

# 平成26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』を他の健康保険組合と共同で開催しております。

今年度は、昨年から好評をいただいているプログラムの他に、「血糖値測定」や「高齢者疑似体験」等を盛り込んだ新規のプログラムのコースも増やして開催いたします。

毎年、ご参加された方からは「大変参考になった」「良かった」「役に立った」等の感想をいただいております。

皆様のご参加お待ちしております！

★介護・健康教室の日程・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26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
- 申込人数 1被保険者につき2名まで
- 受講料 無料(但し交通費は自己負担)
- 問い合わせ先 介護・健康教室担当  
TEL : 0422-52-5521

| 介護教室  |                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コース名  | カリキュラム名                                                                                                                                         |
| 介護    | ～正しい介護観と介護保険の活用でこんなに変わる!～<br><b>介護を学ぶ「在宅介護教室」</b><br>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。                                                     |
| 認知症介護 | ～認知症の理解と対応のための最新情報～<br><b>最新版・認知症の診断法と対処法</b><br>認知症を正しく理解し、認知症を抱える家族が共により良く暮らす方法を学ぶコースです。                                                      |
| 施設見学  | ～自分に適した終の棲家を見つけよう!～<br><b>介護保険の上手な活用と施設見学</b><br>介護保険のサービス内容を理解し、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。                                  |
| 介護準備学 | ～高齢化率25%!誰もが介護と向き合う時代がやってきた!～<br><b>いざという時の介護準備学</b><br>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、いざ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。 |
| 疑似体験  | ～誰にでも起こりうる介護に備えよう～<br><b>高齢者疑似体験で学ぶ介護</b><br>高齢者を疑似体験し、寝たきりにならない考え方と方法を実技を通して学ぶコースです。                                                           |

## 【自宅学習】

|                   |                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 介護<br>自宅学習<br>セット | ～いざという時のための介護に備えて～<br><b>自宅で学ぶ介護の生活術</b><br>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。 |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 健康教室      |                                                                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コース名      | カリキュラム名                                                                                                                                                 |
| 糖尿病予防     | ～1日の血糖値の変化を体感～<br><b>血糖値測定型!糖尿病予防プログラム</b><br>忍び寄る糖尿病は今や国民病。まずは自分の血糖値を知ることから始めます。糖尿病予防・治療に役立てるコースです。<br>(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を対象とします)     |
| 生活習慣病(がん) | ～がん検診は何歳から受けた方が良いか? 正しい対策をすれば生活習慣病は予防できる!～<br><b>がんの知識と生活習慣病予防コース</b><br>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を学ぶコースです。                                         |
| ストレス・睡眠   | ～日本人の5人に1人が睡眠に問題を抱えている! ストレスと睡眠とは～<br><b>ストレス・睡眠コントロール</b><br>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。                                             |
| 女性のための健康  | ～身に付けよう!乳がん自己チェックトレーニング～<br><b>ウィメンズヘルスセミナー</b><br>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、講師・スタッフとも全員女性です)<br>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実感自己チェック |
| エクササイズ    | ～がんばらないダイエット<成功作戦ワン・ツー・スリー>～<br><b>エクササイズ・ダイエット</b><br>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。<br>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                         |
| 介護予防      | ～これからの生活で「10年後の健康」が大きく変わる～<br><b>60歳を超えたら取り組む生活術</b><br>あなたはご自分の健康状態にしっかりと向き合っていますか?<br>60歳以降もいつまでも元気に過ごすため、認知症予防やがん予防等、疾病管理・環境整備等を学ぶコースです。             |

※カリキュラム内容等は変更になる場合がございますのでご了承下さい。