

初めての
介護コース

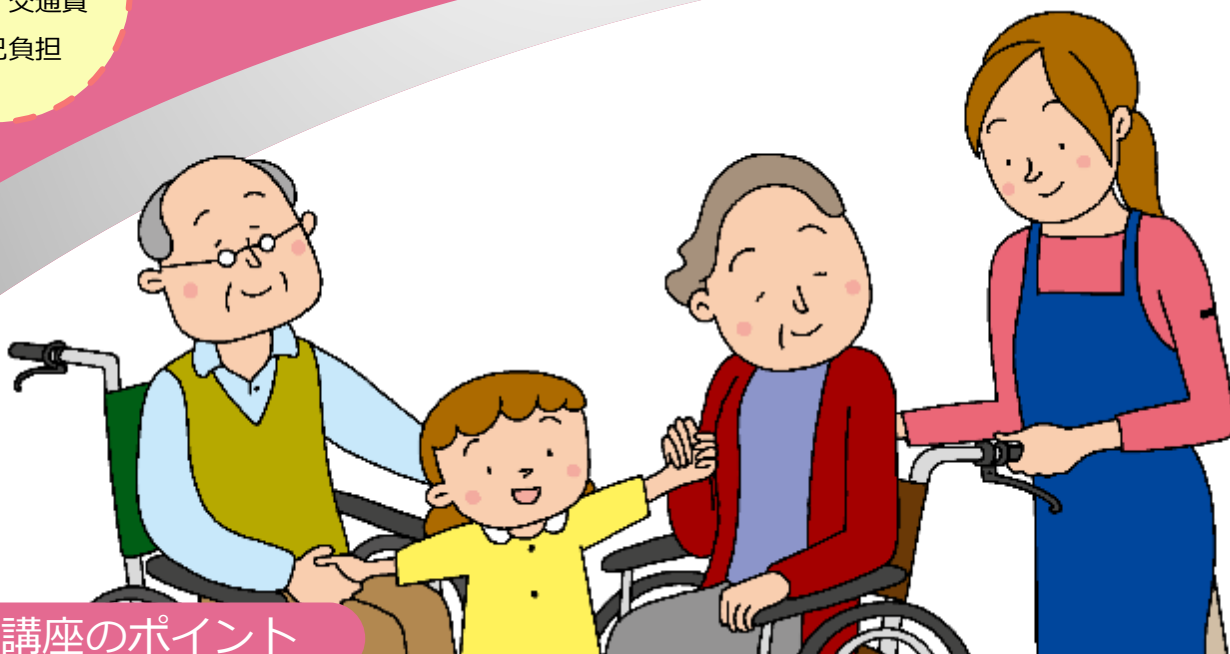
身近な人に介護が必要になったとき困らない

「介護保険と介護技術 の基本を習得」

～介護の基本を身に付けて介護不安を解消～

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



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と介護技術を、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、受付時の検温・アルコール消毒、研修中のマスク着用、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。

開催日	開催地	会場
2023年6月17日（土）	大阪府	大阪私学会館
2023年10月21日（土）	千葉県	千葉中央ホール第一会議室
2023年12月2日（土）	愛知県	愛知県建設業会館
2024年1月27日（土）	東京都	東京洋服会館
2024年3月9日（土）	神奈川県	神奈川中小企業センタービル

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いたします。

伊藤忠連合健康保険組合

カリキュラム	時 間	項 目	内 容	講 師
	10:00～10:10	はじめに	・開講のあいさつ	
	10:10～12:00	<講義> ■寝たきりをつくらない介護の考え方 <講義> ■知って得する介護保険の活用方法	介護のスペシャリストが教える介護保険の活用と介護～大切な人、後悔しないための介護の考え方～ (介護ストレス回避に向けての考え方) ●寝たきりをつくらない介護の視点 ・古い介護観から新しい介護観へ ●失敗しない介護相談窓口の活用方法 ・知っておきたい相談前・相談時のポイント ●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する ●介護保険活用方法 ・申請の手順 ・利用できるサービス	看護師 保健師 介護福祉士 等
	12:00～13:00	昼 食		
	13:00～14:50	<講義> ■高齢者を元気にする介護法 <体験実技> ■自立を促す在宅介護の実践	●高齢者を元気にする介護方法の考え方と実践 ・ベッドから離れることの意義 ・自然な動きを利用した、無理をしない介護技術 ・残存機能を活用した介護 ・介護用品の活用で自立を促し介護の負担を軽減 <起き上がり> ・1日のスタートは起き上がりから <着替え> ・着替えて生活にメリハリを <移乗・移動> ・外出のために車いすを活用しよう ・生活範囲を拡大すると生活が変わる	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士 等
	14:50～15:00	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入	

申込要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	開催日の3週間前までに、【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。 ご家族で参加される場合は、おひとり様ずつお申込みをお願いします。 お申込先URLはこちら↓ https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kaigo ・講座開催時間は、10時～15時 9時30分より会場での受付を開始します。 ・受講料、昼食代は、健保組合が負担します。 ・この教室は複数の健康保険組合が共同で実施しております。 当日のキャンセルはできるだけお避けください。 ・受講日の1週間前までに、受講票とご案内を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりお送りします。 ・最少催行人数に満たない場合は開催を中止し、1週間前までにご連絡いたします。 ・会場までの交通費は自己負担です。 [申込・問合せ] 伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。