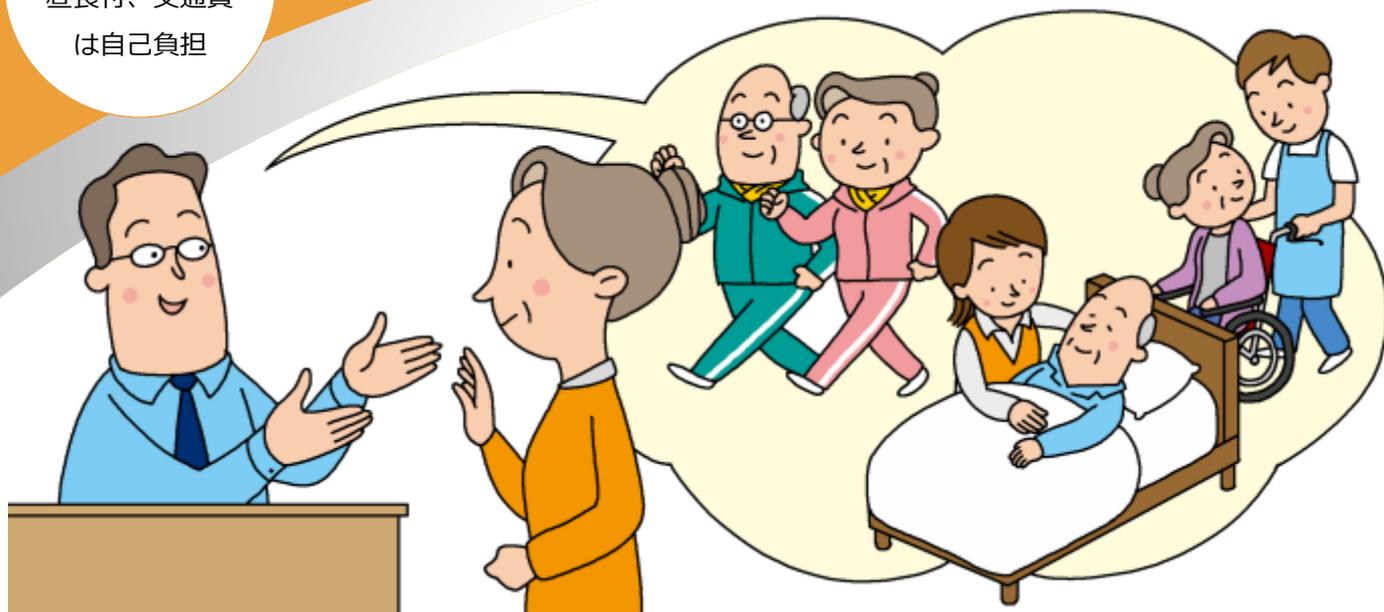
介護保険サービス事業者側から介護の現場をのぞいてみよう

介護保険とサービス活用 の実際

介護保険サービス事業者から話を聞き、
サービスの利用法を知ろう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



大阪地区参加者募集

講座のポイント

<講義・サービス紹介> 介護保険 制度の全体像と、サービスの実際

介護保険制度を学び、①訪問サービス提供事業者、②通所サービス提供事業者、③施設サービス提供事業者から、それぞれの事業者が提供するサービスの紹介と、実際に活用するにあたっての工夫、メリット・デメリットなどを紹介させていただきます。

日 時

2019年7月27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1会議室+第2会議室」

住所：大阪府大阪市中央区本町橋2-5 Osaka Metro 堺筋線「堺筋本町」
駅 12号出口より徒歩6分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。
ご家族の中に介護保険サービスを利用されている方がいらっしゃる場合、そのご家族がどのようなサービスを利用しているか確認したうえでご参加されることをおすすめします。

フジクラ健康保険組合

	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		
	10:15~11:10	<講義> ■介護保険制度とサービスの種類	●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 ●介護支援専門員の役割とケアプラン ●介護保険サービスの種類	介護支援専門員等	
	11:10~12:00	<講義> ■訪問系サービスの実際	●訪問サービスの種類 ●訪問看護の活用法		
	12:00~13:00	昼 食			
	13:00~13:50	<講義> ■通所系サービスの実際	●通所サービスの種類 ●デイケアの活用法	サービス事業所職員他	
	14:00~14:50	<講義> ■施設サービスの実際	●施設サービスの種類 ●介護老人保健施設（老健）の活用法	サービス事業所職員他	
	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 令和 年 月 日

【参加希望コースの日付】 令和 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 (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