

平成25年度

介護・健康セミナーのご案内 健康相談・介護相談のご案内

毎年ご好評をいただいております「介護・健康セミナー」を今年も開催します。あわせて、健康相談・介護相談も行っております。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

実施期間 平成25年6月～26年3月

対象者 健康保険組合の被保険者とその家族



**参加料
無料**

健康保険組合連合会東京連合会

<http://www.kprt.jp>

平成25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



健康保険組合にご加入の事業主並びに被保険者およびご家族の皆さまには、健やかに過ごすのこととお慶び申し上げます。

健康保険組合連合会東京連合会は、毎年「介護・健康セミナー」を開催し、さまざまなテーマで、実生活ですぐに役立つ介護・健康の知識や実技などを学んでいただいております。昨年も多くの皆さまにご参加をいただき、この場を借りまして御礼申し上げます。

さて、我が国は、他国に類をみない速度での高齢化が叫ばれて久しく、ご家族あるいはご自身の介護に関する不安や負担は、誰もが避けて通ることのできない問題となっています。また、いくつになっても元気であるためには、という「健康寿命」への関心も近年高まりをみせてまいりました。今年は4月からスタートした「第2次健康日本21」においても健康寿命の延伸、生活習慣病の予防などが大きなテーマに据えられています。

本年度の「介護・健康セミナー」は、毎年ご好評いただいております「介護支援事業」「健康支援事業」「健康啓発事業」の各テーマに加え、「糖尿病対策セミナー」と「がん予防対策セミナー」を新たに設けました。

長くなった寿命をいかに健やかに過ごすか、安心して暮らしていけるかが、これからの私たちの共通の課題だと思います。私たち健康保険組合連合会東京連合会は、「介護・健康セミナー」を通して、皆さまの健康と安心を少しでもサポートできればと願ってやみません。

職場の皆さま、ご家族で、ぜひご参加いただきますよう、よろしく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

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」を行っております。

毎週
火曜日

健康相談

- 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 自分自身にあった正しいダイエット方法を知りたい
- ④ 精神的な不安があるとき（メンタルの相談）

毎週
水曜日

介護相談

- ① 親身なケアマネジャーはいるけれど…これでいいのかな？
- ② こんな悩みがあるけれど…じっくり聞いてほしい
- ③ 他の家族と意見が合わないけれど…どうやって切り抜ければいいのか？

■受付時間と利用方法

① 相談受付時間

9:30～16:30（ただし12:00～13:00は除く）

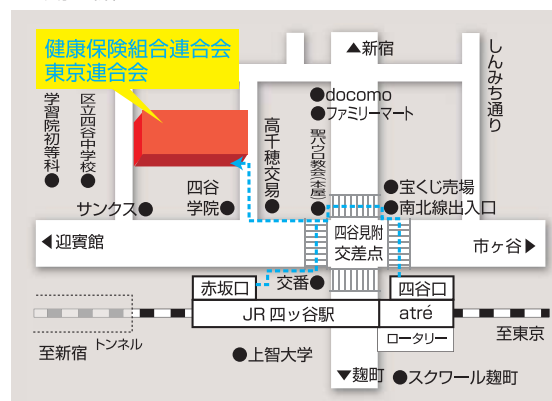
② 利用方法

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際の相談

■会場 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（四谷口）下車 徒歩3分

相談料
無料

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>

介護支援事業

家族のために、自分のために、介護のことをもっと知りたい。
そんな皆さまの声にお応えして、在宅介護の知識と実践、
介護予防のための健康管理など、介護について
さまざまな角度から、実技を交えて解説します。

在宅介護支援セミナー

自立を支援し、無理のない
家庭介護を目指しましょう。

基礎編、応用編はそれぞれ2回とも同じ内容です

講義

実技

おもな内容

- 【基礎編（第1回、第3回）】
 - ・介護保険制度の概要の学び
 - ・ベッド上での体位変換・着替えなどにおける介護のコツ
- 【応用編（第2回、第4回）】
 - ・1日の家庭介護の流れの中でのポイントと注意点
 - ・高齢者疑似体験を通じた、高齢者の気持ちや感覚の理解
 - ・生活の流れに沿った介助実技体験（食事～口腔ケア～排泄～清拭）



