

平成23年度

介護・健康セミナーを 開催します!

参加料
無料

実施期間：平成23年6月～24年3月
対 象 者：都内所在の健康保険組合の
被保険者とその家族

健康保険組合連合会東京連合会は、
今年も「介護・健康セミナー」を開催します。
介護に関する技術や知識、
メタボリックシンドロームや生活習慣病対策、
メンタルヘルス、禁煙チャレンジなど、
皆さんの健やかな生活に役立つテーマを
たくさんご用意しました。
ふるってのご参加をお願いします。

健康保険組合連合会東京連合会

平成23年度 介護・健康セミナー開催にあたって

健康保険組合連合会東京連合会 会長 布施 光彦



事業主、被保険者ならびにご家族の皆さまには、日頃より健康保険組合の事業運営にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

去る3月11日の東日本大震災におきまして、被害をうけられた皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。

一日も早い復旧をされますよう心からお祈り申し上げます。

さて、健康保険組合連合会は、皆さまが加入されている健康保険組合の連合組織であり、東京連合会は、東京に所在する健康保険組合を対象に、医療保険制度改革に向けた運動や医療費適正化対策、健保組合運営のサポート、共同事業の推進などの活動を通じ、皆さまを取り巻く医療・介護の状況改善、健康づくりの推進等に日々取り組んでおります。

今日は世界に類を見ない速さで高齢化が進展し、これに伴う医療費の増大、介護問題の深刻化など、非常に厳しい局面を迎えております。

こうしたなか、私たち健康保険組合連合会東京連合会では、介護者および要介護者の心身における負担の軽減を目的とした「介護支援事業」、生活習慣病の主要因であるメタボの理解、周知を目的とした「健康支援事業」、正しい知識の普及を目的とした「健康啓発事業」としてセミナーを実施しております。

平成23年度につきましても上記の内容に加え、「栄養・運動」、「メンタルヘルス」、「禁煙チャレンジ」などを新たなテーマにしたセミナーを実施いたしますので、ご家族や職場の皆さまお誘いあわせのうえ多数の方々にご参加いただき、このセミナーをいっしょに育てていただくようお願い申し上げます。

健保連東京連合会の相談事業

健康相談・介護相談のご案内

相談料
無料

東京連合会では、会員健康保険組合の加入員（被保険者及びその家族）を対象に、毎週火曜日に「健康相談」を、毎週水曜日に「介護相談」を行なっております。

健康相談

毎週
火曜日

- ①健診結果や人間ドックで気になることがあったとき
- ②今現在気になる症状があるとき
- ③メタボ対策の具体的なアドバイスが聞きたい（健診結果表等があればご用意ください）

介護相談

毎週
水曜日

- ①在宅介護の悩み事や心配事があるとき
- ②介護施設について知りたい
- ③介護をされていて不安なことがあるので聞いてほしい

●利用方法は以下のとおりです。

①相談受付時間

9:30～16:30（ただし12:00～13:00は除く）

②利用方法

ア.電話による相談 ※申込は不要です。直接ご連絡下さい。

TEL.03-3357-6561（直通）

イ.直接会場にご来所いただいたの相談

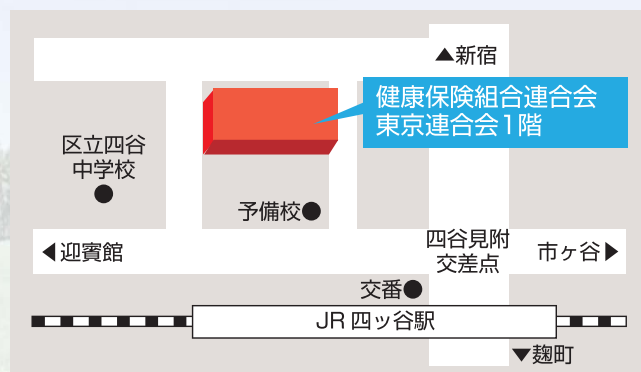
■健康相談・介護相談に関するお問い合わせは..

