

WEBによる

いま聞いてみよう、これからの自分のこと、家族のこと。

令和6年度 健康・介護講座

参加費
無料!



睡眠、ストレス、女性の健康——ご自身・ご家族の健康な暮らしに欠かせない3つの「健康」講座を、今年度新たに追加しました。後半は、介護の基礎知識から遠距離介護など、トレンドを押さえた3つの「介護」講座で、これから皆さまが向き合う「介護」の備えの一助となります。忙しい今だからこそ少し時間を取って、オンラインで気軽に知識をインプットしてみませんか。

- 🔍 オンラインライブ (Zoomウェビナー・生配信)、後日見逃し配信あり
- 🔍 全6講座受講可! 1講座約90分 (途中休憩あり・質問回答コーナー含む)
- 🔍 対象者は健康保険組合の被保険者・被扶養者
事業所にて複数名で参加の場合、代表者1名の申込みでOK!

生配信中に
リアルタイムで講師に
質問できます!



前回好評!

講座メニュー	内容	配信日時
健康講座	健康を支える「睡眠」 NEW! ・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	令和7年2月8日(土) 10時~
	ストレスマネジメント NEW! ・自分のストレスと向き合う ・セルフケア——自分で行えるストレスへの予防・対処 など	令和7年2月15日(土) 10時~
	女性の健康 NEW! ・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	令和7年2月22日(土) 10時~
介護講座	介護保険の基礎知識 (介護と仕事・生活の両立支援) ・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	令和7年3月2日(日) 10時~
	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	令和7年3月9日(日) 10時~
	介護費用と遠距離介護 ・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	令和7年3月16日(日) 10時~

個別無料相談窓口が利用できます!

開催期間中、介護支援専門員等の有資格者が、健康・介護に関する個別のお悩み・ご相談(講座内容に関するものに限ります)に電話・メール等にて無料で応じます(健康に関する内容はメール相談のみ)

【お問合せ】東振協事務局

Tel: 03-3626-7504 (平日9時~17時)



詳細・お申込みはこちらから →

<https://www.toshinkyoo.or.jp/event/index.html#4> (東振協 HP内)

〈募集期間〉

令和6年12月2日~令和7年1月31日

定員1,000名 (先着順となります)

