

全3回

全職員向け！オンライン配信型

# 介護職員スキルアップセミナー

平素より、本市の福祉行政に対しましてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、高齢者活躍支援課では標記のとおり研修会を開催いたします。日頃より介護サービスに尽力されている皆様にご参加いただき、今後の業務にお役立ていただければ幸いです。

第1回

## 介護職員の**接遇マナー**

～その**言動**大丈夫？基本に戻ってみませんか？～

参加費  
無料!

日時：令和5年6月27日(火) 13:30～15:30

講師：長野県介護福祉士会 百瀬 さくら子 氏 申込〆切：6月20日(火)



第2回

## **認知症**の基礎知識と対応

日時：令和5年7月26日(水) 13:30～15:30

講師：長野社会ふくし専門学校 片岡 美也子 氏

申込〆切：7月19日(水)

第3回

## **リスクマネジメント**と**リスクアセスメント**

～事故後の再発防止策、考えられていますか？～

日時：令和5年8月30日(水) 13:30～15:30

講師：傳田・塚田社会保険労務士事務所 所長 傳田 清一 氏

申込〆切：8月23日(水)

### ★お申込み方法は裏面をご覧ください★

当セミナーは「ZOOM」アプリを使用した、オンライン配信型のセミナーとなります。今までにZOOMアプリを使用したことが無い方、オンラインセミナーに不慣れな方は、事前に接続テストを実施致しますので、お申込みの際、ご入力ください。

主催：長野市保健福祉部高齢者活躍支援課

feat. (公財)介護労働安定センター長野支部

# ↓お申込はこちら↓

各回ごとの **QRコード** 又は **URL** からアクセスし、  
ながの電子申請サービスによりお申込ください。

参加費  
無料!

## 第1回

### 介護職員の接遇マナー

日時: 令和5年6月27日(火)13:30~15:30

申込〆切: 6月20日(火)

URL ↓

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33559](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33559)



## 第2回

### 認知症の基礎知識と対応

日時: 令和5年7月26日(水)13:30~15:30

申込〆切: 7月19日(水)

URL ↓

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33560](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33560)



## 第3回

### リスクマネジメントとリスクアセスメント

日時: 令和5年8月30日(水)13:30~15:30

申込〆切: 8月23日(水)

URL ↓

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33561](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33561)



#### ◎受講の際の注意事項等◎

■禁止事項・本研修の視聴用URLとパスワード等の第三者への転用、貸与。・本研修の録画・録音・撮影、スクリーンショットやダウンロードおよび資料の無断複写や転用、転載等。・本研修のSNS上への掲載。・本研修における著作権を侵害する行為を行うこと。

■注意事項・本研修視聴の際、インターネット利用環境等についてのご質問はお受け出来かねますので、予めご了承ください。・受講に必要な機材や通信費は受講者様でご負担ください。スマートフォン等による視聴は、パケット通信料定額制に加入していない場合、特にご注意ください。・本研修視聴の際、PCウイルスに感染した場合、主催者で責任は負いかねますので、視聴する端末等のセキュリティ対策は受講者様で行って頂くようお願いいたします。なお、受講者様の機材や通信環境が原因でPCウイルスに感染し損害が発生した場合、当該受講者様に賠償責任を取っていただくことがあります。

#### ◎個人情報の取り扱いについて◎

■参加申込書・アンケート等にご記入いただきました個人情報は、厳重に管理し、本研修の運営及び各種事業のご案内に使用すること以外はご本人の了解なしに第三者へ提供されることはありません。

★お問い合わせ先★ 長野市役所保健福祉部 高齢者活躍支援課 介護施設担当  
TEL 026-224-5094 FAX 026-224-5126

～管理者・リーダー向けセミナー～

参加費無料

# 次世代の管理者・リーダーを育成するための 心構え・手法について

**全2回連続シリーズ** ※2回セットでご参加ください。

集合型研修

定員50名

〈前編〉日時:9月26日(火) 13:30～15:30

会場:長野市ふれあい福祉センター 4階会議室

〈後編〉日時:10月26日(木) 13:30～15:30

会場:長野市役所第2庁舎 10階講堂

〈申込〆切〉9月19日(火)



【講師】一般社団法人 しなの経営労務支援センター  
代表 田中 勇司 氏

働く人々を応援するため、一般社団法人しなの経営労務支援センターを設立し代表理事就任し現場への訪問・課題の把握解決に尽力している。他にも・労災保険しなの一人親方共済会併設

