

介護・健康教室で
オンライン講座を開始!

介護予防
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
介護の負担を軽くする知識と知恵が満載

健康寿命を延ばす介護・健康教室

新しい介護観で寝たきりをつくらない介護予防と
知っておきたい制度の活用

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

◆寝たきりをつくらない介護の考え方と実践

いつまでも健康で人の手を借りないで過ごすためには、「健康寿命」を延ばすことが望まれます。「筋力アップで転倒」「バランスよく食べて低栄養予防」「いきいき生活で生活不活発予防」など、介護予防のキーワードをくわしく解説します。また、寝たきりをつくらないための新しい介護の視点、無理のない在宅介護をするために介護保険制度の活用方法も学びます。

【講師プロフィール】 利根川都子 氏 (YMCA健康福祉専門学校 非常勤講師)

地方自治体の保健師として幅広い年代の保健指導に従事。現在は神奈川県YMCA健康福祉専門学校の非常勤講師として介護福祉士の養成に携わる。

■「健康寿命を延ばす介護・健康教室」オンライン版カリキュラム

| | | |
|---------------|--|---|
| カリキュラム | 項目 | 内容 |
| | 健康寿命を延ばす介護予防 | <ul style="list-style-type: none"> ・平均寿命と健康寿命 ・危険な老化の7つのサイン ・筋力アップで転倒予防 ・「フレイル」と「サルコペニア」チェック ・転倒予防のための筋力アップ運動 ・バランスよく食べて低栄養予防 ・口の健康で肺炎予防 ・感染から身を守るマスクの着け方・手洗いとうがいの方法 ・いきいき生活で生活不活発予防 |
| | 知っておきたい介護の知識 | <ul style="list-style-type: none"> ・QOL（生活の質）の向上を目指す寝たきり防止 ・「やってあげる介護」から「やりつづけてもらう介護」へ ・寝たきりを作らない介護の視点 ・「寝たきりゼロ」への10か条 |
| 介護が必要になった時の対応 | <ul style="list-style-type: none"> ・介護保険制度を活用した介護体制づくり ・家族介護のポイント ・介護保険の申請方法と利用法 ・介護保険サービスの種類 ・ケアマネジャーの条件 ・地域包括支援センターは高齢者のよろず相談所 | |

| | | |
|------|----------|--|
| 応募要項 | 【申込対象】 | シチズン健康保険組合加入者（被保険者及び被扶養者） 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。 |
| | 【申込方法】 | 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。 |
| | 【申込・問合せ】 | シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521（799-28201） FAX：042-468-4653 |

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。

<切り取り線>

オンライン版 介護教室 申込書：「健康寿命を延ばす介護・健康教室」

| | | | | | | | |
|-----------------|--------|--|--|----------|-----|----|---|
| 被保険者氏名 | | | | 性別 | 男・女 | 年齢 | 歳 |
| 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 | 年齢 | 歳 |
| | | | | 被保険者との続柄 | | | |
| 参加者住所 | 〒 - | | | 電話 () | | | |
| Eメール アドレス | | | | | | | |

【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、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は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。

シチズン健康保険組合