

健康・介護教室

無料

視聴に係る通信料、会場までの交通費は自己負担となります。



ご案内

わが国は、国民皆保険のもと、誰もが安心して医療を受けることができる医療制度を実現し、世界最長の平均寿命と高い保健医療水準を達成しています。しかし、急速な少子高齢化を背景に国民医療費は増大する一方です。そこで生活習慣病の予防が重要視されるようになり、青・壮年期から適切な生活習慣を心がけ、疾病の予防に取り組むことで、高齢になっても元気で若々しく過せる人が多くなることで、介護が必要な高齢者は少なくなります。

このような健康・介護に関する問題を解決していくために、トピー健康保険組合では多くの健保組合との共同で、健康と介護をテーマとした各種教室を全国各地で開催してきましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により2020年度後半から2021年度は実施が見送られる状況となりました。そこでオンライン版健康・介護教室を導入し、これまでは会場に足を運ぶことが難しかった人も含め、多くの方にご参加いただいております。2023年度も継続して実施いたします。

集合版健康・介護教室も2023年度から再開しております。

オンライン版、集合型ともども健康・介護教室にご家族で是非ご参加ください。

トピー健康保険組合

問合せは、03-3493-0181まで（健保直通）

2023年度 オンライン版健康・介護教室のご案内

コース	コース区分	カリキュラム・時間	講義内容	
介護策系事業 (介護教室)	介護準備学 (お金)	1-1	介護のパターンと心構え、大事なものを 守るためのお金の話 (90分×2)	数字で見る介護の現状 介護のパターンとコミュニケーションの重要性 在宅で利用できる主な介護保険サービスと費用 主な介護施設・老人ホームと費用 数字で見る介護費用についての意識 親のお金の守り方5選 介護費用の準備方法7選 介護費用を軽減する各種制度
	介護準備学 (ストレス)	1-2	介護ストレスを溜めないための 心構えと制度の活用 (90分×2)	ストレスをためないための心構え 介護の相談窓口とパートナー探し 制度を賢く使いこなそう 専門家との付き合いで起きるトラブル 認知症介護のストレスを減らすために
	介護準備学 (相続)	1-3	今から考えておきたい 「介護とその後」への 備え 相続に向けた準備学 (90分×1)	相続とは 介護が原因で争続に 介護をした人の新しい権利 争いを防ぐ財産管理と後見解約 遺言について 相続の手続き
	介護予防	1-4	介護予防 (90分×1)	健康寿命を延ばす介護予防 知っておきたい介護の知識 介護が必要になった時の対応
	認知症介護	1-5	認知症フレンドリー 講座 (90分×1)	認知症のイメージとは ミニムービー (前半) 数字で把握してみよう 認知症の定義 認知症の病理について 認知症に備える 本人と向き合う withコロナ時代の認知症と介護 ミニムービー (後半)
健康系事業 (健康教室)	マストレジメン ト	2-1	改訂 ストレスマネジメント (107分×1)	こころのケアについて ストレスとは何か？ ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか？ ストレスとの賢い付き合い方 職場におけるストレスと心の健康
	健康 女性のため の	2-2	女性ホルモンを知って、 人生を楽しく、 キレイを磨く	女性ホルモン (エストロゲン) の変化と働き 成熟期によくみられる婦人科の病気 更年期症候群の症状・診断・治療～更年期を健やかに過ごすために～ 働く女性のメンタルヘルス～働く女性専門外来の診療室からの 各年代で気をつけてほしいこと～女性がいきいきと過ごすために～
	睡眠	2-3	科学に基づくよりよい 眠りのためのヒント (90分×1)	睡眠不足と不眠の違い 不眠症を科学する 薬に頼らない眠りを促す方法
	美容と健康	2-4	東洋医学で解決！ (90分×1)	セルフケアの基本的な考え方 セルフケアの実践 全身ケア/局所ケア

<https://www.fureai-k.com>

2023年度 オンライン版健康・介護教室のご案内

オンライン版健康・介護教室は、16のコンテンツを実施しております。

集合版教室と併せて、是非ご受講ください。

コース	コース区分	カリキュラム・時間	講義内容	
健康系事業（健康教室）	マナーマネジメント	2-5	怒りの感情と上手に付き合う方法 (90分×1)	<ul style="list-style-type: none"> ・アンガーマネジメントを学ぶ意義 ・怒りについて ・怒りのコントロール（入力と出力、量と質）
	健診結果を健康維持に活かす	2-6	健診結果を健康維持に活かす (85分×1)	健診を受ける必要性 健診結果から何が「見える」？ <ul style="list-style-type: none"> ・肥満 ・高血圧 ・脂質異常症 ・糖尿病 ・腎機能障害 ・肝機能障害 生活習慣改善のポイント
	禁煙対策	2-7	今年こそ目指そう！ 禁煙対策 (73分×1)	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、受動喫煙が招く健康被害 ・タバコの社会的な問題点 ・ニコチンの依存症と禁煙外来
	エクササイズ	2-8	自宅や職場で続ける エクササイズ (90分×1)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を動かす意義 ・一緒にやってみよう 柔軟運動 筋肉トレーニング 有酸素運動 コンディショニング
	歯の健康	2-9	知っておきたい 口腔ケア (90分×1)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の健康は、歯の健康から ・歯周病と歯槽膿漏 ・口腔ケアの基本
	糖尿病予防	2-10	糖尿病をよく知ろう！ 糖尿病の基礎知識 (60分×1)	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病は国民病？ ・糖尿病はなぜ怖い？ ・健診結果を生かす
	眼の健康	2-11	心がけよう！ 眼の健康 (90分×1)	<ul style="list-style-type: none"> ・眼の病気（白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症） ・加齢黄斑変性と黄斑疾患 ・受けてほしい眼の検査（眼底検査等）

