

改訂 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

あなたと親、どちらにも無理のない介護を行うために

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> データで見る介護の現状、親のお金の聞き出し方、 主なサービスと費用

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護経験者の立場から、直面することが多い介護のパターンや、親・家族とのコミュニケーションの重要性、介護保険サービスを活用するポイントをわかりやすく伝えます。

<後 編> 知らないと損する「介護のお金」の話

親のお金の話は1日でも早く知ることが大事。そのうえで、親のお金をどうやって守るのか、介護費用をどのように工面するのか。無理のない介護のための頼れる制度・サービスをくわしく解説します。

【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。

■「改訂 介護準備学（お金）」コース オンデマンド型 カリキュラム

【前編】 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用 2部構成〔45分×2部〕		【後編】 知らないと損する 「介護のお金」の話 2部構成〔45分×2部〕	
・データで見る介護費用の現状1	・介護期間と介護費用は余裕をもって備えよう 等	・親のお金の守り方5選	・手続きを行うタイミングと利用にかかわる負荷、代理人カード、日常生活自立支援事業、成年後見制度（任意）、家族信託、成年後見制度（法定）
・データで見る介護費用の現状2	・他人事じゃない、老後破産の実態 老後破産の原因は？	・介護費用の準備方法 7選	・誰の介護に備えるか？、手続きを行うタイミングと利用にかかわる負荷、民間介護保険（自分）、民間介護保険（親）、民間の介護保険（認知症）、リバースモーゲージ、リースバック、生活福祉資金・生活保護
・親のお金の聞き出し方	・ウソをつく親と、それを受け入れる子ども、1分間の電話が、家族の会話を蘇らせる 等		
・在宅介護のケアプラン例と費用感	・要介護1～5の在宅介護のケアプラン例と費用感	・介護費用を軽減する制度	・障害者控除対象者認定とは？、世帯分離、障害者控除対象者認定、医療費控除 高額介護サービス費の支給、高額医療、高額介護合算制度、介護保険負担限度額の認定
・講師が考える在宅介護費用の目安	・講師が考える在宅介護費用の目安	・民間の介護保険	民間の介護保険
・施設 & 老人ホームの費用の目安	・特別養護老人ホーム、介護付き有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅		
・講師が考える施設介護費用の目安	・講師が考える施設介護費用の目安		

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	【申込・問合せ】	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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けますと、高額の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＞

オンデマンド型 介護教室 申込書：「改訂 介護準備学（お金）」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記 号		被保険者番号		内線または 日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				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、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。

三菱UFJニコス健康保険組合

改訂 介護ストレスを溜めない ための心構えと制度の活用

介護家族として、知っておきたい基礎知識

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> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの数々。自分も親も無理しない介護にするための実践的な知識・テクニック、相談窓口やパートナー探しのコツ、介護保険をはじめとする様々な制度の活用法を学びます。

<後 編> 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応

いざ介護が必要となった時に頼れるケアマネジャー・医師・ヘルパー。その付き合い方のポイントをわかりやすく解説するとともに、要介護となる原因の第一位である認知症の基礎知識とストレスをためない接し方を伝授します。

【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。

■「改訂 介護準備学（ストレス）」コース オンデマンド型 カリキュラム

【前編】 介護の現実、方向性、無理しない介護 2部構成〔45分×2部〕		【後編】 専門家との付き合い方、 認知症の基礎知識と対応 2部構成〔45分×2部〕	
・想定と現実のギャップが介護ストレスに繋がる ・介護の方向性を決める5つのステップ ・介護は3世代で考えよう ・介護を「見える化」しよう	・想定と現実のギャップが介護ストレスに繋がる ・介護の方向性を決める5つのステップ ・介護は3世代で考えよう ・介護記録をつけて状況を客観的に見よう ・おやろぐ ①「介護日記」・おやろぐ ②「介護スケジュール」・おやろぐ ③「お金の記録」・在宅用介護記録ノート	・介護の相談窓口① ・介護の相談窓口② ・その他の相談窓口 ・認知症は、どんな病気なのか？	・介護の「困った」は、地域包括支援センターへ ・地域包括支援センターの賢い使い方～相談時と相談前 ・在宅介護のパートナー、ケアマネジャー ・ケアマネジャーの選び方 ・家族会・認知症の人と家族の会 ・安心介護 ・主な認知症の種類 ・認知症の主な症状
・家族が無理をする介護は長続きしない ・「無理をしない介護」を実現するための3つのポイント ・「無理をさせない介護」を実現するための2つのポイント	・無理をしない介護 ・無理をさせない介護	・認知症の予防と治療 ・認知症の人との付き合い方 認知症参考サイト・参考動画・まとめ	・認知症の予防・認知症の治療 ・認知症の人を病院に連れて行くためのポイント ・感情のポイント制 ・認知症の人とのコミュニケーション術

