

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

介護準備学  
コース  
(介護と仕事  
の両立編)

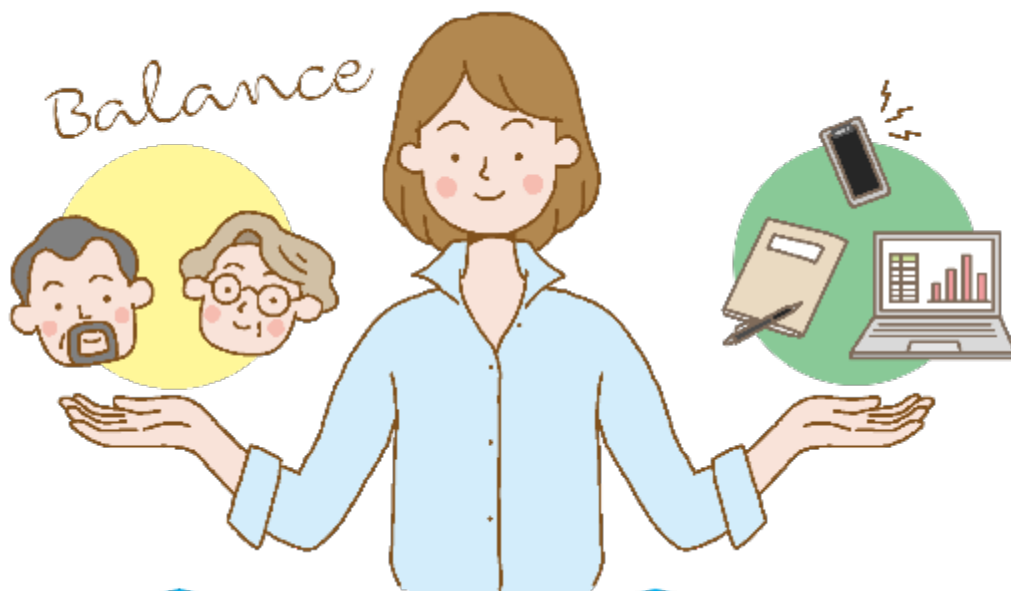
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
体験者が本当に必要な介護準備を伝授

# 介護と仕事の両立

貴方の大切な人生のために

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講 座 の ポ イ ン ト

### <前 編> 両立についてのデータと制度の知識

介護と仕事の両立の状況の現状を知り、両立するために必要な、公的制度と職場の両立支援制度、総合事業を解説します。また両立支援制度のポイント(スポットで休みを取るには？長期間の休みを取るには？)も解説します。

### <後 編> 両立に必要な心構えと実践

まず初めに知っておく知識をご説明し、両立支援制度を使う上での注意点を具体的に状況ごとに解説します。両立事例もご紹介いたしますので、ぜひご活用ください。

#### 【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

## ■「介護準備学コース（介護と仕事の両立編）」 オンライン型 カリキュラム

【前編】 「両立についてのデータと制度の知識」2部構成〔45分×2部〕		【後編】 両立に必要な心構えと実践2部構成〔45分×2部〕	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事と介護の両立状況</li> <li>・介護についての思い</li> <li>・介護離職するとどうなるのか？</li> <li>・仕事と介護の両立のために大切なポイント</li> <li>・公的制度と会社の両立支援制度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事と介護を両立している人は何人ぐらい？等</li> <li>・各社のセミナーで寄せられた意見</li> <li>・仕事と介護を両立するために</li> <li>・介護離職後の変化と負担は？等</li> <li>・仕事と介護の両立のために大切なポイントは2つ</li> <li>・制度の全体像、公的制度の概要等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初を知っておきたい5つのポイント</li> <li>・両立支援制度を使う上での5つの注意点</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護のことについて、親はウソをつきがち、介護は一時的な「イベント」ではなく、長期間継続する「日常」、自分ひとりで抱え込むのは失敗のもと、親の言いなりになるのはNG、周囲の言いなりになるのもNG</li> <li>・上司や人事部門との連携や情報共有を密にしよう、公的制度をはじめ、使えるものはフル活用しよう、介護費用は原則として親のお金でまかなおう、家族などの役割分担について、とことん話し合おう等</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合事業</li> <li>・介護保険の概要</li> <li>・会社の両立支援制度の狙いと条件</li> <li>・会社の両立支援制度のポイント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合事業の概要、総合事業利用の流れ</li> <li>・そもそも介護保険とは？等</li> <li>・両立支援制度の狙い、育児休業と介護休業の違い、利用条件</li> <li>・制度は大きく3つに分類される、スポットで休みを取る制度、時間短縮&amp;勤務措置の制度、長期間の休みを取る制度、両立支援制度を利用する流れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親との同居やテレワークについて</li> <li>・こんな状況、あなたならどうする？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親と別居している人にありがちな悩みと希望、介護を目的に同居すると何が起きるのか？</li> <li>・【状況設定】親の介護が急に始まった</li> <li>・ステップ別の対応（例）①～⑥】</li> <li>・その他の両立事例</li> </ul>

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 【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。
		お申込先URLはこちら↓ <a href="https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kaigo">https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kaigo</a>
		お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。
	【申込期限】	2025年2月28日（金）まで
	【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

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【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。