	開催日程等		講師名	予定人員
第1回	平成25年7月28日(日)	10:00～16:00 (昼食休憩 12:00～13:00) 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	浦尾 和江氏 東京都介護福祉士会 理事 ほか	各回40名
第2回	9月10日(火)			
第3回	11月16日(土)			
第4回	平成26年2月15日(土)			



介護予防セミナー

介護をうけないライフスタイルを身につけましょう。

2回とも同じ内容です

講義

おもな内容

- 今日から介護予防に取り組もう
- 認知症をちゃんと理解しよう
- 若年性アルツハイマーについて

	開催日程等		講師名	予定人員
第1回	平成25年7月2日(火)	18:00～20:00	大頭 裕氏 ケアネットサン 管理者	各回80名
第2回	12月1日(日)	14:00～16:00		



健康支援事業

バランスのよい食生活と適度な運動がメタボ対策の基本です。
健康支援事業のセミナーでは、正しい食事改善の方法や
効果的な運動法を、具体的な事例や実技を通して
楽しく学ぶことができます。

栄養セミナー 食生活改善のポイントをご紹介します。

2回とも受講できます

講義

おもな内容

- 「旬のものを取り入れた健康的な食材・レシピ」について

	開催日程等	講師名	予定人員
第1回	平成25年6月14日(金) 14:00~15:00 会場未定 (決定通知書発送の際に ご連絡いたします)	森崎 友紀氏 料理研究家・管理栄養士	150名

- なぜ1回あたり500kcalなのか?
- タニタ管理栄養士が教える会社帰りに簡単に作れる健康レシピ

	開催日程等	講師名	予定人員
第2回	平成25年7月19日(金) 18:00~19:30 会場未定 (決定通知書発送の際に ご連絡いたします)	(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士	150名



運動セミナー メタボにならないための効果的かつ簡単にできる運動をご紹介します。

実技

おもな内容

- きれいな正しいウォーキング(ケアウォーキング)方法と膝と腰のケアの実践

	開催日程等	講師名	予定人員
平成25年10月18日(金)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	黒田 恵美子氏 ジャスミン・ケア・フィットネス代表 健康運動指導士	80名

かんたん健康チェック 半年間でどれだけ変われるか自分自身の目でチェックしましょう!

3回とも受講できます

検査

おもな内容

- 骨密度・血管年齢・肺年齢・肌年齢等の普段の健康診断では測れない検査で現在の自分自身の健康度をチェック
- 検査結果にもとづく保健師等によるアドバイス

	開催日程等	予定人員
第1回	平成25年6月7日(金) 14:00~19:00 ご都合のよろしい時間にご来場ください	各回 100名
第2回	9月6日(金) 健保連東京連合会3階会議室	
第3回	12月6日(金) (裏表紙をご覧ください)	

かんたん健康チェックの流れ (下記の検査より選択して受けていただくこともできます)



※混雑状況にもよりますが、約30分程度となります。

女性のための健康セミナー

女性限定

「クオリティー・オブ・ライフ向上を目指して」女性医師が解説します。

2回とも受講できます

講義

- おもな内容
- 【第1回】女性とがん
 - 【第2回】女性のライフステージにおける月経のトラブルや更年期への対応

	開催日程等		講師名	予定人員
第1回	平成25年10月19日(土)	14:30～16:00	安達 知子氏 母子愛育会 総合母子保健センター 愛育病院 産婦人科部長	各回 80名
第2回	平成26年 3月27日(木)	18:30～20:00		
健保連東京連合会3階会議室(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

事前に傾向と対策を聞いて、インフルエンザ予防に努めましょう!

講義

- おもな内容
- インフルエンザの予防と対策
 - インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンについて

開催日程等		講師名	予定人員
平成25年10月23日(水)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	小林 治氏 杏林大学医学部付属病院 感染症科教授	80名

花粉症対策セミナー

年々増加する花粉症患者、予防と対策で花粉症シーズンを乗り切りましょう!

