

2019年度 介護・健康教室のご案内

当健保組合では、被保険者およびご家族向けに『介護教室』『健康教室』を、他の健康保険組合と共同で実施しております。経験豊富な専門家による充実したカリキュラムで実施しておりますので、ぜひご家族の方と一緒にご参加ください。

- **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)
- ★各カリキュラムの詳細・募集要領・参加申込書は、当健保組合ホームページ『2019年度介護・健康教室』をご覧ください。
(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)

介護教室

●はじめての介護コース●

在宅介護のいろはと介護サービスの活用法

7/6(土)	神奈川県 横浜市
8/24(土)	東京都 23区
1/25(土)	大阪府 大阪市

●認知症介護コース●

認知症の理解とケア

6/8(土)	東京都 23区
8/31(土)	愛知県 名古屋市
11/16(土)	神奈川県 横浜市
3/7(土)	大阪府 大阪市

●【常時受付】介護自宅学習コース●

自宅で学ぶ介護の生活術：セミナーに参加できない方向けに、ご自宅で介護について学べる教材を送ります。

●介護保険コース●

介護保険とサービス活用の実例

6/22(土)	埼玉県 さいたま市
7/27(土)	大阪府 大阪市
9/28(土)	東京都 23区
1/25(土)	神奈川県 横浜市

●介護準備学(お金)コース●

突然の介護に備える介護準備経済学

5/25(土)	神奈川県 横浜市
6/15(土)	大阪府 大阪市
7/6(土)	兵庫県 姫路市
10/19(土)	北海道 札幌市
2/29(土)	東京都 23区

●介護準備学(相続)コース●

介護と相続に向けた準備学

6/29(土)	愛知県 名古屋市
8/31(土)	神奈川県 相模原市
9/7(土)	大阪府 大阪市
12/7(土)	東京都 23区

●【夜間】認知症コース●

認知症の症状とその対応

9/11(水)	大阪府 大阪市
10/9(水)	東京都 23区

NEW ●【夜間】介護準備学コース●

今から備える介護準備学

7/10(水)	東京都 23区
10/30(水)	大阪府 大阪市

健康教室

●糖尿病予防コース●

血糖値測定型！糖尿病予防教室

11/30(土)	兵庫県 神戸市
1/18(土)	東京都 23区
2/1(土)	大阪府 大阪市
2/22(土)	愛知県 安城市
3/7(土)	神奈川県 横浜市

●ストレス・睡眠コース●

睡眠とメンタルタフネスを整えよう

5/18(土)	東京都 23区
7/27(土)	東京都 八王子市
8/24(土)	大阪府 大阪市
2/15(土)	神奈川県 横浜市

●女性のための健康コース●

女性のからだと健康サポート

6/1(土)	福岡県 福岡市
6/29(土)	東京都 23区
10/5(土)	神奈川県 横浜市
11/16(土)	大阪府 大阪市

●エクササイズコース●

頑張りないダイエット

6/15(土)	神奈川県 横浜市
11/9(土)	東京都 23区
11/30(土)	愛知県 名古屋市
12/14(土)	大阪府 大阪市

NEW ●認知症予防コース●

認知症のリスクを最小限に抑えよう

5/18(土)	大阪府 大阪市
7/20(土)	東京都 23区
12/14(土)	神奈川県 横浜市
2/1(土)	埼玉県 さいたま市

●【夜間】エクササイズコース●

プロに学ぶ効果的なストレッチ

9/11(水)	東京都 23区
10/9(水)	大阪府 大阪市

NEW ●【夜間】笑い免疫コース●

免疫力を高める笑い

7/10(水)	大阪府 大阪市
10/30(水)	東京都 23区

無料 歯科健診のご案内

～提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ～

今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

お口の健康
気になりませんか？



対象 被保険者および被扶養者

受診費用 無料(年に2回(6ヵ月に1回)受診できます。)

受診場所 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)
お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。
※希望日の1週間前までにお申し込みください。

歯科健診センター

お申し込み方法

- Webサイト <http://www.ee-kenshin.com/>
 - スマホサイト <http://www.ee-kenshin.com/sp/>
- 詳細は当健保ホームページをご覧ください
<http://www.yokogawakenpo.or.jp>