

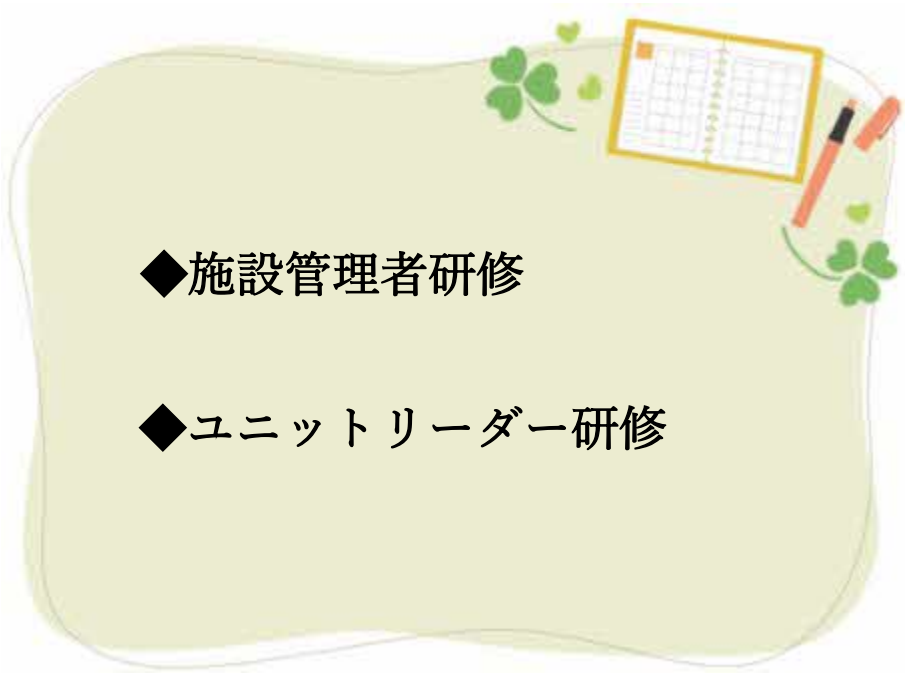


2026年度

第3期

ユニットケア研修募集要項

北海道施設
限定



◆施設管理者研修

◆ユニットリーダー研修



一般社団法人

日本ユニットケア推進センター

目次

ユニットケア研修について

- | | |
|----------|---|
| 1. 研修の目的 | 2 |
| 2. 研修対象者 | 2 |

カリキュラム

- | | |
|---------------|---|
| 1. 施設管理者研修 | 3 |
| 2. ユニットリーダー研修 | 4 |

日程

- | | |
|---------------|---|
| 1. 施設管理者研修 | 6 |
| 2. ユニットリーダー研修 | 7 |
| (参考) 年間研修計画表 | 9 |

「研修申込」から「研修終了」まで

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 施設管理者研修 | 11 |
| 2. ユニットリーダー研修 | 12 |
| 3. 申込時の諸注意 | 12 |
| 4. 受講決定通知とその後の対応 | 12 |
| 5. 研修費用（受講料＋研修テキスト代） | 12 |
| 6. 受講料の振り込み | 13 |
| 7. 修了証書の交付 | 13 |

受講者情報の修正及び変更、日程変更、受講辞退

- | | |
|----------------|----|
| 1. 受講者情報の修正・変更 | 13 |
| 2. 日程変更 | 13 |
| 3. 受講辞退 | 13 |

お問い合わせ先

14

ユニットケア研修について

1. 研修の目的

この研修は、「ユニットケア施設管理者研修」及び「ユニットリーダー研修」の実施について（令和6年3月29日、老高発0329第4号、厚生労働省老健局高齢者支援課通知）（以下「実施要綱」という。）に基づき、都道府県及び指定都市（以下「都道府県等」という。）が、一般社団法人日本ユニットケア推進センター（以下「推進センター」という。）に委託し、ユニットケア管理者、ユニットリーダー研修の運営及びユニットリーダーの育成並びにユニットケアの推進のため開催するものです。

（参考）別添「2026年度[第3期]ユニットリーダー研修実地研修 対象施設一覧」

2. 研修対象者

（1）ユニットケア施設管理者研修

- ① 既にユニットケア施設として開設している施設の管理者であって、本研修の受講を希望する者。
- ② 研修受講年度又はその翌年度に開設するユニットケア施設に管理者として勤務する予定の者であって、本研修の受講を希望する者。
- ③ 都道府県等の長が受講するに相応しいと認めない者は受講者の選定から外すこととする。
（推進センターのユニットケア施設管理者研修は、過去に受講済みの者も受講が可能。）