講義

- おもな内容
- 花粉症の予防と対策
 - 鼻づまりやにおいを感じないといった鼻のトラブルに対する治療方法

開催日程等		講師名	予定人員
平成26年1月29日(水)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	神尾 友信氏 医療法人財団神尾記念病院 病院長	80名

禁煙チャレンジセミナー

自分自身またはご家族にタバコを吸われる方がいる方に。このセミナーをきっかけに禁煙を成功させましょう。

講義

- おもな内容
- 禁煙を成功するために、何をすべきか。
 - COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?

開催日程等		講師名	予定人員
平成25年7月23日(火)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	尾崎 茂氏 東京医療生活協同組合 中野総合病院 精神神経科部長	80名

熱中症対策セミナー

場合によっては命に関わることもある熱中症。正しい知識で今夏はしっかり予防対策を!

講義

- おもな内容
- 医師による熱中症にならないための予防策
 - 熱中症になった場合の対処策
 - 飲む点滴OSIを実際にその場で作ってみよう!

開催日程等		講師名	予定人員
平成25年6月19日(水)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	和田 耕治氏 北里大学医学部公衆衛生学 医学博士	80名

ジェネリックの基礎知識セミナー

効き目は同じで低価格のジェネリック。賢く使うと家計にもプラスです。

講義

- おもな内容
- 知っておきたい『ジェネリック医薬品』活用法
 - 健康づくりのために上手に薬選びをしましょう。

開催日程等		講師名	予定人員
平成26年3月14日(金)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	篠原 高雄氏 杏林大学医学部付属病院 薬剤部長	80名

加え、さらに充実の内容となっています。



放射線対策セミナー

放射線に対して、専門家が最新情報を解説します。

講義

おもな内容	開催日程等		講師名	予定人員
- 放射線の基礎知識と正しい理解 - 現在の状況と今後について	平成25年6月21日(金)	14:00~15:30 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	原田 良信氏 福島復興支援本部 被災者健康管理・調査プロジェクト室 室長	80名

メンタルヘルスセミナー

心の疲れは目に見えないもの。
専門医が正しい知識と心構えをお話しします。

2回とも受講できます
第2回・3回は同じ内容です。

講義

おもな内容		開催日程等		講師名	予定人員
- メンタルヘルスの正しい知識、その対処法 - 家庭、職場における周囲の対処、心構え 等	第1回	平成25年 7月 6日(土)	14:00～15:30 日本教育会館 8階第二会議室 (裏表紙をご覧ください)	 香山 リカ氏 精神科医	150名
	第2回	平成25年11月15日(金)	18:30～20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	山本 晴義氏 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長	各回 80名
	第3回	平成26年 3月 7日(金)			

歯の健康セミナー

歯は健康の礎。いつまでもすこやかでいるために、
8020を目指して正しい歯みがきを!

講義

実技

おもな内容	開催日程等		講師名	予定人員
- 歯科医師による歯の健康の基礎知識 - 歯科衛生士による正しいブラッシングについて	平成25年11月29日(金)	14:00~16:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	 関 有美子氏 東京医科歯科大学 大学院 歯科医 ほか	80名

NEW

糖尿病対策セミナー

「糖尿病」や「糖尿病に潜む怖い病気」を医師がわかりやすく解説します。

講義

おもな内容	開催日程等		講師名	予定人員
- 糖尿病の正しい知識 - 糖尿病を予防する方法	平成25年11月28日(木)	18:00~19:30 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をご覧ください)	寺本 民生氏 帝京大学臨床研究センター センター長	80名

NEW

がん予防対策セミナー

「三大疾病」の一つである「がん」は早期発見早期予防が大切。
検診とがんにならない生活習慣を学びましょう。

講義

おもな内容	開催日程等		講師名	予定人員
- がんってどんな病気? なぜ怖いのか? - がんを予防する方法	平成26年2月12日(水)	14:00~15:00 会場未定 (決定通知書発送の際に ご連絡いたします)	 日野原 重明氏 聖路加国際病院 名誉院長・理事長	150名