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	【申込・問合せ】	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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、高額の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>

オンデマンド型 介護教室 申込書：「改訂 介護準備学（ストレス）」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女	
記 号		被保険者番号		内線または 日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女	
				被保険者との続柄		
参加者住所	〒 -			電 話	()	
Eメール アドレス						

今から考えておきたい「介護とその後」への備え

改訂 相続に向けた準備学

～介護と相続は密接な関係、もめないために一度は聞いて知っておこう～



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

相続は介護からスタートします。介護と相続の密接な関係を理解しましょう

■ 介護や相続を揉め事にしないためには、ご家族が元気なうちから準備すべきことがあります。

- 後悔しない！ 迷惑かけない！ 知っておけば活用できる知恵を学びます。
- 相続でもめる理由を事例から紹介。争族にしないために知っておくべき事を学びます。

【講師プロフィール】 米田 貴虎 氏（相続手続支援センター創設者）

京都府出身。神戸市在住。神戸学院大学客員教授
相続手続き・遺産整理業務を日本で初めて本格的に着手。全国の手続き支援センターを中心に、42カ所に拠点を設置。
自身も5200人以上の依頼者に寄り添い、家族の絆を深めるための相続をサポートしている。

■「改訂 介護準備学（相続）」コース オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	相続とは	・ 争う相続の実態
	介護が原因で争続に	・ 介護が原因で争う相続に ・ 介護会議の議案
	介護をした人の新しい権利	・ お嫁さん、あなたの懇親の介護が報われます ・ 親族の範囲
	争いを防ぐ財産管理と 後見解約	・ 争いを防ぐ介護から相続までの流れ ・ 財産管理について ・ 後見人について ・ 認知症の判断方法 ・ 後見制度と後見人の仕事
	遺言について	・ 遺言が必要な人ベスト5 ・ 遺言トラブルがおこる5つの理由 ・ 理想の分け方
	相続の手続き	・ 一目で分かる相続税早見表 ・ 節税にもなる賢いお金の使い方 ・ 相続税対策の6つの失敗例
	仕事を通じて感じる事	・ 相続の本質 ・ 相続でもめない7ヶ条

応募要項	〔申込対象〕	被保険者及びその家族
	〔申込方法〕	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	〔申込・問合せ〕	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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＞](#)

オンデマンド型 介護教室 申込書：「改訂 介護準備学（相続）」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記 号		被保険者番号		内線または 日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				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、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。

三菱UFJニコス健康保険組合

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。

■「介護予防」コース オンデマンド型 カリキュラム

	項 目	内 容
カリキュラム	健康寿命を延ばす介護予防	・ 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	・ 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	・ 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〕	被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	〔申込方法〕	健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	〔申込・問合せ〕	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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けますと、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＞

オンデマンド型 介護教室 申込書：「介護予防」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
記号		被保険者番号		内線または 日中の連絡先	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				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。

三菱UFJニコス健康保険組合

認知症フレンドリー講座

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。

認知症を「自分事」として、
認知症の人の思いを知る



朝日新聞社フレンドリープロジェクト



認知症フレンドリー講座

講座のポイント

認知症を正しく理解するために

超高齢化が進むなか、認知症になっても本人の尊厳が守られ、住み慣れた街で今まで通り安心して暮らしていける社会づくりが求められています。一方で、認知症を「自分事」として考えるきっかけとするために、認知症の人のインタビューを通してその思いや不安を知り、認知症の人の気持ちを理解することで、ともに暮らすあり方を考えてもらいます。

講座プログラムの特徴

- 認知症治療の専門医が監修
- 認知症の人が体験や思いを語るインタビューを収録
- 専門医（朝田隆医師）が認知症をわかりやすく解説

【講師】坂田 一裕 氏

1993年、朝日新聞社入社。週刊朝日編集部、朝日新聞静岡総局で記者・編集者を経て、新規事業を担当するメディアラボ、総合プロデュース本部で健康医療領域の事業創出を担当。近年は「認知症」をテーマに取り組み、創刊140周年記念事業の「認知症フレンドリープロジェクト」提案メンバー。

【講師】リー 寿美子 氏

1989年、全日空(ANA)客室乗務員として入社。国際線チーフパーサー、ファーストクラス訓練教官として従事。その後、介護と子育てのダブルケアを経験、介護歴は16年を超え、現在は介護離職を防ぐキャリア支援の専門家として活動。「介護離職しない、させない、介護しながらイキイキ働ける社会づくり」を目指している。

