

令和 6 年度 Webによる健康・介護講座 実施要綱

健康づくり等事業の一環として、会員健康保険組合の被保険者及びご家族等を対象に、正しい介護・認知症の知識や心構え、また、自身の健康づくり等について知識を深める「令和 6 年度 Web による健康・介護講座」を開催いたします。全国から参加可能である点等を踏まえ、本年度も引き続き Web 方式での開催といたしました。

なお、本年度は、従来の「介護」をメインとしていた講座内容に、健康を支える「睡眠」や「ストレスマネジメント」等、ご自身やご家族の健康づくり等について知識を深めていただくための、3 つの「健康」系講座を追加いたします。介護の基礎知識や仕事・生活との両立支援、遠距離介護等、トレンドを押さえた「介護」系 3 講座と合わせて、全 6 講座のメニューで開催いたします。

また、前年度同様、オンラインライブ方式(Zoom 生配信)とアーカイブ方式(見逃し配信)を併せて実施し、各受講者における視聴方法のニーズにお応えします。

ぜひ多くの方にお申込みいただき、ご自身・ご家族の健康な暮らし、そして、皆様が向き合う「介護」の備えの一助となれば幸いです。

1.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)

2.講座時間： 1 講座あたり約 90 分(途中休憩あり・講義後のQ&Aコーナーを含む)

3.講座内容・配信日時：

(1)健康講座メニュー(全 3 回)

① 健康を支える「睡眠」： 令和7年2月8日(土)10:00～

- ・ 快適な眠りのために、普段から気を付けたいこと
- ・ 健康で充実した生活に欠かせない「睡眠」の重要性 など

担当講師：三橋美穂(有限会社 Sleeppeace 代表取締役)

講師略歴：快眠セラピスト／睡眠環境プランナー、睡眠の専門家としてキャリア 25 年超、累計 900 回以上の講演・セミナーの講師を務める。

② ストレスマネジメント： 令和7年2月 15 日(土)10:00～

- ・ 自分のストレスと向き合う(介護者のストレスを含む)
- ・ セルフケア——自分で行えるストレスへの予防・対処 など

担当講師：笠井徳子(株式会社ヒューマンスキル開発センター 代表取締役)

講師略歴：企業・団体向けに 40 年以上、講師・研修コーディネーターとして、教育プログラムを提供。映像やテキストなどの教材開発も多数担当。

③ 女性の健康：令和7年2月22日(土)10:00～

- ・ ライフステージごとに、特に気をつけたいこと・健康課題
- ・ 「女性の健康」を正しく楽しく知ろう(知識を深めたい男性にも) など

担当講師：仁田原恵子(合同会社めぐみ めぐみ訪問看護ステーション 代表)

講師略歴：様々な法人の病院、介護施設で看護師業務へ携わるのと併せて、看護学校・高校等で指導育成・教育に携わる。2019年に会社を設立。在宅療養する方と、そのご家族を笑顔にできるように、サービスを展開。

(2)介護講座メニュー(全3回)

④ 介護保険の基礎知識(介護と仕事・生活の両立支援)：令和7年3月2日(日)10:00～

- ・ 介護保険制度の概要、介護に直面したときの心構え
- ・ 介護と仕事・生活をスムーズに進めるための考え方、介護をしている方への配慮 など

担当講師(④～⑥共通)：中込尚夫(ヒューマンライフケア株式会社 非常勤講師)

講師略歴：介護支援専門員(ケアマネージャー)、介護福祉士。防衛省、公共系共済組合連合会、東京都人材支援事業団等において、介護や認知症に係る多数のセミナー講師を務める。

⑤ 認知症基礎：令和7年3月9日(日)10:00～

- ・ 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
- ・ 認知症の方との接し方・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

⑥ 介護費用と遠距離介護：令和7年3月16日(日)10:00～

- ・ 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
- ・ 遠距離介護が上手くいくポイント、家族の役割分担、育児介護休業法に対する考え方 など

※ なお、講義中に Zoom のチャット機能によりリアルタイムで質問が可能です(各講座に関連する内容に限る)。各講義後のQ&Aコーナーにて、講師がまとめて質問に回答いたします。

※ 各回配信後、3営業日後にアーカイブ配信を開始。すべて令和7年3月31日まで公開します。期間中は繰り返しご視聴いただけます。

4.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)が、電話・メール等により、健康・介護に関する個別相談(講座内容に関する範囲内)に無料で応じます(講座配信期間中2/8～3/31 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。

※「健康」に関する個別相談は、メール受付のみとなります。

5.対象者：会員健康保険組合の被保険者及び被扶養者、東振協健康友の会会員、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、代表者 1 名のみでの申込で可とします。
- ・ また、事業所にて複数名で受講希望の場合も、代表者 1 名のみでの申込で可とします。
(ただし、ライブ配信は1申込につき1アカウントとし、アーカイブ視聴用 URL は事業所内に限り配布可とします。)

7.募集期間： 令和 6 年 12 月 2 日(月)～令和 7 年 1 月 31 日(金)

※令和6年度健康・介護講座のご案内(東振協 HP 内)は10月中旬公開予定です。

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#4>

8.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)
事前に送信のご案内メールに記載の URL よりダウンロードし取得。

9.参加費： 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)

10.申込方法： Web 申込専用フォーム(東振協 HP 内)

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#4>

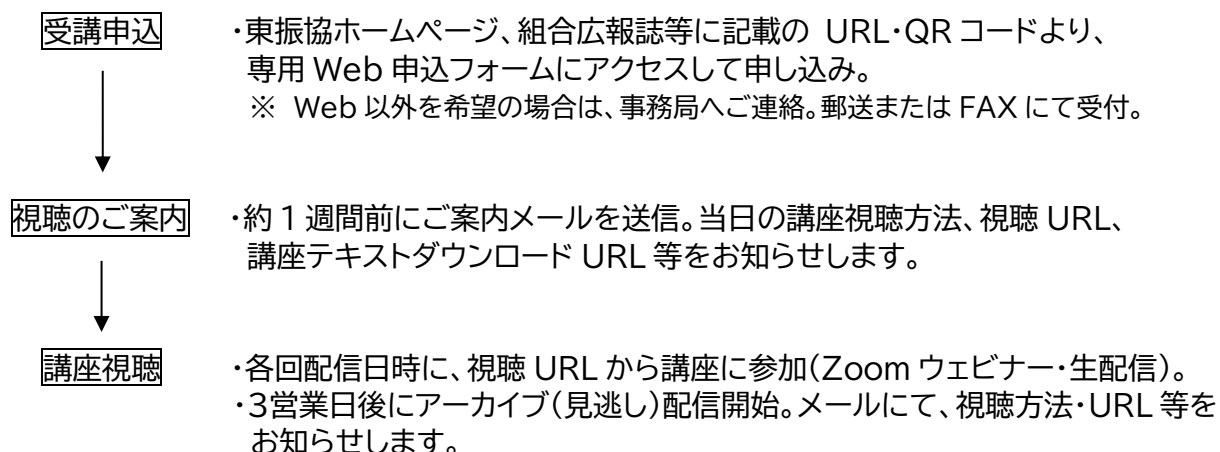
※1 回の申込で、全講座視聴可能です。

※Web 申込以外(郵送または FAX)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)



11.視聴までの流れ:



12. 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。

13. そ の 他:

- (1) 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。