健康保険組合連合会東京連合会 業務課

TEL 03-3357-5213

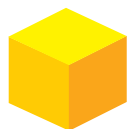
ホームページアドレス:<http://www.kprt.jp>

●会場（健康相談・介護相談） 新宿区四谷1-1-2



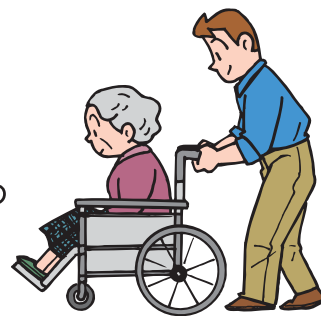
・JR中央線・総武線「四ッ谷」駅（赤坂口）下車 徒歩3分

・東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ッ谷」駅（四ッ谷口）下車 徒歩3分



介護支援事業

介護は、いずれは避けて通れない私たち共通のテーマ。
健康に長生きするための認知症の予防、介護を行うための実践的知識・技術など、きょうから活かせる情報がいっぱいの内容です。



在宅介護支援セミナー 講義 実技 在宅介護の知識と技術を習得します。

menu

- 寝たきりの原因とその予防
- 寝たきりを作らない介護観
- 在宅介護を支援する福祉用具・環境整備
- 介護方法（ベッド・車椅子の実技体験）

開催日程等			予定人員
第1回	平成23年7月 5日 (火)	13:30～16:30 於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	各回40名
第2回	9月10日 (土)		
第3回	10月18日 (火)		
第4回	12月 6日 (火)		



福祉用具を学ぶ



車椅子実技体験



ベッドでの介助実技体験

介護予防セミナー 講義 いきいき生活の実践で健康寿命を伸ばしましょう。

menu

- 今からできる介護予防の実践
- 認知症の正しい理解
- 認知症を予防する生活（発症リスクを避ける）

開催日程等			予定人員
第1回	平成23年7月19日 (火)	13:30～16:00 於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	各回80名
第2回	9月28日 (水)		
第3回	10月15日 (土)		
第4回	12月 9日 (金)		





健康支援事業

メタボリックシンドロームはさまざまな生活習慣病の原因となりますが、生活習慣の改善によって予防・解消できるものです。健康支援事業のセミナーでは、メタボ予防の正しい知識と正しい食生活・効果的な運動の実践方法などを学ぶことができます。



健康支援セミナー 講義 メタボ予防のための正しい知識を身につけましょう。

menu

- メタボリックシンドロームの基礎知識
- メタボを招く生活習慣
- メタボ発症のメカニズム

開催日程等			予定人員
第1回	平成23年7月14日(木)	18:00~20:00	各回80名
第2回	9月30日(金)	14:00~16:00	
於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)			

栄養セミナー 講義 メタボ予防のための食生活の工夫を学びます。

menu

- メタボ予防に向けた食事改善
- 食べ方のポイント
- カロリーを減らす工夫



開催日程等			予定人員
第1回	平成23年9月 6日(火)	14:00~16:00	各回80名
第2回	10月 7日(金)	18:00~20:00	
於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)			

運動セミナー 実技 メタボ予防のための実技で学ぶ効果的な運動法セミナーです。

menu

- 内臓脂肪を燃焼させる効果的な運動とは?
- ストレッチ・ウォーキングの実技



開催日程等			予定人員
第1回	平成23年10月24日(月)	14:00～16:00	各回80名
第2回	11月10日(木)		
於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)			

かんたん健康チェック 検査 気軽にいろいろな検査が受けられます。



menu

- 血圧・体脂肪・腹囲・骨密度・血管年齢等の検査とその結果にもとづく保健師等によるアドバイス(約30分間の検査です)
- 保健師による乳がんの自己診断指導

開催日程等			予定人員
第1回	平成23年8月30日(火)	13:00~19:00(ご都合の よろしい時間にご来場く ださい) 於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	各回100名
第2回	10月 1日(土)		
第3回	11月24日(木)		



