

11月9日（土）東京  
エクササイズコース

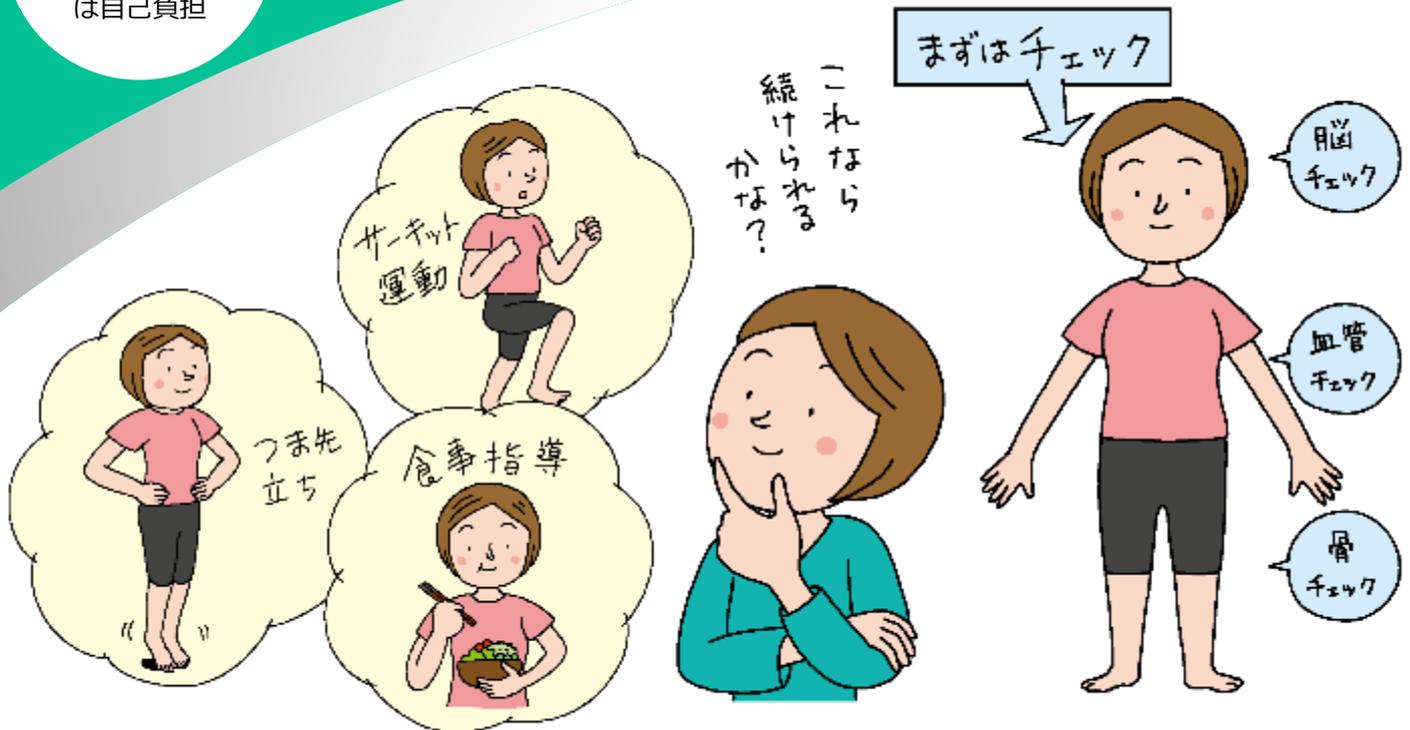
自分の身体を測定  
あなたの健康年齢は何歳？

# 頑張らないダイエット

無理なく体脂肪を減らそう

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



代々木地区参加者募集

## 講座のポイント

<講義・実技> あなたの健康年齢は何歳？  
がんばらないダイエット成功作戦Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ

専用機器等で測定することで自身の今のカラダに対する意識付けをします。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実技を交えて学びます。

日 時

2019年11月9日（土）午前10時～午後3時30分（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

J R・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	
10:15~11:15	<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 : 妙術リウマチゲージによる腹囲測定 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	

11月16日(土) 大阪  
女性のための健康コース

女医から学ぶ女性の健康課題

# 女性のからだと健康 サポート

身に付けよう！乳がん自己  
チェックトレーニング

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



## 講座のポイント

## 大阪地区参加者募集

- <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、肌年齢の測定ができます。薬膳の体験学習を開催します。