【解説】朝田 隆 氏（東京医科歯科大学客員教授）

認知症治療の第一人者が、認知症とはどんな病気なのかをテーマごとに詳しく解説します。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「認知症」コース オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム		項 目	内 容
	■ 認知症を正しく理解するために	導入 認知症のイメージとは ミニムービー（前半） 数字で把握してみよう 認知症の定義 認知症の病理について 認知症に備える 本人と向き合う withコロナ時代の認知症と介護 ミニムービー（後半）	・認知症を数字で把握してみる ・日本における認知症の高齢者人口の将来推計 ・認知症の定義とは ・63歳で若年性アルツハイマーに（インタビュー） ・変化に気づいた人との関係 ・朝田医師解説「認知症とはどんな病気」 ・老化による「もの忘れ」と認知症の違い ・認知症の原因となる病気の割合 ・朝田医師解説「アルツハイマー病の特有の症状は」 ・認知症の人の世界を疑似体験・VR動画の紹介 ・脳内で起きていること ・原因物質の変化と蓄積について ・年代別リスク分析 ・生活習慣の改善がリスク低減に 「39歳でアルツハイマー型認知症と診断」（インタビュー） ・朝田医師解説「withコロナ時代の認知症と介護」

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	【申込・問合せ】	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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。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>

オンデマンド型 介護教室 申込書 ：「認知症」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女	
記号		被保険者番号		内線または 日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女	
				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、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。

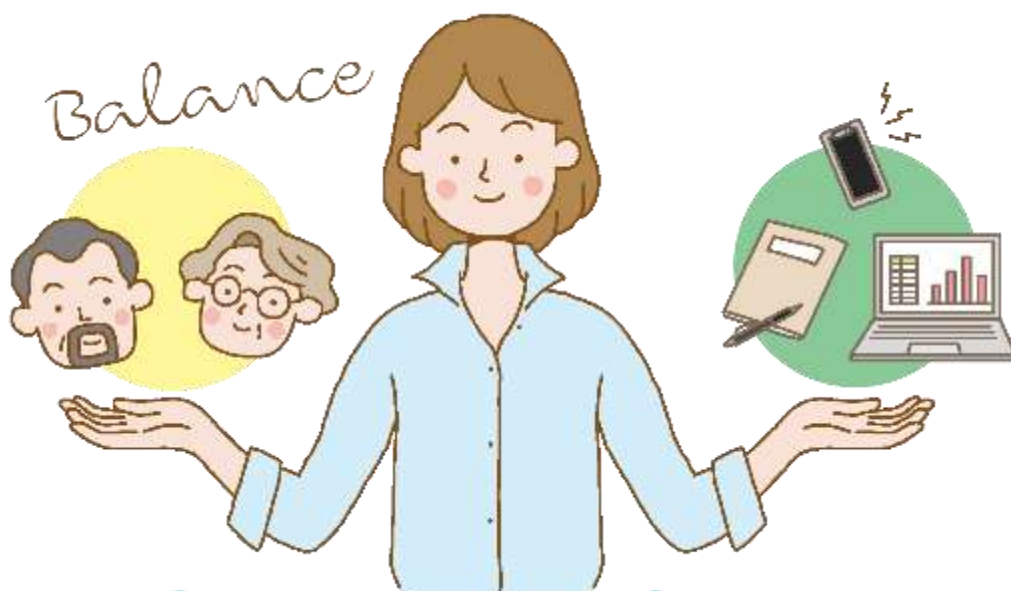
三菱UFJニコス健康保険組合

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）」 オンデマンド型 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〕	
・仕事と介護の両立状況 ・介護についての思い ・介護離職するとどうなるのか？ ・仕事と介護の両立のために大切なポイント ・公的制度と会社の両立支援制度	・仕事と介護を両立している人は何人ぐらい？等 ・各社のセミナーで寄せられた意見 ・仕事と介護を両立するために ・介護離職後の変化と負担は？等 ・仕事と介護の両立のために大切なポイントは2つ ・制度の全体像、公的制度の概要等	・最初に知っておきたい5つのポイント ・両立支援制度を使う上での5つの注意点	・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 ・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、家族などとの役割分担について、とことん話し合おう等
・総合事業 ・介護保険の概要 ・会社の両立支援制度の狙いと条件 ・会社の両立支援制度のポイント	・総合事業の概要、総合事業利用の流れ ・そもそも介護保険とは？等 ・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 ・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＆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	・親との同居やテレワークについて ・こんな状況、あなたならどうする？	・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？ ・【状況設定】親の介護が急に始まった ・ステップ別の対応（例）①～⑥】 ・その他の両立事例

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	【申込方法】	健保組合用意の申込書または下記の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送（被保険者の場合は社内便・社内メールでも可）で下記あて先までお申し込みください。 動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	【申込・問合せ】	三菱UFJニコス健康保険組合 保健事業担当 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

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けますと、高額の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>

オンデマンド型 介護教室 申込書 ：「介護準備学コース（介護と仕事の両立編）」

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女	
記号		被保険者番号		内線または 日中の連絡先		
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女	
				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、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。

三菱UFJニコス健康保険組合