



# 令和5年度「介護教室・健康教室」のお知らせ

当組合では、「介護教室・健康教室」を他の健保組合と共同で開催しています。内容は下記のとおりとなります。皆さま、お気軽にお申込みください。

## オンライン版「介護教室・健康教室」

**視聴期間** 令和5年10月から令和6年3月

**費用** 無料

**申込方法** 専用申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。  
※申込書は当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」からダウンロードできます。

**申込期限** 令和6年3月8日(金)まで

**視聴方法** ・お申込みから10日前後でふれあい健康事業推進協議会事務局より教材・視聴用URL・ID・パスワードが郵送されますので、ログインして受講してください。  
・**視聴期間は視聴開始ボタンを押してから2週間です。**期間を過ぎますと視聴できなくなりますのでご注意ください。

**その他** ・端末(パソコン・タブレット・スマートフォン等)とインターネット環境が必要となります。  
・視聴の際、大量のデータ通信を行うため、データ通信量が無制限のネットワーク環境をご用意されることを推奨いたします。  
・1名のIDで、同居のご家族皆さままでご覧いただけます。それ以外の方へのID・パスワードの流用等はおやめください。  
・受講後のアンケートにご協力ください。



開講講座	コース	受講時間
介護教室	介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話	90分
	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用	
	介護と相続に向けた準備学	
	健康寿命を延ばす介護・健康教室	
	認知症フレンドリー講座	

開講講座	コース	受講時間
健康教室	喫煙が招く、健康被害と問題点	73分
	知っておきたい口腔ケア	90分
	糖尿病をよく知ろう!糖尿病の基礎知識	60分
	心がけよう!目の健康	90分

## 集合型「介護教室・健康教室」

**開催日程** 下記「開催スケジュール」をご参照ください。

**開催地**

**講義内容** 「介護教室」2コース、「健康教室」1コース

**受講資格** 組合員(当組合の被保険者および被扶養者)

**費用** 無料(各会場への交通費は自己負担となります。)

**申込方法** 専用申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたはご郵送にてお申込みください。  
※申込書は当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」からダウンロードできます。

**受講決定** 応募者多数の場合は抽選により決定させていただきます。受講の可否については、申込み締め切り後、通知いたします。なお、受講決定された方は同封の「受講のご案内」を開催当日、必ずご持参ください。

**ご注意** 申込み後、やむを得ず欠席される場合は、事前にご連絡ください。直前キャンセルにかかる違約金は、皆さまからお預かりしている保険料が使われます。ご協力をお願いいたします。

### 開催スケジュール

日程	時間	教室	コース名	カリキュラム名	申込締切日	開催会場	
1/20(土)	10:00～15:00	介護	認知症介護	認知症フレンドリー講座	1/5(金)	福岡市	福岡朝日ビル16号室 福岡市博多区博多駅前2-1-1
1/27(土)	10:00～15:00	介護	はじめての介護	介護保険と介護技術の基本を習得	1/15(月)	新宿区	東京洋服会館3階 ジェントリーホール 新宿区市ヶ谷八幡町13番地
2/3(土)	10:00～15:00	健康	糖尿病予防	血糖値測定型! 糖尿病予防講座	1/22(月)	さいたま市	ソニックシティ5階501会議室 さいたま市大宮区桜木町1-7-5
2/10(土)	10:00～15:00	介護	認知症介護	認知症フレンドリー講座	1/29(月)	広島市	RCC文化センター704会議室 広島市中区橋本町5-11
3/2(土)	10:00～15:00	介護	認知症介護	認知症フレンドリー講座	2/19(月)	神戸市	兵庫県中央労働センター 小ホール 神戸市中央区下山手通6-3-28
3/9(土)	10:00～15:00	介護	はじめての介護	介護保険と介護技術の基本を習得	2/26(月)	横浜市	神奈川中小企業センタービル 第一・二会議室 横浜市中区尾上町5-80

問合せ  
申込み

東京実業健康保険組合 健康管理課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