- ・心の相談室併設
- ・各種自己啓発セミナー開催

を通して「人間力の研究」をライフワークとして、職域の人材育成に情熱を燃やしている。

## 〈お申し込み方法〉

下記のURL又はQRコードからアクセスし、ながの電子申請サービスによりお申込ください。

URL ↓

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=35256](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=35256)

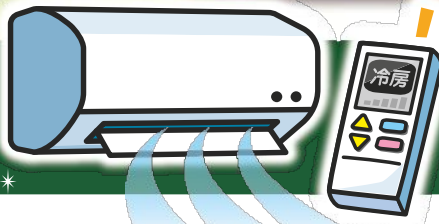
QRコード ↓



主催：長野市保健福祉部高齢者活躍支援課  
feat. (公財) 介護労働安定センター長野支部

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



## 部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

**節電** こまめにフィルターのお手入れをする  
2週間に1回を目安にしましょう

**節電** 適切な室温設定

**節電** すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

**換気** 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

**換気** 窓とドアなど2カ所を開ける

**節電** クールビズを取り入れる

**節電** 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

**換気** 扇風機や換気扇を併用する  
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

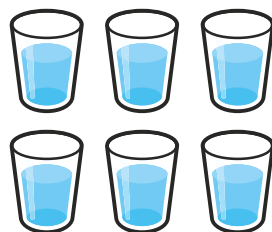
温度・暑さ指数を確認する

暑いからエアコンつけてね!

### さらに → 気をつけるべきポイント

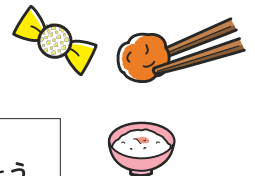
のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり  
**1.2L(ピット)**を  
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。

# ！高齢者は特に注意が必要です

## 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

## 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

## ●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

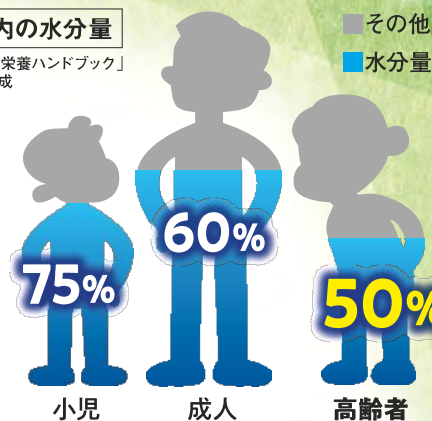
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

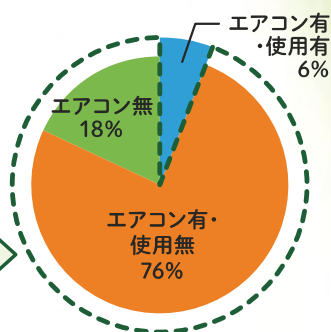
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



エアコン設置有無・使用状況別

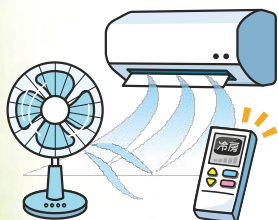
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有  
■ エアコン有 + 使用無  
■ エアコン無

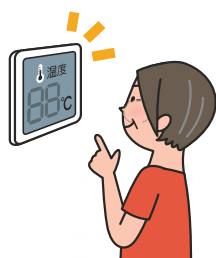


## ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

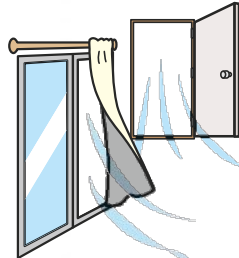
エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



こまめに水分・塩分を補給している



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます →



友達追加はこちら



# 熱中症が 増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渴く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

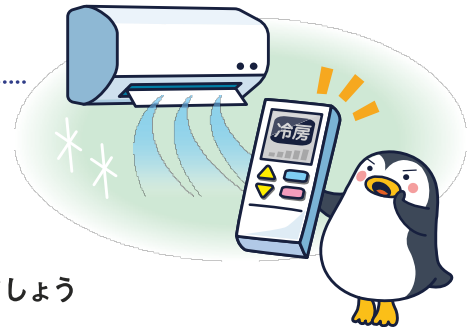
友達追加は  
こちら➡



### エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



### 注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



# 政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで  
熱中症予防を!



子ども家庭庁  
こども家庭庁



消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省

MAFF  
Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



環境省



# こころの悩みに 心理カウンセラーが対応します

たとえばこんなとき…



## 信州医療・福祉従事者メンタルサポート窓口

設置期間：令和5年7月24日～令和6年3月31日

### メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しづらい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

医療従事者用 (注1) 通話料無料

☎ **0120-113-009**



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認  
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能  
<https://consult.t-pec.co.jp/service/13-009>