**日 時** 2019年11月16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

ご参加は女性限定です。(講師・スタッフ全員女性です)  
リラクゼーション体験学習は「薬膳」を実施します。  
特に服装等についてのご注意やご持参いただくものはございません。

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> ■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」を知ることによって人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクル ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と影響 ●女性ホルモンの知識 ・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 ●女性特有のがん ・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 ●リラクソドリンクで「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は「薬膳」を実施します

11月16日（土）横浜  
認知症介護コース

医療・介護・家族の立場から  
認知症を考える

# 認知症の理解とケア

認知症の人がその人らしく生活できるように家族  
が知っておきたいこと

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



関内地区参加者募集

## 講座のポイント

<講 義> 認知症の誤解と偏見を解消 認知症専門医に聞く ～認知症治療の最前線～

認知症を起こす病気はいくつもあります。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。

<講 義> 認知症患者を支える生活とは！ 介護専門職の立場からより良く暮らす方法を学ぶ

認知症の進行ステージにより現れる主な症状を理解し介護者としての関わり方、双方にとって安心して暮らせる環境整備の時期、考え方などを学びます。また、徘徊行動に対する具体的対応法などについても学びます。生活を支える制度、相談窓口についても解説致します。

<体験談> 介護経験者がホンネで語る

いろいろな感情を抱えながら介護と向き合い、克服してきた介護経験者ならではの経験談をお話しします。

**日 時** 2019年11月16日（土） 午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

**会 場** ラジオ日本 3階「会議室A+B」

住所：神奈川県横浜市中区長者町5-85

地下鉄「伊勢佐木長者町」駅  
3番出口 徒歩3分

注意事項など

実技はありませんので服装などの注意事項はありません。

時間	項目	内容	講師
10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15~12:00	<講義> ■認知症の誤解と偏見を解消 ■認知症専門医に聞く ～ここまで進んだ認知症診断～	●認知症を正しく理解しよう ・認知症の正しい理解 ・認知症の種類とその特徴 ●認知症治療の最前線 ・ここまですすんだ認知症の原因の解明 ・最新版！認知症の種類と治療法	認知症に精通した医師
12:00~12:45	昼 食		
12:45~15:20	<講義> ■認知症患者を支える生活とは！より良く暮らす方法を学ぶ	●考えてみよう！もし自分や身近な人が認知症になったら ●認知症の人の在宅生活の現状 ・認知症のステージに対する介護者の変化 ●昔の介護と現代の介護 ・拘束禁止・高齢者虐待防止法 ●認知症の進行に伴って起こる日常の問題や症状の対処法 ・一つ一つの行動の裏には意味がある ・認知症の人の気持ち ●これからの認知症ケアの在り方（本人本位のケア） ・認知症の人との接し方の理解 ・その人らしいあり方 ・その人にとっての安心・快適 ・なじみの暮らしの継続（環境・関係・生活） ●生活を支える制度と利用できるサービス （地域の窓口：地域包括支援センター等紹介）	保健師 看護師 介護福祉士等
15:20~15:50	■介護経験者がホンネで語るコーナー	●認知症の人とその家族を支えること。不安、葛藤、絶望などの感情を抱えながら介護と向き合い、克服してきた認知症介護経験者の経験談をお話しいたします	認知症介護経験者
15:50~16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

