

# 平成25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。

25年度は、昨年度人気の高かったコースを継続し、新たなプログラムも用意しています。健康教室では、従来のストレスコントロールコースに新しいテーマとして「睡眠の新常識」を導入し、がん・高血圧コースも用意しました。

介護教室では昨年の人気のプログラムに加え、自宅でも学べる教材学習型のコースも利用可能となりました。

是非、お申し込みください。

★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25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  
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。

| コース        |             | カリキュラム名                                    | 講義内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|-------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 介護教室       | 介護          | 介護を学ぶ「在宅介護教室」                              | <p>■在宅介護のより良い介護体制を整えるために、基本的な介護方法を学ぶコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「寝たきりをつくらない」という介護観を基に、残存機能を活かした介護方法を学びます。</li> <li>●ベッドや車いすを使った実技体験をしていただきます。</li> <li>●介護保険制度について学びます。</li> </ul>                                                                                                                                                 |
|            | 認知症介護       | 最新版・認知症の診断方法と対処法                           | <p>■認知症を正しく理解し、認知症患者と共により良く暮らす方法を学ぶコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症の正しい理解と、認知症ケアの在り方を学びます。</li> </ul> <p>【2大特集】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 44%はアルツハイマーが原因ではなかった「認知症の誤解と偏見を解消」～認知症専門医に聞く～</li> <li>② 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</li> </ul>                                                                         |
|            | 施設見学        | 介護保険の上手な活用と施設見学                            | <p>■介護保険の活用方法や高齢期の住まいを選ぶポイントを学んだ上で、有料老人ホーム等の施設への見学をするコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●事例を通じて介護保険を学び、経済状況に応じた高齢期の住まいの選択するポイントを学びます。</li> <li>●実際に有料老人ホーム等へ訪問し、施設サービス、在宅サービスの実態を学びます。</li> </ul>                                                                                                                                          |
|            | 介護準備学       | いざという時の介護準備学                               | <p>■いざ介護が必要になったらどこで介護するのか、また介護費用を考えての計画ある年金貯蓄方法など、いずれ直面するかもしれない介護を前もって「準備学」として位置づけ、学ぶコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護が必要になったらどこに相談するか、在宅介護を選択する場合、施設介護を選択する場合について、介護費用の面から考えます。</li> <li>●自身の人生設計を考える上でも、年金の貯蓄方法や、貯蓄でどのような介護をするのかを考えます。</li> </ul>                                                                                   |
| 介護 自宅学習セット |             | 自宅学習<br>～いざという時のための介護に備えて！～<br>自宅で学ぶ介護の生活術 | <p>■介護について学びたいがセミナーに参加できない方、お住まいの地域ではセミナーが開催されていない方、または、ご自身の介護予防について学びたい方々など、ご自宅で学べる教材をお送りします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護教室でも使用しているオリジナルのテキストと専用教材をお配りします。</li> <li>●テキストのポイントをまとめた解説書がありますので、一緒に読み進めることで内容が理解しやすくなります。</li> <li>●お住まいの市区町村で行っている介護保険以外の独自の「保健福祉サービス情報」も同封致します。</li> <li>●介護や健康についての相談・質問に、お電話やFAXでお応えします。</li> </ul> |
| 健康教室       | 糖尿病予防       | 糖尿病予防・治療コース                                | <p>■糖尿病を予防したい方、予備群段階にある方、また生活習慣を見直したい方へ、糖尿病の基礎知識や、食生活を中心とした生活習慣の改善方法を学ぶコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病専門医より基礎知識や最新の治療方法について学びます。</li> <li>●糖尿病を予防するために、負担を減らした生活習慣の改善方法を学びます。</li> <li>●糖尿病予防のためのお弁当（レシピ付）を食べていただき、適正摂取エネルギーについて実体験していただきます。</li> </ul> <p>【特集】糖尿病専門医に学ぶ<br/>「糖尿病にならない・悪化させない患者になるために」</p>                         |
|            | がん・高血圧      | がんの知識と高血圧予防コース                             | <p>＜新規導入コース＞</p> <p>■がん予防・早期発見のための検診受診の重要性と生活習慣病予防のための血圧改善方法を学ぶコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●現代のがん事情 がんの基礎知識と検診のすすめ</li> <li>●高血圧治療と予防の最前線</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
|            | ストレス・うつ     | 実践ストレス・コントロール                              | <p>■現代病である「うつ病」を予防するために、具体的な知識や対処方法を学ぶコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●うつ病の原因ともなるストレスについて、その正しい知識を学びます。</li> <li>●自律訓練法や認知行動療法を体験していただきます。</li> <li>●ストレスチェックカードによる「ストレスレベル」測定を行います。</li> </ul>                                                                                                                                         |
|            | ストレス・睡眠     | ストレス・睡眠コントロール                              | <p>＜新規導入コース＞</p> <p>■うつ病等の気分障害の理解とその適切な対処方法、及び、睡眠と心の健康について学ぶコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●うつ病の原因ともなるストレスについて、その正しい知識を学びます。</li> <li>●ストレスチェックカードによる「ストレスレベル」測定を行います。</li> <li>●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学びます。</li> </ul>                                                                                                     |
|            | 女性のための健康    | ウィメンズヘルスセミナー                               | <p>■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。（女性限定）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●女性のライフステージごとにおける健康課題や女性ホルモンの変化を学びます。</li> <li>●女性のがん対策について考えます。</li> <li>●専用機器を使った肌年齢測定や、ホルモンバランスを整える「リラクスティー」をお飲みいただきます。</li> </ul> <p>【特集】乳がん触診モデルを使用した早期発見のための全身体験型実感自己チェック</p>                                                                        |
|            | エクササイズダイエット | エクササイズ・ダイエット                               | <p>■取り組みやすい減量方法を学び、生活習慣病予防に役立てるコースです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●専用機器を使って、血管年齢、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪の自己測定をしていただきます。</li> <li>●食生活や運動習慣において、取り組みやすいダイエット方法の紹介を致します。</li> <li>●簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。</li> </ul> <p>【特集】あなたの「健康年齢」は何歳若い？<br/>「血管・脳・骨」の状況チェック</p>                                                                        |