

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

横浜地区参加者募集

〈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

2020年3月7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・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

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。

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	

3月7日（土）大阪
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



大阪地区参加者募集

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3月7日（土） 午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

会 場

大阪私学会館 3階「301・302・303」

住所：大阪府大阪市都島区網島町6-20

JR東西線「大阪城北詰」駅
3号出口より徒歩2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	

<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