

令和5年度 Webによる介護・健康講座 実施要綱

会員健康保険組合の被保険者や家族を対象に、“いざ介護”という事態に備えて、正しい介護の知識や心構え、認知症等の理解とその対応について学ぶ「Webによる介護・健康講座」を開催いたします。全国から参加可能である点及び新型コロナウイルス感染拡大防止の観点を踏まえ、引き続き本年度もWeb方式での開催といたしました。

少子高齢化に伴い、「介護が必要な方」はますます増加の傾向となり、これに比例して「介護者(介護をする者)」も増え続け、家族等を介護しながら働く人は、去年国内で365万人に上り、働く人全体の約5%に達しています。*

また、介護・看護で仕事を続けられず離職(過去1年間)したいいわゆる「介護離職者」が、2017年統計時は減少したものの、2022年は再び増加に転じ、10万6000人となりました。* とりわけ40代～60代の働き盛り世代が「介護者」として多く、介護と仕事の両立が困難となり、やむを得ず離職する方が増えています。国においても「介護離職ゼロ」を目標とした取り組みを推進しており、介護保険制度や介護サービスの内容、両立支援の制度活用等をいかに周知・拡大していくかが課題となっています。

本講座では、介護保険の基礎知識はもちろん、離職せず介護を続けるための「介護と仕事・生活の両立支援」や「遠距離介護」等、全6講座のメニューで、介護に関する知識を全般的に習得できるものとなっております。ぜひ多くの方にお申込みいただき、介護が必要になる「その時」の備えの一助となれば幸いです。

※参考:総務省「令和4年就業構造基本調査(令和5年7月21日)」

1. 講座内容:介護・認知症等に関する下記6講座

※1回の申込で、全講座視聴可能

(1) 介護保険の基礎知識	・介護保険制度の概要 ・介護に直面したときの心構え、介護の相談窓口 など
(2) 介護と仕事・生活の両立支援	・介護と仕事・生活をスムーズに進めるための考え方 ・両立支援のための国の制度、介護休業制度 ・実際に介護をしている方が周囲にいる際の配慮 など
(3) 認知症基礎	・認知症を取り巻く状況、認知症の種類・症状などの基礎知識 ・認知症の方とのコミュニケーション ・認知症の方を介護する家族への支援 など
(4) 介護費用<<新>>	・在宅と施設、それぞれのサービス費用の目安 ・介護費用の考え方のポイント など
(5) 施設・サービスの選び方	・介護保険内外で使えるサービス ・サービスや施設を選ぶ際のポイント、専門家の活用 など
(6) 遠距離介護<<新>>	・遠距離介護が上手いくポイント ・家族同士の役割分担、育児介護休業法に対する考え方 など

担当予定講師 中込 尚夫 氏

所 属 ヒューマンライフケア株式会社 非常勤講師

資 格 介護支援専門員(ケアマネージャー)、介護福祉士

主な登壇実績 防衛省「仕事と介護の両立セミナー」、公共系共済組合連合会「介護準備セミナー」、
東京都人材支援事業団「認知症講座」「施設見学:施設サービスの選び方」、
行政機関(陸上自衛隊)「退職者向け業務管理講習(介護パート)」 など

2.アフターフォロー: 豊富な経験と専門性を備えた相談員(介護支援専門員等の有資格者)が、電話メール又はオンライン(Zoom)により、介護に関する個別相談に無料で応じます(講座配信期間中 2/10~3/31 限定)。

申込者にはメールにて利用方法等詳細をお知らせします。

3.実施形態: オンラインライブ生配信(Zoom ウェビナーを使用、チャット機能により質問が可能)
後日見逃し配信あり(各回ライブ生配信を録画した映像。繰り返し視聴可能)

4.講座時間: 1 講座あたり約 90 分

5.対 象 者: (1)会員健康保険組合の被保険者及び被扶養者
(2)東振協健康友の会会員
(3)その他希望者

6.募集人数: 1,000 名(先着順) ※ご家族等と一緒に視聴する場合、お申込みは代表者のみで可。

7.募集期間: 令和 5 年 12 月 1 日(金)~令和 6 年 1 月 31 日(水)

8.配信日時: 下記のとおり。オンラインライブは各回ともに午前 10 時~開始となります。

講座	オンラインライブ配信日※	アーカイブ(見逃し)配信日
(1) 介護保険の基礎知識	令和 6 年 2 月 10 日 (土)	令和 6 年 2 月 15 日 (木)
(2) 介護と仕事・生活の両立支援	令和 6 年 2 月 18 日 (日)	令和 6 年 2 月 21 日 (水)
(3) 認知症基礎	令和 6 年 2 月 25 日 (日)	令和 6 年 2 月 28 日 (水)
(4) 介護費用	令和 6 年 3 月 2 日 (土)	令和 6 年 3 月 6 日 (水)
(5) 施設・サービスの選び方	令和 6 年 3 月 10 日 (日)	令和 6 年 3 月 13 日 (水)
(6) 遠距離介護	令和 6 年 3 月 16 日 (土)	令和 6 年 3 月 21 日 (木)

