

糖尿病予防  
コース

血糖値の変化を確かめてみよう！

# 血糖値測定型！ 糖尿病予防教室

東京地区参加者募集

無 料

交通費は  
自己負担



## 講座のポイント

〈講義・測定・実技〉 糖尿病の基礎知識、運動による血糖値の変化

- 糖尿病の基礎知識を学び、自身の血糖値から糖尿病発症のリスクを確認します。
- 運動の前後に血糖値を測定し、運動がもたらす血糖値の変化を実感することで、効果的な血糖コントロールの取り組み法を学びます。

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時・研修中の検温、アルコール消毒など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

**日 時** 2023年1月14日（土）午後14時00分～午後17時00分（受付13時30分開始）

**会 場** ハイライフプラザいたばし 2階「ホール」  
住所：東京都板橋区板橋1-55-16 JR「板橋」駅下車 徒歩2分  
定員：80人（定員を超えた場合は、1週間前までに参加の可否をご連絡いたします。）

### ご注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。  
また健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、用意できる場合はお持ちください。  
任意で極少量の自己採血を2回行いますが、前日の生活上の注意事項はありません。

MBK連合健康保険組合

カリキュラム	時間	項目	内容	講師
	14:00~14:10	はじめに	●オリエンテーション	総合健康推進財団
	14:10~14:25	<測定①>	<血糖測定①> (食後血糖) 【13:40】	看護師・保健師等
	14:25~15:35	<講義> ■そうだったのか 糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
	15:35~16:25	<実技> ■運動で血糖値を 下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実技 ～自宅で簡単にできる筋トレ～	健康運動指導士
	16:25~16:40	<測定②>	«血糖測定②» (運動後血糖) 【15:55】	看護師・保健師等
	16:40~16:55	<講義> ■運動で血糖値が 下がる理由	●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み	管理栄養士・看護師 保健師等
	16:55~17:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	総合健康推進財団

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2022年12月23日(金) 到着分まで
	[受講者への通知]	実施日の7～10日前頃までに、受講票と地図を所属事業所経由で送付いたします。
	[申込・問合せ]	任意継続被保険者の方には、当組合から直接送付いたします。 M B K 連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町8階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715
		<切り取り線>

健康教室参加申込書 [2023年1月14日(土) 東京地区：血糖値測定型！糖尿病予防教室]

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
糖尿病の状況	該当するものに○をつけてください ①健診では正常だが、関心がある ②健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された ③定期受診(検査)のみの経過観察 ④内服治療中 ⑤インスリン治療中 ⑥その他( )				
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
糖尿病の状況	該当するものに○をつけてください ①健診では正常だが、関心がある ②健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された ③定期受診(検査)のみの経過観察 ④内服治療中 ⑤インスリン治療中 ⑥その他( )				
教室の中で特に聞きたい点・質問事項などお書きください。					

※ この申込書は、参加者1名につき1枚お使いください。(コピー可)

[個人情報の取り扱い] 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
  2. 参加者名簿および教室で使用するため。
  3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
  4. その他、「教室」運営を円滑にするため。
- また、この情報は教室の運営団体である(公財)総合健康推進財団に提供します。

糖尿病予防  
コース

血糖値の変化を確かめてみよう！

# 血糖値測定型！ 糖尿病予防教室

愛知地区参加者募集

無 料

交通費は  
自己負担



## 講座のポイント

〈講義・測定・実技〉 糖尿病の基礎知識、運動による血糖値の変化

- 糖尿病の基礎知識を学び、自身の血糖値から糖尿病発症のリスクを確認します。
- 運動の前後に血糖値を測定し、運動がもたらす血糖値の変化を実感することで、効果的な血糖コントロールの取り組み法を学びます。

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時・研修中の検温、アルコール消毒など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日 時

2023年1月28日（土）午後13時30分～午後16時30分（受付13時開始）

会 場

愛知建設業会館 2階「大講習室」

住所：愛知県名古屋市中区栄3-28-21 地下鉄名城線「矢場町」駅下車 徒歩3分  
定員：50人（定員を超えた場合は、1週間前までに参加の可否をご連絡いたします。）

ご注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。  
また健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、用意できる場合はお持ちください。  
任意で極少量の自己採血を2回行いますが、前日の生活上の注意事項はありません。

MBK連合健康保険組合

カリキュラム	時間	項目	内容	講師
	13:30~13:40	はじめに	●オリエンテーション	総合健康推進財団
	13:40~13:55	<測定①>	<血糖測定①> (食後血糖) 【13:40】	看護師・保健師等
	13:55~15:05	<講義> ■そうだったのか 糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
	15:05~15:55	<実技> ■運動で血糖値を 下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実技 ～自宅で簡単にできる筋トレ～	健康運動指導士
	15:55~16:10	<測定②>	«血糖測定②» (運動後血糖) 【15:55】	看護師・保健師等
	16:10~16:25	<講義> ■運動で血糖値が 下がる理由	●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み	管理栄養士・看護師 保健師等
	16:25~16:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	総合健康推進財団

