

介護・健康教室の ご案内

わが国は、世界に例のないスピードで高齢化が進展し、2015年には4人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎えると言われています。急速な高齢化が進む中、誰にとっても「介護」の問題がたいへん重要となってきました。

一方、寝たきりにつながる病気の多くは、青・壮年期の生活習慣の歪みから起きる生活習慣病に起因すると言われています。この生活習慣病は、現在「国民病」といわれるほど蔓延し、私たちの生活を脅かそうとしています。

横河電機健康保険組合では、このような介護・健康等に関する問題をより良く解決していくために他の健保組合と共同で、介護や健康をテーマとした各種教室を全国各地で開催しております。



17年度は、新規テーマの教室を増やし47回の開催を予定しております。

充実したカリキュラム内容になっておりますので、個人での参加はもとより、ご夫婦、ご家族でぜひご参加ください。参加費用は無料です。日程・募集要領は、健保ホームページをご覧ください。

(平成17年度開催 介護・健康教室カリキュラム)

	コース	カリキュラム	
介護支援教室	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 ■ 特に介護技術の実技指導を中心としたコースです	
	痴呆（認知症）コース	痴呆（認知症）の理解と適切な介護 ■ 痴呆症（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	施設見学と家族でつくるケアプラン ■ 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	
	介護者コース 1	介護者を抱える家族のための介護実践教室 ■ 現在、介護中の方を対象とした実践コースです	新規教室
	介護者コース 2	疑似体験を通じて学ぶ屋外での介護技術 ■ 高齢者疑似体験と車椅子体験を通じて屋外での介護方法を学ぶコースです	新規教室
介護予防教室	介護予防コース	ファミリーヘルスマネジメントセミナー I 家族でできる介護予防 ■ 「寝たきり」や「痴呆（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	健康教室 1	ファミリーヘルスマネジメントセミナー II 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	ファミリーヘルスマネジメントセミナー III 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の役割を学ぶコースです	新規教室
	健康教室 3	ファミリーヘルスマネジメントセミナー IV 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	新規教室