介護・健康セミナー参加申込書

申込締切は**セミナー開催1週間前**必着。先着順に受け付けます。

セミナー		受講方法	参加希望の日程に○印をご記入ください		参加希望のうち、第一希望日をご記入ください	
在宅介護支援セミナー	基礎編、応用編とも受講できます。7/28と11/16、9/10と2/15は同じ内容です。	平成25年 7/28 ・ 9/10 ・ 11/16 ・ 平成26年 2/15			／	
	介護予防セミナー	いずれか1回をご選択ください。	平成25年 7/2 ・ 12/1	／		
栄養セミナー	2回とも受講できます。	平成25年 6/14 ・ 7/19			――	
	運動セミナー	――	平成25年 10/18	――		
かんたん健康チェック	3回とも受講できます。	平成25年 6/7 ・ 9/6 ・ 12/6			――	
女性のための健康セミナー 女性限定	2回とも受講できます。	平成25年 10/19 ・ 平成26年 3/27			――	
インフルエンザ予防対策セミナー	――	平成25年 10/23			――	
花粉症対策セミナー	――	平成26年 1/29			――	
禁煙チャレンジセミナー	――	平成25年 7/23			――	
熱中症対策セミナー	――	平成25年 6/19			――	
ジェネリックの基礎知識セミナー	――	平成26年 3/14			――	
放射線対策セミナー	――	平成25年 6/21			――	
メンタルヘルスセミナー	2回とも受講できます。11/15と3/7は同じ内容です。	平成25年 7/6 ・ 11/15 ・ 平成26年 3/7			――	
歯の健康セミナー	――	平成25年 11/29			――	
糖尿病対策セミナー	――	平成25年 11/28			――	
がん予防対策セミナー	――	平成26年 2/12			――	
参加者氏名			性別	男 ・ 女	年齢	歳
ご加入の健康保険組合			被保険者氏名			
参加者住所(代表)	〒		電話番号			

- ◆申込期限:各セミナーとも、**セミナー開催1週間前まで**に、郵送またはFAXにてお申し込みください。[申込先着順]
なお、定員に余裕のある場合は、直前でも受け付けをいたします。
- ◆参加者1名につき参加申込書1通としてください。複数名お申込の場合はコピーしてご利用ください。
- ◆申込状況により、ご参加いただけない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- ◆参加が決定した被保険者・ご家族の方には、**参加が決定し次第随時「受講決定通知」**をお送りします。
その際に会場案内図を添付いたします。

【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、本教室運営における以下の目的のために使用します。

- 1.参加確認及び参加決定通知をするため。 2.参加者名簿等を作成するため。 3.その他「セミナー」運営を円滑にするため。

〈ご署名欄〉上記【個人情報の取り扱いについて】の説明を読み、同意いたしました。

平成 年 月 日 ご氏名

お問い合わせ・お申込は 健康保険組合連合会東京連合会 業務課：担当 沼尻・柳澤
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2 TEL 03-3357-5213 FAX 03-3357-8782

会場のご案内

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(四谷口)下車徒歩3分

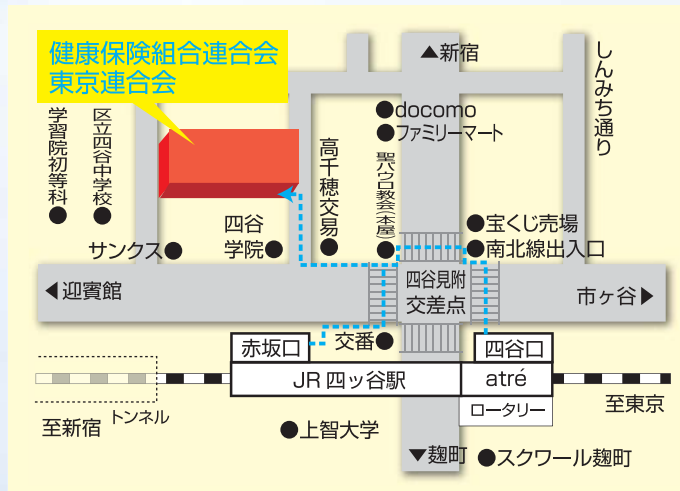
日本教育会館(第二会議室)

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

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週間前 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。なお、定員に余裕のある場合は、直前でも受け付けをいたします。セミナーの参加状況はHPでご確認いただけます。

■受講決定

参加が決定した被保険者・ご家族の方には、参加が決定次第随時「受講決定通知」をお送りします。

問い合わせ先

健康保険組合連合会東京連合会 業務課：担当 沼尻・柳澤

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