

介護・健康教室のご案内

横河電機健康保険組合では被保険者および家族向けに「介護・健康」に関する様々な問題をより良く解決していくための「介護教室」「健康教室」を他の健保組合と共同で開催しております。

18年度は新規カリキュラムを増やし、全国各地で50回の開催を予定しております。

現在介護をしている方はもちろんのこと、いざ介護というときのために、また自分自身・家族の健康のために、ぜひご参加ください。

募集要領・受講申込書は、健康保険組合ホームページ (<http://www.yokogawakenpo.or.jp>) 「平成18年度 介護・健康教室のご案内」に掲載しております。

- ◆ 申込資格 被保険者およびそのご家族（被扶養者以外のご家族の方も参加できます）
- ◆ 申込人数 1被保険者につき2名まで
- ◆ 受講料 無料（昼食付き、交通費は自己負担）
- ◆ 問い合わせ先 介護・健康教室担当：塩沢 TEL 0422-52-5521

■ 介護支援教室

コース	カリキュラム
基礎コース	寝たきりにならない・させない介護教室 ■ 介護の基礎知識と技術を学ぶコースです
技術コース	朝起きてから寝るまでの介護技術 ■ 介護技術の実技指導を中心としたコースです
認知症コース	認知症の理解と適切な介護 ■ 認知症の介護をテーマとしたコースです
施設見学コース	突然の介護でも大丈夫！ 介護保険と施設見学 ■ 施設見学を交え、介護保険制度の詳しい内容を学ぶコースです



■ 介護支援教室日程表（開催はすべて土曜日です）

日程	開催地	カリキュラム	日程	開催地	カリキュラム
5/20	静岡県沼津市	寝たきりにならない・させない介護教室	9/30	福岡県福岡市	認知症の理解と適切な介護
5/20	石川県金沢市	朝起きてから寝るまでの介護技術	10/14	東京都23区	介護保険と施設見学
5/27	福岡県宗像市	朝起きてから寝るまでの介護技術	10/21	山梨県甲府市	寝たきりにならない・させない介護教室
6/10	埼玉県さいたま市	朝起きてから寝るまでの介護技術	10/21	大阪府大阪市	寝たきりにならない・させない介護教室
6/17	北海道札幌市	認知症の理解と適切な介護	10/28	千葉県千葉市	寝たきりにならない・させない介護教室
6/24	東京都23区	認知症の理解と適切な介護	10/28	愛知県名古屋市	介護保険と施設見学
6/24	京都府京都市	寝たきりにならない・させない介護教室	11/11	兵庫県姫路市	朝起きてから寝るまでの介護技術
7/1	愛知県名古屋市	朝起きてから寝るまでの介護技術	11/18	神奈川県横浜市	寝たきりにならない・させない介護教室
7/8	栃木県宇都宮市	朝起きてから寝るまでの介護技術	11/25	大阪府大阪市	介護保険と施設見学
7/29	神奈川県小田原市	朝起きてから寝るまでの介護技術	11/25	大分県大分市	寝たきりにならない・させない介護教
8/5	茨城県土浦市	朝起きてから寝るまでの介護技術	12/2	埼玉県川越市	認知症の理解と適切な介護
8/5	愛知県豊橋市	寝たきりにならない・させない介護教室	12/2	愛知県豊田市	寝たきりにならない・させない介護教室
9/2	神奈川県海老名市	朝起きてから寝るまでの介護技術	1/27	大阪府大阪市	認知症の理解と適切な介護
9/2	愛知県名古屋市	寝たきりにならない・させない介護教室	2/17	東京都23区	朝起きてから寝るまでの介護技術
9/23	東京都23区	寝たきりにならない・させない介護教室	2/24	埼玉県さいたま市	寝たきりにならない・させない介護教室
9/23	岡山県岡山市	朝起きてから寝るまでの介護技術	3/3	香川県高松市	認知症の理解と適切な介護