福祉従事者用 通話料無料

☎ **0120-118-059**



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認  
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能  
<https://consult.t-pec.co.jp/service/18-059>

スポットカウンセリング (予約不要) 電話・Web

相談受付時間 電話 / 9:00～22:00・年中無休 (1回あたり20分が目安)  
 Web / 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)

(注1) 看護職の方はこちらの相談窓口をご利用ください。

「看護職のためのメンタルヘルス相談窓口」

【電話番号】0120-543-556

【受付時間】平日13時～21時 土日祝13時～17時

運営先：(公社)日本看護協会

継続カウンセリング (予約制) 対面・電話・オンライン

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで ※ 初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間 電話 / 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00 (日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)  
※ 電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

Web / 24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をいたします)



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください (委託先：ティーベック株式会社)

県内の医療・福祉従事者の方々がご利用いただけます。

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください



個人情報の取扱いについて

本サービス(法律相談サービスを除く)は、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック(株)への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受診の予約手配を目的として、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、対応品質の向上及び通話内容の検証を目的として、畫面、録音または電子の方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護管理者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



# 2024年度の介護保険制度改正 について知る

## 介護保険改正①

### 2024年度介護保険制度改正の概要 ～法改正・給付と負担の見直し～

2024年4月に施行される予定の改正介護保険法の概要に関して、給付と負担などの財源に関わる見直しの内容と、介護人材確保策などに関する制度上の動向について解説し、介護実践現場で必要となる準備・対策を考える。

- 配信期間（視聴時間：約90分）

令和5年9月13日（水）10時～令和5年9月26日（火）17時まで

※配信期間中は、24時間視聴可能です。ただし、最終日は17時をもって配信終了となるため、17時までに視聴を完了できるようご視聴ください。

## 介護保険改正②

### 2024年度の介護保険制度改正と介護報酬改定 ～報酬・運営基準等の改定と介護実践の変化～

2024年度からの介護報酬・運営基準の見直しについて、同時改定となる診療報酬などとの関連を踏まえつつ解説し、予測される介護実践現場の変化について考える。

- 配信期間（視聴時間：約90分）

令和6年2月13日（火）10時～令和6年2月26日（月）17時まで

● 受講料(税込)/各回1名 一般：3,000円 賛助会：1,500円

## 講師：高野 龍昭

東洋大学ライフデザイン学部准教授。  
社会福祉士、介護支援専門員。  
1986年からソーシャルワーカーとして福祉・医療分野に従事。  
医療ソーシャルワーカーや老人保健施設の相談指導員、居宅介護支援事業所での介護支援専門員の実務経験を経て、2005年に東洋大学専任講師に就任。2011年より現職。  
福祉専門職養成や介護保険制度・ケアマネジメント等の研究に従事。



お問い合わせ先・申込先



公益財団法人 介護労働安定センター 長野支部

〒380-0836 長野市南県町1082 ND南県町ビル5F

TEL: 026-232-0898 FAX: 026-232-0906

E-mail: nagano@kaigo-center.or.jp

## 長野市消費者被害防止見守りネットワーク情報

### 突然、身に覚えのない荷物が届いた！

#### < 事例 >

宛先に私の名前と住所が記載された身に覚えのない荷物が届いた。送り主は、海外の事業者のようだが、どうしたらよいか？

- 家族などが注文した覚えはないか
  - インターネット通販などで購入したものではないか
  - お祝いやプレゼントなどの心あたりはないか
- などを、まず、確認してみましょう！

※身に覚えのない荷物であれば、代金を支払う必要はありません。  
※特定商取引法の改正により、注文や契約をしていないにもかかわらず、一方的に送りつけられた商品は、消費者が処分できます。  
商品を開封処分しても、支払い義務はありません。

※困ったときは、消費生活センターに相談しましょう

- ◆ 近所の高齢者の方に「声かけ」「見守り」を日頃から行い、消費者被害の未然防止と、被害に気づいていない人には、気づかせる機会を設けてください。

「自分は、大丈夫」と思っているあなた、・・・騙されやすいタイプです。

#### ～ 不安を感じたら迷わず電話 ～

- ◆ 長野市消費生活センター 224-5777  
(消費者ホットライン 188)

#### 【発行元】

長野市地域・市民生活部 市民窓口課  
 消費生活センター  
 〒380-0835  
 長野市大字南長野新田町 1485-1  
 長野市もんぜんぷら座 4 階  
 電話 026-224-5777  
 FAX 026-223-1818