（2）ユニットリーダー研修

- ① ユニットケア施設に勤務している職員または勤務する予定の職員であって、各ユニットにおいて指導的役割を担う者。
（ユニットケア施設及びユニットケアに関する基礎的知識を有する者が望ましい。）
- ② 都道府県等の長が受講するに相応しいと認めない者は受講者の選定から外すこととする。

カリキュラム

1. 施設管理者研修

◇ 1日目 「e-ラーニング（動画視聴型）」

	テーマ	時間	形式	内容	講師
1 日 目	オリエンテーション	210分		管理者研修の目的、施設管理者として習得すべき能力、及び研修の概要を説明し、以降の研修受講に向けた心構えをつくる。	「推進センター」
	ユニットケアを取り巻く社会的背景と展望		講義	ユニットケアを取り巻く社会的背景やその変化を踏まえ、高齢者介護施設に求められる役割について理解する。	「推進センター」
	ユニットケアの理念と特徴		講義 演習	入居者に対する理解を深め、ユニットケアの理念及び意義について理解する。	「推進センター」 及び 「外部講師」

◇ 2日目＋3日目「オンライン研修（ライブ配信型 ZOOM）」or「集合研修」

	テーマ	時 間	形 式	内 容	講 師
2 日 目	ユニットケア施設の組織体制とマネジメント	10：00 ～17：15	講義	ユニットケアを提供する施設の組織体制及び管理者、ユニットリーダー等の役割について理解する。	「ユニットケアを 実践している 施設の管理者・ 有識者」及び 「推進センター」
	組織のマネジメント		講義 演習	【ケアのマネジメント】 個別ケアを実践し、ケアの質を高めるためのケアのマネジメントの重要性を理解し、管理者がケアの質を担保するための視点を提供する。	
			講義 演習	【ユニットのマネジメント】 ユニットリーダーが行うユニットのマネジメントの状況を把握した上で、管理者の役割について理解する。	
3 日 目		9：30 ～16：30	講義	【施設のマネジメント】 施設管理者として必要な組織マネジメントの理論を理解するとともに、人材育成、リスクマネジメント及び多職種連携を促進させる仕組み作りを行うことの重要性、必要性を理解する。	「ユニットケアを 実践している 施設の管理者・ 有識者」及び 「推進センター」
	ユニットケア導入 ・運営計画書演習		演習	事前課題及び本講義、演習の内容を受けて、自施設での運営計画（現状の課題に対する改善計画）を立てる。	

* オンライン研修においては、開始前に操作説明等のオリエンテーションを行います。

★ 3日目のカリキュラム修了後(16:30-17:15)、当センターの実地研修施設の収支（光熱費、食費、人件費等）実績から作成した経営指標集計結果を基に、施設運営・経営の秘訣についてご説明します。講義後から継続してご参加ください。

2. ユニットリーダー研修

◇ 講義・演習 1日目 「e-ラーニング（動画視聴型）」

	テーマ	時間	形式	内容	講師
1 日 目	オリエンテーション	210 分	講義	ユニットリーダー研修の目的、ユニットリーダーとしての習得すべき知識及び技術研修の概要を説明し、以降の研修講義に向けた心構えをつくる。	「推進センター」
	ユニットケアを取り巻く社会的背景と展望		講義	ユニットケアを取り巻く社会的背景について確認し、これからの高齢者介護施設や介護人材に求められる役割について理解する。	左記内容の有識者（行政担当者等）
	高齢者とその生活の理解		講義 演習	① 高齢者に対する全人的理解 ② 入居者を取り巻く環境の捉え方 ③ 高齢期の理解	「推進センター」
	ユニットケアの理念と特徴			① ユニットケアの理念 ② ユニットケアの仕組み ③ ケアの空間と融合 ④ 安心快適な環境づくり	

◇ 講義・演習 2日目＋3日目 「オンライン研修（ライブ配信型 ZOOM）」 or 「集合研修」

	テーマ	時間	形式	内容	講師
2 日 目	ユニットリーダーの役割	10：00 ～17：00	講義 演習	ユニットリーダーに求められる役割と知識・技能について理解する。 ① 組織のマネジメント ② ユニットリーダーの役割 ③ リーダーシップの基礎とリーダーの機能 ④ キャリアとキャリア形成	「ユニットリーダー研修指導者」 及び 「推進センター」
	ユニットケアにおける個別ケアと自立支援			① ユニットにおける自律した日常生活の支援 ② 自立支援と社会的関係の構築 ② 権利擁護	
	ケアのマネジメント			介護専門職として必要なユニットケアの質管理（ケアのマネジメント）に関する知識及び技術を習得する。	
3 日 目	ユニットのマネジメント	10：00 ～17：00	講義 演習	チームリーダーとして必要なユニット運営（ユニットのマネジメント）に関する知識及び技術を習得する。	「ユニットリーダー研修指導者」 及び 「推進センター」
	統合と実践			実践において、学習した知識及び技術を統合させ、ユニットリーダーとしてユニットケアを展開し、ユニットを運営することを学習する。 ・実践課題の設定 ・施設における実践課題の実地計画作成	