■ 介護予防・健康教室

コース	カリキュラム
介護予防コース	介護予防サポーターを目指そう！ 家族でできる介護予防 ■ 「寝たきり」や「認知症」にならないための生活術について学ぶコースです ※ 介護について学習するものではありません
健康教室1	“ある日突然”を予防するために 我が家の健康生活設計 ■ 生活習慣病予防に向けた家族の健康づくりについて学ぶコースです
健康教室2	女性特有の病気や症状の対応とアロマケア 女性のための健康生活設計 ■ 女性特有の疾病の予防や家族の健康を支えるキーパーソンとしての役割を学ぶコースです
健康教室3	糖尿病の進行を絶つ！食生活教室 ■ 糖尿病の発症や重篤化を予防するための食生活を中心に学ぶコースです
健康教室4 NEW!	ウェストが気になりだしたら危険信号 りんご型肥満とメタボリックシンドローム ■ メタボリックシンドロームによるリスク度を認識し、生活習慣病の予防と改善に向け内臓肥満防止とライフスタイルの見直しを図ることを学ぶコースです



■ 介護予防・健康教室日程表（開催はすべて土曜日です）

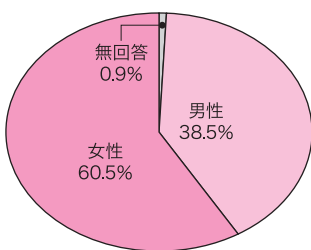
日程	開催地	カリキュラム	日程	開催地	カリキュラム
5/27	宮城県仙台市	家族でできる介護予防	11/11	東京都23区	糖尿病の進行を絶つ！食生活教室
6/3	東京都立川市	我が家の健康生活設計	12/9	東京都23区	女性のための健康生活設計
6/10	大阪府大阪市	家族でできる介護予防	1/20	福岡県福岡市	女性のための健康生活設計
7/8	大阪府大阪市	我が家の健康生活設計	1/27	神奈川県横浜市	糖尿病の進行を絶つ！食生活教室
7/22	東京都23区	りんご型肥満とメタボリックシンドローム	2/3	神奈川県川崎市	女性のための健康生活設計
7/29	千葉県千葉市	女性のための健康生活設計	2/17	兵庫県神戸市	家族でできる介護予防
8/26	福島県福島市	我が家の健康生活設計	2/24	愛知県名古屋市	女性のための健康生活設計
9/9	大阪府大阪市	女性のための健康生活設計	3/3	大阪府大阪市	糖尿病の進行を絶つ！食生活教室
10/14	滋賀県大津市	我が家の健康生活設計	3/10	東京都23区	家族でできる介護予防

受講者アンケート集計結果（抜粋）～参加者の声～

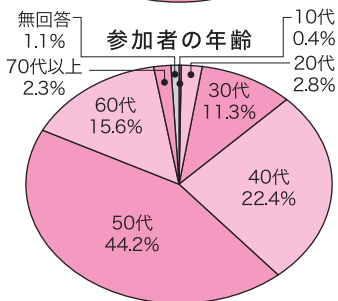
（平成16年度・17年度介護支援教室参加者アンケート集計結果より抜粋）【回答人数3311人】

～参加者プロフィール～

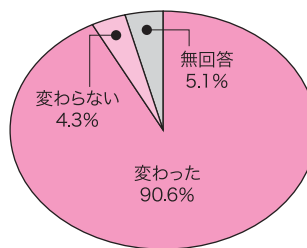
参加者の性別



参加者の年齢

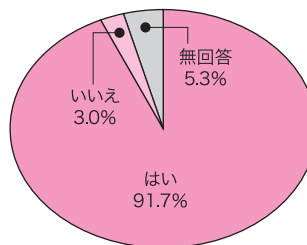


1. 教室に参加したことにより介護に関する認識が変わりましたか？



介護教室に参加したことにより、「寝たきりにさせない考え方」「介護予防の重要性」「介護保険制度等の活用」が大切であるという点が参考となり、認識が改まったという意見が多くみられました。

2. 次回以降も参加したいですか？



介護教室に参加して、多くの方から「次回も参加したい」というご意見をいただきました。まだ参加されていない方、是非一度参加してみてください。