

平成30年度 介護・健康教室のご案内

当健保組合では、被保険者およびご家族向けに『介護教室』『健康教室』を、他の健康保険組合と共同で実施しております。経験豊富な専門家による充実したカリキュラムで実施しておりますので、ぜひご家族の方と一緒にご参加ください。

- **申込資格** 被保険者およびそのご家族
- **申込人数** 1被保険者につき2名まで
- **受講料** 無料 (但し交通費は自己負担)

★各カリキュラムの詳細・募集要領・受講申込書は、当健保組合ホームページ『平成30年度介護・健康教室』をご覧ください。
(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)

介護教室

●はじめての介護コース●

初めての介護 在宅介護と介護保険の使い方

5/26(土)	大阪府 大阪市	10/20(土)	東京都 23区
6/2(土)	愛知県 名古屋市	2/16(土)	兵庫県 神戸市
9/8(土)	神奈川県 相模原市		

●認知症介護コース●

認知症の診断と介護の実際

7/7(土)	埼玉県 さいたま市	12/8(土)	大阪府 大阪市
11/17(土)	神奈川県 横浜市	3/9(土)	東京都 23区

●介護保険コース●

介護保険とサービス活用 の実際

8/25(土)	東京都 23区	10/20(土)	大阪府 大阪市
9/1(土)	愛知県 名古屋市	1/26(土)	神奈川県 横浜市

●介護準備学(お金)コース●

突然の介護に備える介護準備経済学

6/23(土)	神奈川県 横浜市	12/1(土)	東京都 23区
8/25(土)	大阪府 大阪市	2/16(土)	東京都 八王子市

●介護準備学(相続)コース●

介護と相続に向けた準備学

6/9(土)	東京都 23区	2/2(土)	福岡県 福岡市
8/18(土)	神奈川県 横浜市	3/9(土)	大阪府 大阪市

●【夜間】認知症コース●

認知症の症状とその対応

7/4(水)	東京都 23区	9/12(水)	大阪府 大阪市
--------	---------	---------	---------

健康教室

●糖尿病予防コース●

測って知る血糖値と糖尿病予防

11/10(土)	東京都 23区	1/19(土)	大阪府 大阪市
12/15(土)	埼玉県 さいたま市	2/23(土)	神奈川県 横浜市

●ストレス・睡眠コース●

ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール

5/19(土)	東京都 23区	8/4(土)	北海道 札幌市
7/21(土)	神奈川県 横浜市	9/29(土)	兵庫県 姫路市

●女性のための健康コース●

女性のからだと健康! 女性のための健康サポートセミナー

6/30(土)	東京都 23区	12/8(土)	神奈川県 横浜市
11/10(土)	大阪府 大阪市		

●エクササイズコース●

試してみたい 簡単ダイエット

7/28(土)	大阪府 大阪市	10/13(土)	神奈川県 横浜市
9/29(土)	東京都 23区	3/2(土)	愛知県 豊橋市

●健康寿命コース●

健診結果から考える健康寿命の延ばし方

6/2(土)	神奈川県 横浜市	11/17(土)	愛知県 名古屋市
6/16(土)	大阪府 大阪市	2/2(土)	東京都 23区
7/21(土)	東京都 八王子市		

●【夜間】エクササイズコース●

プロに学ぶ効果的なストレッチ

7/18(水)	大阪府 大阪市	8/1(水)	東京都 23区
---------	---------	--------	---------

介護自宅学習

●自宅で学ぶ介護の生活術(常時受付)●

セミナーに参加できない方向けに、ご自宅で介護について学んでいただく内容の教材を送ります。

無料歯科健診のご案内

～提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ～

今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

- 対象** 被保険者および被扶養者
- 受診費用** 無料(年に2回(6か月に1回)受診できます。)
- 受診場所** 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)
- お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。**
※希望日の1週間前までに申し込みください。

歯科健診センター

お申し込み方法

- Webサイト <http://www.ee-kenshin.com/>
- スマホサイト <http://www.ee-kenshin.com/sp/>

詳細は当健保ホームページをご覧ください <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

お口の健康
気になりませんか?

