

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・健康に関するいろいろ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。

19年度は、新規カリキュラムや半日コースを増やし、全国各地49回の開催を予定しております。ぜひ、自分自身またはご家族の健康のためにご参加ください。

いざ介護と
いうとき
困らないように

自分が高齢に
なったときに
備えたい

認知症介護に
ついて詳しく
学びたい



詳しい
介護技術を
学びたい

介護保険やその他の
サービスの上手な
利用方法を知りたい

介護の負担を
減らしたい

介護教室

コース	カリキュラム
介護基礎コース	知らないことが“寝たきり”を招く 寝たきりにならない・ させない介護の基本 ■介護の基礎知識と技術を学ぶ 基礎コースです
介護技術コース	一日の生活を実践！ 朝起きてから寝るまでの介護技術 ■「寝たきり」をつくらない介護の考え方に 基づいて、1日の流れに合わせて介護 技術の実技指導を中心としたコースです
認知症コース	認知症の誤解と偏見を取り除く 認知症の正しい理解と適切な介護 ■認知症の介護をテーマとしたコースです

コース	カリキュラム
NEW! 認知症半日コース	知っていますか？認知症のこと 認知症の予防と介護者の心構え ■認知症を正しく理解し、正しい対応法、 認知症の予防を図る半日コースです
施設 見学コース	介護保険と施設サービスを知ろう 介護保険の理解と施設見学 ■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



介護教室 日程表

日程	開催地	コース
5/26(土)	沖縄県那覇市	介護基礎コース
5/26(土)	静岡県沼津市	介護技術コース
6/2(土)	兵庫県神戸市	介護基礎コース
6/2(土)	東京都23区	認知症半日コース
6/9(土)	埼玉県さいたま市	施設見学コース
6/16(土)	北海道札幌市	介護基礎コース
6/23(土)	大阪府大阪市	介護技術コース
7/7(土)	東京都23区	介護基礎コース
7/7(土)	高知県高知市	介護基礎コース
7/21(土)	大阪府大阪市	認知症半日コース
9/8(土)	石川県金沢市	介護基礎コース
9/8(土)	京都府京都市	認知症コース

日程	開催地	コース
9/29(土)	広島県広島市	介護基礎コース
9/29(土)	福岡県福岡市	介護技術コース
10/13(土)	滋賀県大津市	介護基礎コース
10/13(土)	東京都23区	施設見学コース
10/27(土)	千葉県千葉市	介護技術コース
10/27(土)	神奈川県横浜市	介護技術コース
11/11(日)	東京都23区	認知症コース
11/17(土)	愛知県名古屋市	認知症コース
12/1(土)	埼玉県川越市	介護基礎コース
1/19(土)	東京都23区	介護技術コース
1/26(土)	大阪府大阪市	介護基礎コース
2/2(土)	神奈川県厚木市	介護基礎コース
2/23(土)	愛知県名古屋市	介護基礎コース

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19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（被扶養者以外のご家族も参加できます）
- ◆ 申込人数 1被保険者につき2名まで
- ◆ 受講料 無料 …… 昼食付き（半日コースは除く）、交通費は自己負担
- ◆ 問い合わせ先 介護・健康教室担当 …… 塩沢 TEL.0422-52-5521

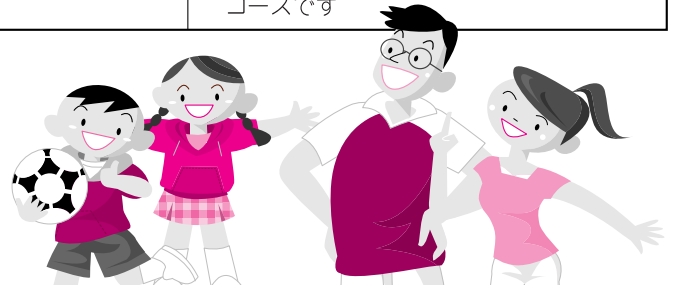
※ **こんな方にお勧めします!** ※



健康教室

コース	カリキュラム
シニア健康コース	<p>いつもでも元気に歳を重ねるために 家族でできるシニアのための健康管理</p> <p>■主に60歳以上の方や、60歳以上のご家族がいらっしゃる方に向けて、いつもでも健康で暮らしていただくための健康づくり対策を学びます</p>
女性限定! 女性のための健康コース	<p>女性の悩みを解消する 女性のための健康生活設計</p> <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</p>
NEW! ストレスコース	<p>ストレスと賢く付き合うために ストレスコントロール</p> <p>■ここからだの健康を維持するために、ストレスを上手にコントロールしていく方法を学ぶコースです</p>

コース	カリキュラム
糖尿病コース	<p>糖尿病の進行を絶つ! 糖尿病にならない・悪化させない食生活</p> <p>■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</p>
メタボリックシンドロームコース	<p>脳卒中・心筋梗塞・糖尿病にならないために メタボリックシンドローム対策</p> <p>■メタボリックシンドロームによるリスク度を認識し、生活習慣病の予防と改善に向けた目標に取り組んでいただくコースです</p>



健康教室 日程表

日程	開催地	コース
5/12(土)	宮城県仙台市	女性のための健康コース
5/12(土)	東京都23区	メタボリックシンドロームコース
5/19(土)	大阪府大阪市	メタボリックシンドロームコース
5/19(土)	福岡県福岡市	メタボリックシンドロームコース
6/2(土)	東京都23区	ストレスコース
6/30(土)	神奈川県横浜市	女性のための健康コース
7/21(土)	大阪府大阪市	ストレスコース
7/21(土)	愛知県名古屋市	糖尿病コース
7/28(土)	栃木県宇都宮市	シニア健康コース
8/4(土)	東京都23区	メタボリックシンドロームコース
9/1(土)	群馬県前橋市	メタボリックシンドロームコース
9/1(土)	愛知県名古屋市	メタボリックシンドロームコース

日程	開催地	コース
10/20(土)	大阪府大阪市	シニア健康コース
10/20(土)	北海道札幌市	メタボリックシンドロームコース
11/10(土)	兵庫県姫路市	メタボリックシンドロームコース
11/17(土)	神奈川県川崎市	メタボリックシンドロームコース
12/15(土)	大阪府大阪市	女性のための健康コース
1/19(土)	福岡県福岡市	シニア健康コース
1/26(土)	東京都立川市	女性のための健康コース
2/2(土)	兵庫県神戸市	女性のための健康コース
2/16(土)	東京都23区	糖尿病コース
2/23(土)	埼玉県さいたま市	女性のための健康コース
3/1(土)	大阪府大阪市	糖尿病コース
3/8(土)	東京都23区	シニア健康コース