* オンライン研修においては、開始前に操作説明等のオリエンテーションを行います。

◇ 実地研修 「実地研修 3 日間+プレゼンテーション 1 日間」

★当センターの特徴

「プレゼンテーション」は、実地研修施設で実施しますので、「私の行動計画書」への的確なアドバイスが直に受けられます！

テーマ	時間（形式）	ねらい	講師
統合と実践	実務 （2 週間～4 週間）	自施設における実践課題の実施	—
	実地研修 （早番・日勤・遅番） 計：3 日間	① ケアのマネジメントとユニットのマネジメント の考え方と実践方法の理解 ② これまでのケアのマネジメント・ ユニットのマネジメントの振り返りと 今後の取組方針	「実地研修施設の職員」 （ユニットリーダー 経験者及び施設管理者）
	プレゼンテーション 1 日間	実践課題での取り組みについて プレゼンテーションを行う。	ユニットリーダー研修の 講師の要件を満たす者

日 程

- ・申込時に、希望の講義回（日程）、実地先（実地研修施設）を選択することができます。
- 募集期間は以下となります。

募集期間	7月 1日（水）～ 29日（水）
決定通知	8月 10日（月）
「講義・演習（2・3日目）」期間	8月 19日（水）～ 10月 29日（木）

1. 施設管理者研修 ※講義・演習の日数は、3日間です。

■ 講義・演習 1日目 「e-ラーニング（動画視聴型）」

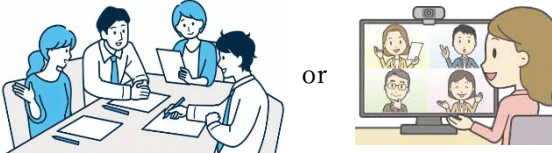
視聴開始日	8月 18日（火）
	・各自、eラーニング学習を実施します。 （＊動画の視聴は何度でも可能です。講義・演習受講後2週間は復習も可能） ・施設または法人で、webサイト上の学習システムにログインし、<u>動画を視聴して学習します</u>。受講の際は、インターネット環境やメールアドレス、パソコン等を各自で整えて学習します。

■ 講義・演習 2日目+3日目 「集合研修」or「オンライン研修（ライブ配信型 ZOOM）」

 or 	・<u>研修方式を選択できます。</u> 集合研修による対面式の研修方式か、インターネットを繋ぎリアルタイムに ZOOM で学ぶ方式かを選択します。 （重要）オンライン研修は、タブレット端末からも受講していただくことは可能ですが、パソコン画面での視聴を前提として教材及び研修内容を制作しておりますので、動作保証はしておりません。なお、スマートフォンでの参加はご遠慮願います。
--	---

講義回	講義・演習日程	研修方式 及び 会場	定員
第5回	9月 17日（木）～18日（金）	オンライン	40
第6回	10月 22日（木）～23日（金）	・TKP ガーデンシティ新大阪 （大阪府大阪市淀川区宮原4丁目1-4KDX 新大阪ビル）	40

