

平成24年度 介護・健康教室のご案内

横河電機健康保険組合では、被保険者およびご家族向けに、介護・健康に関する様々な問題を解決するための手助けとして「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。

24年度も「介護基礎コース」、「介護準備学コース」、「女性のための健康コース」、「エクササイズダイエットコース」等の各コースを実施し、介護基礎コースでは東日本大震災の実態を踏まえ、介護関係者に聞く「被害を最小限にするための介護の備え・心構え」についての特集、エクササイズダイエットコースでは「脳年齢測定・骨の健康状態チェック」の新規メニューなども用意しています。

	コース	カリキュラム
介護教室	介護基礎コース	寝たきりゼロ作戦の介護講座
	介護技術コース	残存機能を活かす介護技術講座
	認知症コース	“最新版” 認知症の診断方法と対処法
	施設見学コース	介護保険の上手な活用と施設見学
	介護準備学コース	いざという時の介護準備経済学
健康教室	糖尿病コース	糖尿病予防・治療コース
	ストレスコントロールコース	実践ストレス・コントロール
	女性のための健康コース	ウィメンズヘルスセミナー
	エクササイズダイエットコース	エクササイズ・ダイエット

★カリキュラム内容・募集要領・受講申込書等詳細は、健康保険組合ホームページ「平成24年度介護・健康教室のご案内」に掲載しております。
(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)

●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・交通費は自己負担

●申込・問い合わせ先

介護・健康教室 担当：高橋
TEL:0422-52-5521

※カリキュラムの時間帯や内容は変更になる場合がございますのでご了承下さい。

スポーツクラブを利用しよう！

～平成23年度も毎月1,000件以上ご利用いただきました～

平成24年度も健康増進事業の一環として、(株)コナミスポーツ&ライフ、セントラルスポーツ(株)と法人契約を結びます。被保険者及び被扶養者の方々の自らの健康の維持・増進のために、また生活習慣病対策にぜひご利用ください。

■施設利用概要

	(株)コナミスポーツ&ライフ	セントラルスポーツ(株)
利用対象者	横河電機健康保険組合に加入している被保険者および被扶養者（被扶養者については、16歳以上の方々にご利用いただけます）	
利用補助金	1回の利用につき1,000円の補助をします。（利用回数制限はありません）	
利用方法	健康保険証と認印を持参し、最寄りのコナミスポーツクラブで「法人契約都度利用会員A」の会員証を作成してください。	健康保険証と認印を持参し、最寄りのセントラルスポーツでコーポレイトメンバーズカードを作成してください（一部施設を除く）。

※利用方法等詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

横河電機健康保険組合 <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

■クラブURL 各クラブの詳細については、下記ホームページをご覧ください。

(株)コナミスポーツ&ライフ <http://www.konamisportsclub.jp/corp/>

セントラルスポーツ(株) <http://www.central.co.jp/>

※こちらのホームページでは補助対象外の施設も掲載されています。補助対象施設やコーポレイトメンバーズカードを作成できる施設等については当健保組合ホームページの「コーポレイトメンバーズカード利用クラブ一覧表」(PDF)でご確認ください。