11月30日（土）神戸  
糖尿病予防コース

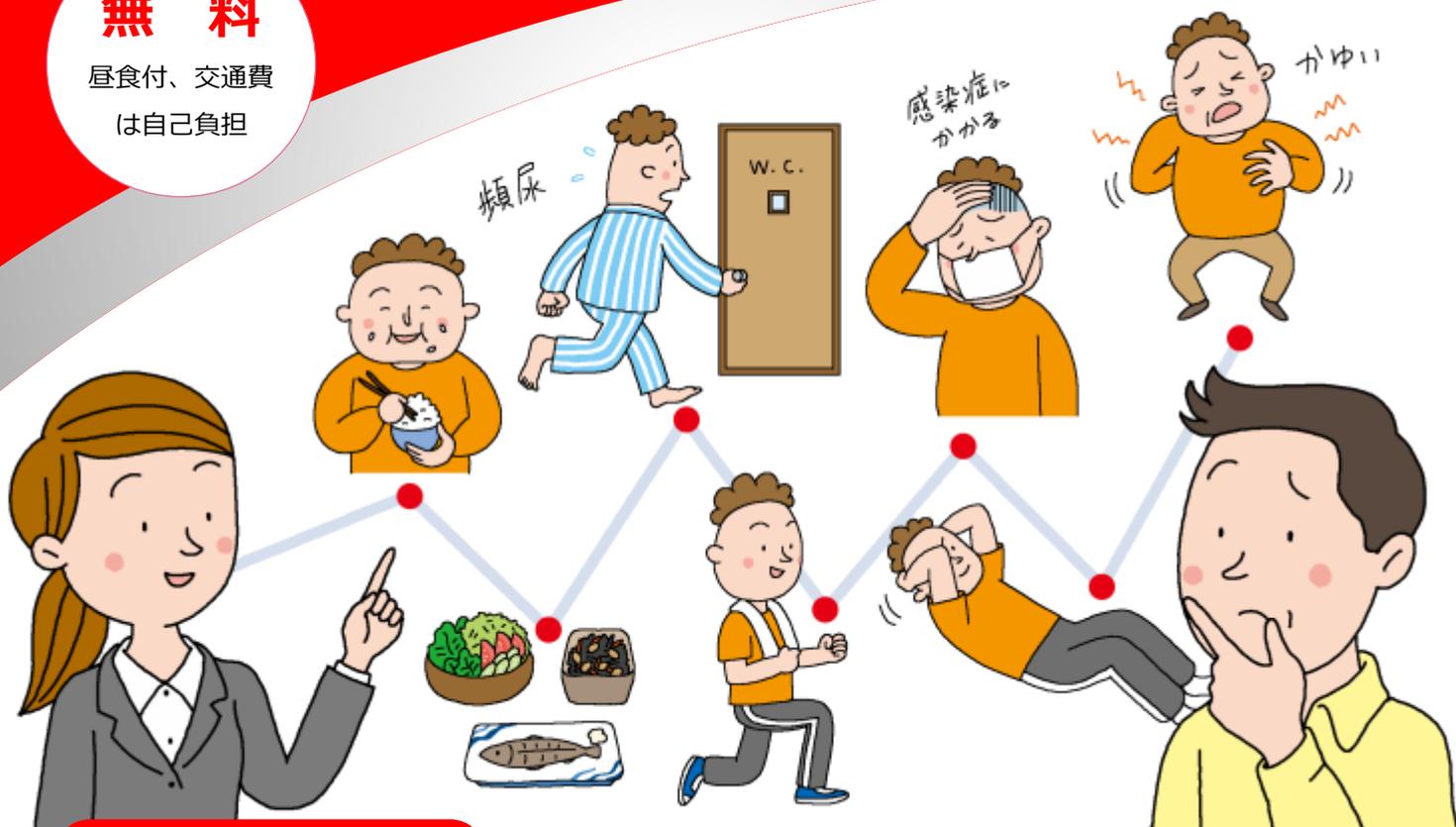
血糖値の変化を確かめてみよう！

# 血糖値測定型！糖尿病 予防教室

生活習慣が及ぼす血糖値変化

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



講座のポイント

神戸地区参加者募集

〈講義・測定・実技〉 糖尿病の基礎知識、食事・運動による血糖値の変化

講義の中で、食事・運動等日頃の生活を実技体験で再現し、その都度血糖値を測定しグラフ化することで食事・運動がもたらす血糖値の変化を視覚的に理解します。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学びます。

日 時

2019年11月30日（土）午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

神戸市教育会館 4階「401号室」

住所：兵庫県神戸市中央区中山手通 4-10-5

市営地下鉄「県庁前」駅東1番出口より東へ徒歩5分

ご注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。  
また健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、用意できる場合はお持ちください。  
任意で極少量の自己採血を3回行いますが、前日の生活上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	
10:15~12:00	<講義> ■ そうだったのか 糖尿病	●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●今の生活習慣を振り返ってみよう ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定①>	<血糖測定①> (空腹時血糖) 【11:45】	
12:00~13:20	<昼食・講義> ■ 食べ物の違いで 血糖値の上がり 方は変わる	<昼食> ●食習慣と血糖 ・食事内容の違いによる血糖値への影響 ・食後高血糖対策 ・血糖値を上げない食べ方 <昼休憩>	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定②>	<血糖測定②> (食後血糖) 【12:45】	
13:20~14:40	<実技> ■ 運動で血糖値を 下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実際 ~自宅ですぐにできる筋トレ~	健康運動指導士
	<測定③>	<血糖測定③> (運動後血糖) 【14:00】	看護師・保健師等
	<講義> ■ 運動で血糖値が 下がる理由	●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み方	健康運動指導士
14:40~14:55	まとめ	質疑応答	管理栄養士・看護師 保健師等
14:55~15:00	おわりに	●開講あいさつ ・アンケート記入	