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2022年12月23日(金) 到着分まで
	[受講者への通知]	実施日の7～10日前頃までに、受講票と地図を所属事業所経由で送付いたします。
	[申込・問合せ]	任意継続被保険者の方には、当組合から直接送付いたします。 M B K 連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715
		<切り取り線>

健康教室参加申込書 [2023年1月28日(土) 愛知地区：血糖値測定型！糖尿病予防教室]

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
糖尿病の状況	該当するものに○をつけてください ①健診では正常だが、関心がある ②健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された ③定期受診(検査)のみの経過観察 ④内服治療中 ⑤インスリン治療中 ⑥その他( )				
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
糖尿病の状況	該当するものに○をつけてください ①健診では正常だが、関心がある ②健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された ③定期受診(検査)のみの経過観察 ④内服治療中 ⑤インスリン治療中 ⑥その他( )				
教室の中で特に聞きたい点・質問事項などお書きください。					

※ この申込書は、参加者1名につき1枚お使いください。(コピー可)

[個人情報の取り扱い] 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
  2. 参加者名簿および教室で使用するため。
  3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
  4. その他、「教室」運営を円滑にするため。
- また、この情報は教室の運営団体である(公財)総合健康推進財団に提供します。

初めての  
介護コース

身近な人に介護が必要になったとき

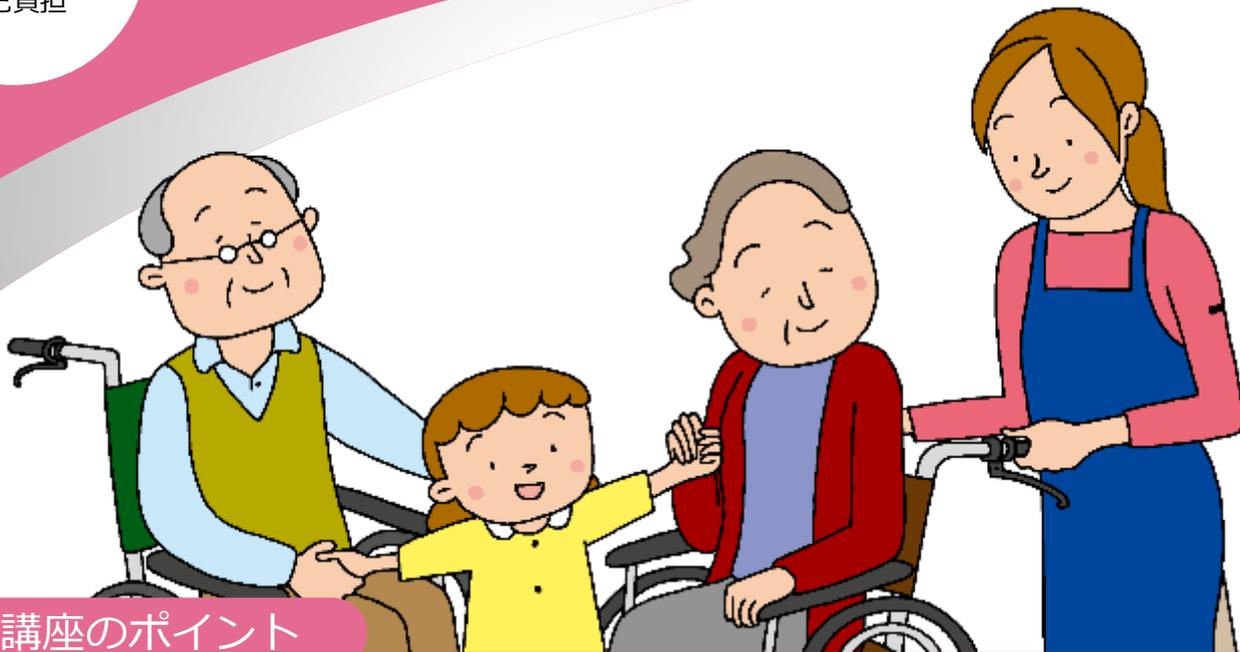
# 「在宅介護と 介護保険の使い方」

～介護のコツを身に付けて介護不安を解消～

**無 料**

交通費は  
自己負担

神奈川地区参加者募集



講座のポイント

## 初めて迎える介護 事前の知識で介護不安を解消

- 介護は突然訪れます。いざ必要になった時に備え、事前に知識を学んでおくことが大切です。介護を一人で抱え込まないために役立つ介護保険制度と、「寝たきり」にさせないための介護の考え方・介護方法を、体験実技を交えて学びます。
- 介護保険の概要と使い方、使えるサービス内容、介護費用について学びます。
- 残存機能を活かして、ベッドから離れた生活を送るために必要な介護方法を学びます。

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時・研修中の検温、アルコール消毒など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日 時

