

家族介護者向け 支援事業のご案内

在宅で高齢者を介護しているご家族が日頃困難に感じている介護方法について、経験豊富なホームヘルパーが電話やオンラインツール、自宅訪問によりアドバイスを行います。

- ◇対象者 千葉市内に住所を有し、居宅で高齢者を介護している家族の方
(今後介護をする見込の家族の方も対象です)
- ◇アドバイザー 経験豊富なホームヘルパー等がアドバイザーを務めます
- ◇利用料 無料
- ◇電話受付時間 平日 午前 9 時～午後 5 時
土曜日 午前 10 時～午後 1 時 ※日曜日・祝日・年末年始は休み
- ◇レッスン時間 訪問レッスン 60 分/回、オンラインレッスン 30 分/回
※訪問レッスンは、土日祝日でも対応できる場合がございます。
詳しくはお問い合わせください。

◇申し込み・問い合わせ先◇

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-5 千葉県社会福祉センター4 階

千葉市家族介護者支援センター

電話：043-302-2017 FAX：043-242-6376

E-mail：chihokyo@kfz.biglobe.ne.jp

<千葉市ホームページ>

「家族介護者支援」をキーワードに入力して検索してください。



「こんなときはどうしたらいいの?」、「自分の介護方法はこれで大丈夫?」など、疑問や心配ごと・お困りごとについて相談することができます。

ご自宅での介護方法のほか、介護サービスとの上手な併用や利用方法もあわせてご案内します。ひとりで悩みを抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

* 事業の詳細は裏面をご覧ください。

1 電話相談

介護をする中で、方法がわからず困っていることや負担に感じていること、心配ごとなどについて、アドバイザーに電話で相談することができます。

◇電話相談利用方法

家族介護者支援センター（電話： **043-302-2017** ）にお電話ください。

2 訪問レッスン（60分/回）

アドバイザーが家族介護者または高齢者のご自宅に伺い、実技を交え分かりやすくアドバイスします。ご自宅の状態や家族介護者・高齢者の様子を踏まえ、ひとりひとりの実情にあった介護方法を丁寧にお伝えします。※土日祝日でも対応できる場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

- ◇**利用方法** 千葉市家族介護者支援センターへ電話・FAX・郵送でお申し込みください。
お申し込みの確認後、アドバイザーが申込者へ連絡し、レッスンの日程調整を行います。
当日は、アドバイザーがご自宅に伺い、訪問レッスンを行います。

3 集団レッスン（60分～120分/回）

町内自治会などアドバイザーが集会場などに伺い、実技を交えわかりやすいアドバイスを行います。現在高齢者を介護している方や、今後介護をする可能性のある方へレッスンをを行います。日頃困難に感じている介護の方法や、疑問・質問にもお答えします。

- ◇**利用方法** 千葉市家族介護者支援センターへ電話・FAX・郵送でお申し込みください。
お申し込みの確認後、アドバイザーが申込者へ連絡し、レッスンの日程調整を行います。
当日は、アドバイザーが集会場等へ伺い、レッスンをを行います。
（レッスン会場は利用者が確保ください。）

4 オンラインレッスン（30分/回）

ZOOM を利用して、さまざまな介護方法についてコツをお伝えします。
※相談は無料で利用できますが、通信料等は利用者負担となります。

- ◇**利用方法** 下記の必要事項を明記の上、千葉市家族介護者支援センターへメールでお申し込みください。
1. レッスン受講者氏名（フリガナ）
 2. 住所
 3. 電話番号
 4. 利用希望日時（第3希望まで）
 5. 介護が必要な高齢者の方の情報（性別・年齢・身体の状態）
 6. 相談内容の趣旨
- メールを受理後、相談日時・ID・パスワードなどをメールで通知します。

【お申込みメール送付先】

千葉市家族介護者支援センター E-mail : chihokyo@kfz.biglobe.ne.jp

【オンライン相談の注意事項】

- ・ Zoom ミーティングの参加 URL、ID、パスワードは第三者には提供しないでください。
- ・ 盗聴や盗み見の恐れのある公共の場等では使用しないでください。
- ・ Zoom の利用により発生するいかなる損失や被害については、千葉市および千葉市家族介護者支援センターは一切の責任を負いません。



* この資料の掲載内容は令和7年3月末時点の情報です。