

介護教室に
Zoomで参加！

ふれあい
健康事業推進
協議会
開催！

自宅にいながらしっかり学べる！
自分も守る介護知識を経験豊かな講師が伝授

オンラインLive配信型教室 開催のご案内 家族を守る『抱え込まない』介護教室

親の介護で不幸になるのは「親不孝」

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

経験豊富な講師が、オンラインLive配信でお話します。

長寿社会のいま、誰もが介護の問題に直面する可能性があります。“介護は家族が担うもの”とする考えから、介護を社会全体の問題として捉えようとする介護保険制度が2000年に導入されて以降、様々な制度が用意されました。

しかし制度は知らなければ活用できません。この講座では「仕事と介護の両立」を実現し、自分自身の生活を守るために利用できる公的制度を正しく知って、介護による生活の破綻を防ぐためのポイントをわかりやすくお伝えします。

疑問点や、知りたいことをその場で解決できます。

オンラインLive配信型教室では、講義終了後に直接講師に質問ができますので、日ごろ悩んでいる問題点など、その場で解決することができます。

【講師】横井 孝治 氏（株式会社コミュニケーター 代表取締役）

日時

2025年11月15日（土）
午前10時00分～午前12時00分

介護教室は、Zoomのウェビナーシステムを利用して実施します。
Zoomには、お名前や健保名を表示せずニックネームでもご参加いただけます。

J-オイルミルズ健康保険組合

■「『抱え込まない』介護」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

開催時間	項 目	内 容	講師
10:00～12:00 本編 100～105分 質疑応答15～20分	講義 ■介護の現状 ■仕事と介護の両立に向けて 質疑応答	●データで見る介護の現状 ●介護のパターンとコミュニケーションの重要性 ●仕事と介護を両立するために ●公的制度の概要 ●総合事業 ●介護保険の概要 ●自治体独自の制度やボランティア ●職場の両立支援制度 ●両立支援制度を使う上で大切なこと ●介護目的の同居やテレワークがもたらすリスク	介護アドバイザー 横井孝治氏

【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。

応募要項	【申込対象】	被保険者及び被扶養者
	【申込方法】	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、メールで下記あて先までお申し込みください。
	【申込締切】	令和7年11月6日（木）
	【申込・問合せ】	J-オイルミルズ健康保険組合 担当：天野・豊澤 住所：〒104-0044 東京都中央区明石町8-1 聖路加タワー TEL：03-5148-7102 FAX：03-5148-9950 E-mail: jom.kenpo@j-oil.com

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をご覧くださいと、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。
迷惑メールに振り分けられないよう、fureai-web@soukensui.or.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。

オンラインLIVE配信型教室 申込書：『抱え込まない』介護コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
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
				被験者との続柄	
Eメール アドレス	メールが確実に届くよう、はっきりと分かりやすくご記入ください。				
当日聞いて みたいこと	ご質問の内容により、取り上げることがきかない場合もございますので、あらかじめご了承ください。 時間によっては、当日チャットでも受け付けます。				

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援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。