<https://www.fureai-k.com>

2023年度 集合型健康・介護教室のご案内

コース		コース区分	カリキュラム・時間	講義内容
健康系事業（健康教室）	（集合） 糖尿病予防	3-1	血糖値測定型！ 糖尿病予防教室 <10:00～15:00>	～血糖値の変化を確かめてみよう！～ ■一定の時間ごとに血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやすく解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます ●そうだったのか糖尿病 ●食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる ●運動で血糖値を下げよう
	介護策系事業（介護教室）	初めての介護	4-1	介護保険と介護技術の 基本を習得 <10:00～15:00>
	（集合） 認知症介護	4-2	認知症フレンドリー 講座 <10:00～15:00>	認知症教室 & 映画上映会 本人視点でのVR体験を取り入れた認知症教室 ●認知症を正しく理解するために ●作品名「ケアニン」 ～あなたでよかった映画鑑賞

血糖値測定型！糖尿病予防教室

日程	都道府県	開催地	予定会場	締め切り日
11/11(土)	大阪府	大阪市	大阪私学会館	11/2(木)
12/9(土)	神奈川県	横浜市	神奈川中小企業センタービル	12/9(金)
2024/2/3(土)	埼玉県	さいたま市	大宮ソニックシティ	1/26(金)

介護保険と介護技術の基本を習得

日程	都道府県	開催地	予定会場	締め切り日
12/2(土)	愛知県	名古屋市	愛知建設業会館	11/24(金)
2024/1/27(土)	東京都	新宿区	東京洋服会館	1/19(金)
2024/3/9(土)	神奈川県	横浜市	神奈川中小企業センタービル	3/1(金)

認知症フレンドリー教室

日程	都道府県	開催地	予定会場	締め切り日
11/18(土)	宮城県	仙台市	東京エレクトロン宮城	11/10(金)
2024/1/20(土)	福岡県	福岡市	福岡朝日ビル	1/12(金)
2024/2/10(土)	広島県	広島市	RCC文化センター	2/2(金)
2024/3/2(土)	兵庫県	神戸市	兵庫県中央労働センター	2/22(木)

<https://www.fureai-k.com>

健康・介護教室 申込書

被保険者証			教材送付先		
申込者氏名	記号	番号	〒	住所	mail

申込コース	コース区分	コース名
<input type="checkbox"/>	1-1	介護準備学(お金)コース
<input type="checkbox"/>	1-2	介護準備学(ストレス)コース
<input type="checkbox"/>	1-3	介護準備学(相続)コース
<input type="checkbox"/>	1-4	介護予防コース
<input type="checkbox"/>	1-5	認知症介護コース

(集合)糖尿病予防コース

申込コース	日程	開催地
<input type="checkbox"/>	11/11(土)	大阪市
<input type="checkbox"/>	12/9(土)	横浜市
<input type="checkbox"/>	2024/2/3(土)	さいたま市

(集合)初めての介護コース

申込コース	日程	開催地
<input type="checkbox"/>	12/2(土)	名古屋市
<input type="checkbox"/>	2024/1/27(土)	新宿区
<input type="checkbox"/>	2024/3/9(土)	横浜市

申込コース	コース区分	コース名
<input type="checkbox"/>	2-1	ストレスマネジメントコース
<input type="checkbox"/>	2-2	女性のための健康コース
<input type="checkbox"/>	2-3	睡眠コース
<input type="checkbox"/>	2-4	美容と健康コース
<input type="checkbox"/>	2-5	アンガーマネジメントコース
<input type="checkbox"/>	2-6	健診結果を健康維持に活かすコース
<input type="checkbox"/>	2-7	禁煙対策コース
<input type="checkbox"/>	2-8	エクササイズコース
<input type="checkbox"/>	2-9	歯の健康コース
<input type="checkbox"/>	2-10	糖尿病予防コース
<input type="checkbox"/>	2-11	眼の健康コース

(集合)認知症介護コース

申込コース	日程	開催地
<input type="checkbox"/>	11/18(土)	仙台市
<input type="checkbox"/>	2024/1/20(土)	福岡市
<input type="checkbox"/>	2024/2/10(土)	広島市
<input type="checkbox"/>	2024/3/2(土)	神戸市

個人情報の取り扱いについて

- ※ 参加申込書に記載された個人情報は、【ふれあい健康・介護教室】運営における以下の目的に使用します。
- ① 参加者確認および参加決定通知をするため
 - ② 参加者名簿および参加者用名札を作成するため
 - ③ 質問事項を集約し、当日担当講師に伝え、受講効果を高めるため
 - ④ その他【ふれあい健康・介護教室】運営を円滑にするため