11月30日（土）名古屋  
エクササイズコース

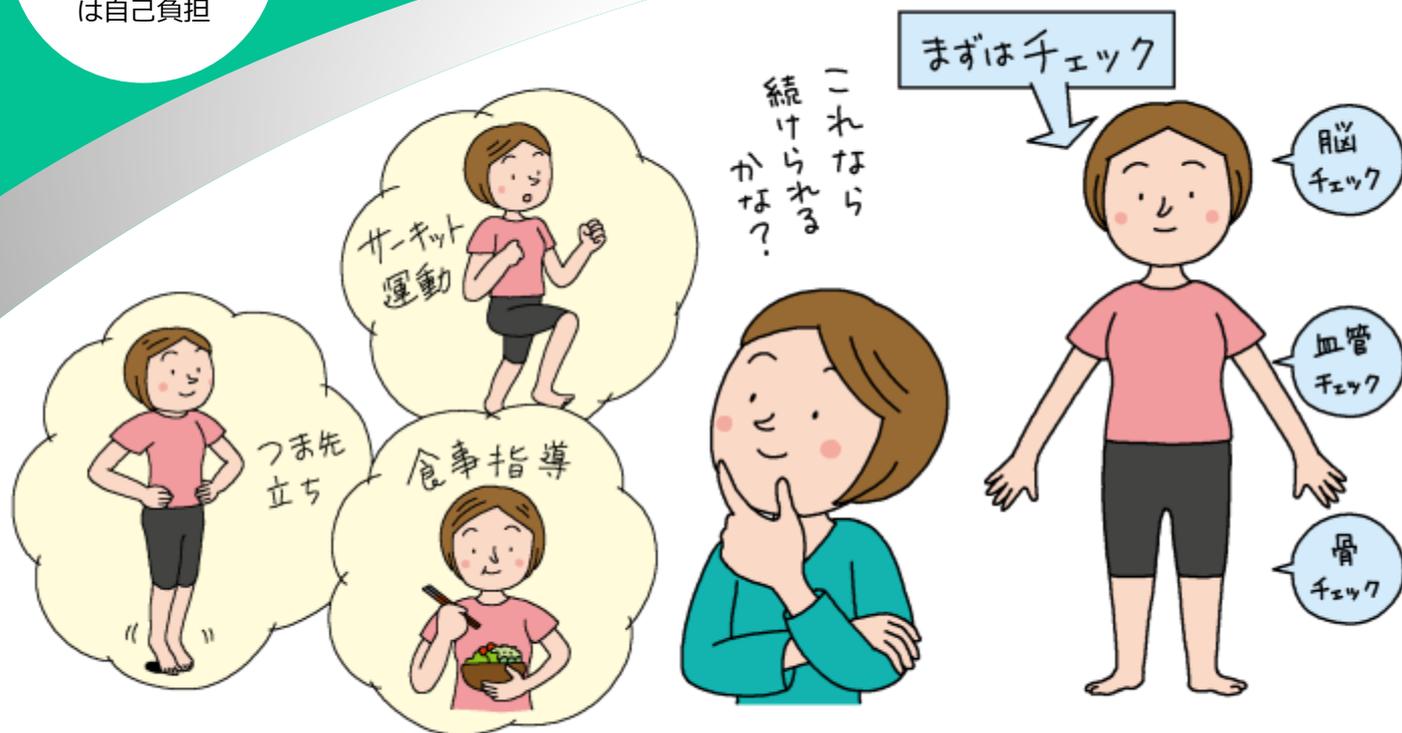
自分の身体を測定  
あなたの健康年齢は何歳？

# 頑張らないダイエット

無理なく体脂肪を減らそう

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



栄地区参加者募集

## 講座のポイント

<講義・実技> あなたの健康年齢は何歳？  
がんばらないダイエット成功作戦Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ

専用機器等で測定することで自身の今のカラダに対する意識付けをします。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実技を交えて学びます。

日 時

2019年11月30日（土）午前10時～午後3時30分（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

地下鉄名城線「矢場町」駅  
4番出口より徒歩2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	
10:15~11:15	<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 : 妙術リクマゲ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	

<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