※各回のアーカイブ(見逃し)配信は、オンラインライブ生配信後、3 営業日後に開始予定です。
すべて令和 6 年 3 月 31 日まで公開いたします。繰り返し視聴いただけます。

9. 配布資料： PDF データを事前配布(各講座 10～20 ページ、配信中は同資料を投影します)
事前に送信するご案内メールに記載の URL よりダウンロードし取得。

10. 参加費： 無料(データ通信にかかる費用は受講者様のご負担となります)

11. 申込方法： Web 申込専用フォーム(東振協 HP 内)からの申込

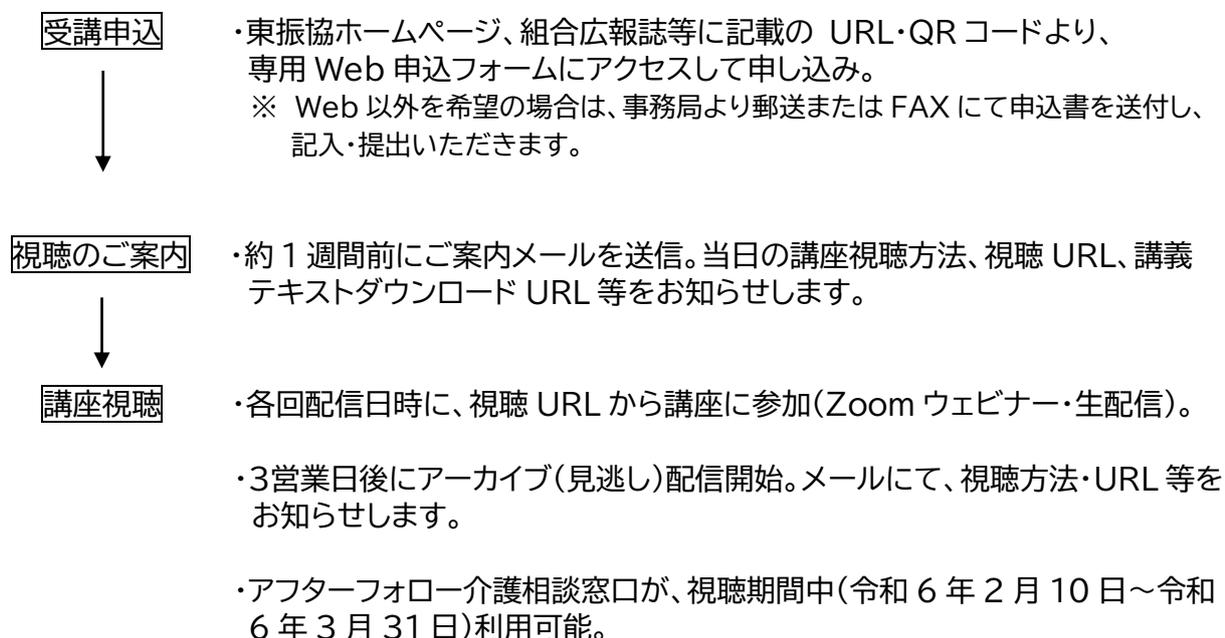
<https://www.toshinkyō.or.jp/event>



※Web 申込以外を希望の場合、下記までご連絡ください。

【お問合せ】 東振協事務局 03-3626-7504(平日:午前9時～午後5時)

12. 視聴までの流れ:



13. 広報： 組合ホームページ又は「健保だより」等により広報のご協力をお願いいたします。

14. その他:

- (1) 申込者以外の第三者の視聴を目的としたID・パスワードの共有や貸与、SNSを含む他の媒体への転載、また配布したテキスト等を受講目的以外で使用することは、不法行為や著作権の侵害になりますので固くお断りいたします。
- (2) 講座の録音、写真撮影、動画録画、画面のキャプチャーは固くお断りいたします。
- (3) 受講者の端末(パソコン、タブレット、スマートフォン等)及びインターネット接続環境が必要となります。パソコン等、大きめの画面での視聴を推奨いたします。
- (4) 視聴の際、通信データが大容量となるため、データ通信量無制限のネットワークのご利用を推奨いたします。
- (5) 無線 LAN や Wi-Fi 接続環境で状況によって通信が不安定となる場合、また、個々の端末状況や設定により不具合が出る場合がございます。予めご了承ください。