

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

## 【遠距離介護コース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 遠距離介護のための知識が満載

# 離れて暮らす親を守るための 遠距離介護のポイント

メリット&デメリットを理解したうえで、適切な準備と行動をしよう

どこでも  
受講できる  
**LIVE配信**  
2026年  
7月11日  
AM10時~



## 講座のポイント

### 遠距離介護を学ぼう

「同居介護との比較」「準備方法」「成功の秘訣」など、  
遠距離介護についてのポイントをまとめて学べます。当日質問もOK!

**日時**

2026年7月11日(土)  
午前10時00分~午前11時20分

### 【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。

## ■「遠距離介護」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
		遠距離介護と同居介護、どちらが高リスク？
	データで見る、遠距離介護の現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遠距離介護をするうえでの不安</li> <li>・遠距離介護をするうえでの困りごと</li> <li>・遠距離介護をするうえで欲しいサービス</li> </ul>
	遠距離介護、あなたは大丈夫？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遠距離介護・別居介護10のチェックポイント</li> <li>・遠距離介護ならではの悩み</li> </ul>
	遠距離介護のメリット&デメリット	
	遠距離介護を始める前の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本となる考え方</li> <li>・家族などの役割分担について、とことん話し合おう</li> <li>・親の日常生活、交友関係、お金を把握しよう</li> <li>・地域包括支援センターに相談しよう</li> <li>・親の健康状態を把握しておこう</li> <li>・公的制度について、把握しておこう</li> <li>・会社制度について、把握しておこう</li> <li>・実家のリフォームを検討しよう</li> </ul>
	遠距離介護を成功するためのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護の応援団をつくろう</li> <li>・介護の見える化をはかろう</li> <li>・遠距離介護の交通費を抑えるために</li> <li>・帰省時のチェックポイント</li> </ul>
	遠距離介護に役立つサイト、サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パオッコ</li> <li>・見守りサービス</li> </ul>

応募要項	<p>【申込対象】 被保険者及びその家族 オンデマンド講座は、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。</p>
	<p>【申込方法】 健保組合ホームページ 健康・介護・子育て支援教室 <a href="https://www.toppankenpo.or.jp/familyhealth/kenko_kaigo/#pgApp">https://www.toppankenpo.or.jp/familyhealth/kenko_kaigo/#pgApp</a> Web申込フォームより必要事項を入力の上お申込みください。お申し込み後、事務局より動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をメールでお送りいたします。</p>
	<p>【申込・問合せ】 TOPPANグループ健康保険組合 健康・介護・子育て支援教室担当 メールアドレス kaigo-kenko@toppankenpo.or.jp</p>

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。

### 【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。