健康啓発事業

近年、健康の問題は多様化しています。女性ならではの悩み、こころの健康など、皆さんの関心の高いテーマを取り上げました。

女性のための健康セミナー

講義

女性のみを対象とした女性医師による好評のセミナーです。

女性
限定



menu

- 女性にかかる多様なストレスと心身不調への対策
- 乳がん・子宮がんの正しい知識と早期発見のための自己チェックの方法
- 更年期障害とは？

開催日程等			予定人員
第1回	平成23年6月29日(水)	13:30~16:00	各回80名
第2回	7月23日(土)	於 健保連東京連合会 3階会議室	
第3回	9月14日(水)	(裏表紙をご覧ください)	

インフルエンザ予防対策セミナー

講義

医師による前年の傾向にもとづく予防と対策のセミナーです。

menu

- 前年のインフルエンザの傾向について
- 本年の予測、予防・対策について

開催日程等		予定人員
平成23年11月4日(金)	13:30~16:00 於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	80名

花粉症対策セミナー

講義

医師による効果的な予防・対策のセミナーです。

menu

- 前年の花粉症の傾向について
- 本年の予測、予防・対策について

開催日程等		予定人員
平成24年1月21日(土)	13:30~16:00 於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	80名

禁煙チャレンジセミナー

講義

禁煙希望者の方に。禁煙成功への道がみえてきます。

menu

- 喫煙が引き起こす様々な病気
- 禁煙外来の保険適用の条件
- 禁煙ストレスの対処法
- 成功例

開催日程等		予定人員
平成23年9月16日(金)	13:30~16:00 於 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	80名

メンタルヘルスセミナー

講義

心療内科医師によるメンタルヘルスの正しい理解とその対処法についての講習です。

menu

- うつ病の発症
- 家庭・職場における周囲の対処・心構え

開催日程等				予定人員
第1回	平成23年6月27日(月)	13:30~16:00	於 健保連東京連合会3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	80名
第2回	平成24年3月 9日(金)	14:00~16:00	於 日本教育会館第一会議室 (裏表紙をご覧ください)	300名

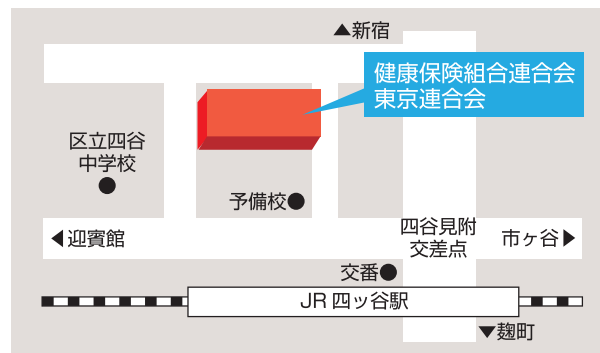
健康保険組合連合会東京連合会

所在地

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
TEL 03-3357-5213 FAX 03-3357-8782

交通

JR「四ツ谷」駅(赤坂口)下車徒歩3分
東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅(四ツ谷口)下車徒歩3分



平成24年3月9日開催のメンタルヘルスセミナーの会場はこちらです。

日本教育会館(第一会議室)

所在地

〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋2-6-2
TEL 03-3230-2831 FAX 03-3230-2834

交通

地下鉄都営新宿線・東京メトロ半蔵門線「神保町」駅<A1出口>下車徒歩3分
地下鉄都営三田線「神保町」駅<A1出口>下車徒歩5分
東京メトロ東西線「竹橋」駅<北の丸公園側出口>下車徒歩5分



セミナーのお申込について

【対象者】 都内所在の健康保険組合の被保険者のご家族

【申込方法】 「介護・健康セミナー参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、郵送またはFAXにて、健康保険組合連合会東京連合会までお申し込みください。参加申込書は、各事業所のご担当様にお問い合わせください。

※「健康相談・介護相談」の利用にはお申し込みは不要です。

●郵送の場合

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2
健康保険組合連合会東京連合会
「介護・健康セミナー係」宛

●FAXの場合 **03-3357-8782**

【申込期限】 各セミナーとも **セミナー開催1か月前 締切**
参加者多数の場合は申込先着順とさせていただきます。

【受講決定】 参加が確定した被保険者・ご家族には、参加が決定次第随時「受講決定通知」をお送りします。(申込状況により参加不可となる場合には「受講不可通知」をお送りします。)