2023年1月14日（土）午後13時30分～午後16時30分（受付13時開始）

会 場

神奈川中小企業センタービル14階「多目的ホール」

住所：神奈川県横浜市中区尾上町5-80 JR「関内」駅北口下車 徒歩5分

定員：80人（定員を超えた場合は、1週間前までに参加の可否をご連絡いたします。）

注意事項など

実技体験があるため、動きやすい服装・靴でご参加ください。特に女性の方は、スカートでの参加は避け、アクセサリーはなるべく身につけないようお願いします。

MBK連合健康保険組合

カリキュラム	時間	項目	内容	講師	
	13:30~13:40	はじめに	●開講あいさつ		
	13:40~14:25	<講義> ■高齢者を元気にする介護方法	●寝たきりをつくらない介護の視点 ・寝たきりはどのようにつくられてきたか・古い介護観から新しい介護観へ ●残存機能を活用する介護の基本姿勢 ・生活リハビリの視点を持つ ●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する ・相談窓口・申請の手順・利用できるサービスの活用 ・介護用品の活用で自立を促し介護負担を軽減	看護師 保健師 介護福祉士等	
	14:25~14:35	休 憩			
	14:35~16:25	<体験実技> ■自立を促す在宅介護の実践	～生活の拡大がやる気を生み出す～ ●1日のスタートは起き上がりから 《寝返り》 《起き上がり》 ●生活範囲を拡大すると生活が変わる ●外出のために車いすを活用しよう 《移乗・移動》 ●質疑応答	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士等	
16:25~16:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入			

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2022年12月23日（金）到着分まで
	[受講者への通知]	実施日の7～10日前頃までに、受講票と地図を所属事業所経由で送付いたします。
	[申込・問合せ]	任意継続被保険者の方には、当組合から直接送付いたします。 M B K 連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町8階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

<切り取り線>

介護教室参加申込書〔2023年1月14日（土） 神奈川県：在宅介護と介護保険の使い方〕

被保険者氏名			性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名				
(フリガナ)			性別	男・女	年齢	歳
参加者氏名			被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -		電話 ( )			
現在介護している方が家族の中にいらっしゃいますか？			はい・いいえ			
介護教室の中で特に聞きたい点・質問事項などお書きください。						
上記以外に市町村独自サービスの情報が欲しい市町村があれば県名を添えて市町村名をお書きください。 ※東京都23区・埼玉県さいたま市・神奈川県横浜市など政令指定都市は、「区」までご記入ください。						

※ この申込書は、参加者1名につき1枚お使いください。（コピー可）

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

- 参加確認および参加決定通知をするため。
  - 参加者名簿および教室で使用するため。
  - 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
  - その他、「教室」運営を円滑にするため。
- また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

認知症  
フレンド  
リー講座

# 「認知症のこと、 認知症の人のこと」

認知症の人の思いを知ることで「自分事」にする

大阪地区参加者募集

**無 料**

交通費は自己負担



## 講座のポイント

## 認知症フレンドリー講座

### <講 義> 認知症を理解するための「体験型」講座

超高齢化が進むなか、認知症になっても本人の尊厳が守られ、住み慣れた街で今まで通り安心して暮らしていける社会づくりが求められています。

認知症を「自分事」として考えるきっかけとするために、認知症の人のインタビューやVR体験することでその考えを知り、本人が見えている視点を体験できます。認知症の人の気持ちを理解し、寄り添うためのヒントを習得します。

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時・研修中の検温、アルコール消毒など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日 時

2023年1月21日（土）午後14時30分～午後16時30分（受付14時開始）

会 場

大阪私学会館 3階「301+302+303」

住所：大阪府大阪市都島区綱島町6-20 JR東西線「大阪城北詰」駅下車 徒歩2分

定員：80人（定員を超えた場合は、1週間前までに参加の可否をご連絡いたします。）

カリキュラム	時間	項目	内容	講師
	14:30~14:40	はじめに	●開講あいさつ	事務局
	14:40~16:25	■認知症を正しく理解するために	●認知症を「自分事」として考えるきっかけにするために 朝日新聞社「認知症フレンドリー講座」より  1.認知症のイメージとは 2.報道機関の取り組みとは 3.数字でみる認知症 4.認知症の病理とは	「認知症フレンドリー講座」講師
		休 憩（10分）		
		■認知症を正しく理解するために	5.本人視点を体験する・VR体験 6.本人と向き合う 7.まとめ	
16:25~16:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	事務局	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。
	[申込締切]	2022年12月23日（金）到着分まで
	[受講者への通知]	実施日の7～10日前頃までに、受講票と地図を所属事業所経由で送付いたします。
	[申込・問合せ]	任意継続被保険者の方には、当組合から直接送付いたします。 M B K 連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町8階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

<切り取り線>

介護教室参加申込書〔2023年1月21日（土） 大阪地区：認知症フレンドリー講座〕

被保険者氏名			性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名				
(フリガナ)			性別	男・女	年齢	歳
参加者氏名			被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -		電話 ( )			
現在介護している方が家族の中にいらっしゃいますか？			はい・いいえ			
介護教室の中で特に聞きたい点・質問事項などお書きください。						
上記以外に市町村独自サービスの情報が欲しい市町村があれば県名を添えて市町村名をお書きください。 ※東京都23区・埼玉県さいたま市・神奈川県横浜市など政令指定都市は、「区」までご記入ください。						

※ この申込書は、参加者1名につき1枚お使いください。（コピー可）

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。