2. ユニットリーダー研修 ※講義・演習の日数は、3日間です。

■ 講義・演習 1日目 「e-ラーニング（動画視聴型）」			
視聴開始日	8月18日(火)		
	・各自、eラーニング学習を実施します。 (＊動画の視聴は何度でも可能です。講義・演習受講後2週間は復習も可能) ・施設または法人で、web サイト上の学習システムにログインし、<u>動画を視聴して学習します</u>。受講の際は、インターネット環境やメールアドレス、パソコン等を各自で整えて学習します。		
■ 講義・演習 2日目+3日目 「集合研修」 or 「オンライン研修（ライブ配信型 ZOOM）」			
	・<u>研修方式を選択できます。</u> 集合研修による対面式の研修方式か、インターネットを繋ぎリアルタイムに ZOOM で学ぶ方式かを選択します。 (重要) オンライン研修は、タブレット端末からも受講していただくことは可能ですが、パソコン画面での視聴を前提として教材及び研修内容を制作しておりますので、動作保証はしていません。なお、スマートフォンでの参加はご遠慮願います。		
講義回	講義・演習日程	研修方式 及び 会場	定員
第10回	8月19日(水)～20日(木)	・実地研修施設「絆の広場」会議室 (高知県高知市一宮南町1丁目4番75号)	10
第11回	8月25日(火)～26日(水)	・実地研修施設「きりしまの園」会議室 (宮崎県小林市野尻町三ヶ野山4336)	10
第12回	8月27日(木)～28日(金)	・京都テルサ (京都府京都市南区東九条下殿田町70)	10
第13回	9月3日(木)～4日(金)	オンライン	200
第14回	9月8日(火)～9日(水)	・秋田県社会福祉会館 (秋田県秋田市旭北栄町1-5)	20
第15回	9月10日(木)～11日(金)	・TKP ガーデンシティ PREMIUM 仙台西口 (宮城県仙台市青葉区花京院1丁目2-15 ソララプラザ)	25
第16回	9月15日(火)～16日(水)	・大宮ソニックシティ (埼玉県さいたま市大宮区桜木町1丁目7-5)	30
第17回	9月29日(火)～30日(水)	・実地研修施設「幸の郷」会議室 (愛知県小牧市大字北外山字掛割8番地1)	15
第18回	10月7日(水)～8日(木)	オンライン	200

第 19 回	10 月 14 日(水) ～ 15 日(木)	・ときわ市民ホール (北海道旭川市 5 条通 4 丁目)	10
第 20 回	10 月 20 日(火) ～ 21 日(水)	・TKP ガーデンシティ新大阪 (大阪府大阪市淀川区宮原 4 丁目 1-4KDX 新大阪ビル)	40
第 21 回	10 月 28 日(水) ～ 29 日(木)	・ 実地研修施設「かしわ園」)会議室 (東京都調布市国領町 8-4-6)	20

■ 実地研修 「実地研修 3 日間+プレゼンテーション 1 日間」			
・ 全国の実地研修施設から受講する施設を選択します。 ・ 実地研修の日程は、講義・演習 2 週間後～約 2 ヶ月以内の火曜日～金曜日の 4 日間を、応募状況を勘案して、推進センターが指定いたします。			

[参考] 年間研修計画表

	1期募集			2期募集			3期募集		
募集期間	3月2日～3月27日			5月1日～5月29日			7月1日～7月29日		
受講決定	4月10日			6月10日			8月10日		
講義期間	5月11日～6月25日			6月24日～8月28日			8月19日～10月29日		
管理者 研修 [講義のみ] 3日間	1回	集	5月28日(木)～5月29日(金) (TKPガーデンシティ御茶ノ水) [東京都千代田区]	3回	オン ライン	7月14日(火)～7月15日(水)	5回	オン ライン	9月17日(木)～9月18日(金)
	2回	オン ライン	6月22日(月)～6月23日(火)	4回	オン ライン	8月20日(木)～8月21日(金)	6回	集	10月22日(木)～10月23日(金) (TKPガーデンシティ新大阪) [大阪府大阪市]
リーダー 研修 [講義・演習] [e-ラーニング (1日間)] [オンラインま たは集合研修 (2日間)]	1回	オン ライン	5月11日(月)～5月12日(火)	6回 (2)	オン ライン	6月24日(水)～6月25日(木)	10回 (2)	集	8月19日(水)～8月20日(木) 絆の広場 [高知県高知市]
	2回	集	5月26日(火)～5月27日(水) (TKPガーデンシティ御茶ノ水) [東京都千代田区]	7回	オン ライン	7月2日(木)～7月3日(金)	11回 (2)	集	8月25日(火)～8月26日(水) きりしまの園 [宮崎県小林市]
	3回	集	6月10日(水)～6月11日(木) 清明庵 [北海道札幌市]	8回	オン ライン	7月29日(水)～7月30日(木)	12回 (2)	集	8月27日(木)～8月28日(金) 京都テルサ [京都府京都市]
	4回	集	6月16日(火)～6月17日(水) 長春苑 [岡山県岡山市]	9回	オン ライン	8月4日(火)～8月5日(水)	13回	オン ライン	9月3日(木)～9月4日(金)
	5回	オン ライン	6月18日(木)～6月19日(金)	10回 (1)	集	8月19日(水)～8月20日(木) 絆の広場 [高知県高知市]	14回	集	9月8日(火)～9月9日(水) 秋田県社会福祉会館 [秋田県秋田市]
	6回 (1)	オン ライン	6月24日(水)～6月25日(木)	11回 (1)	集	8月25日(火)～8月26日(水) きりしまの園 [宮崎県小林市]	15回	集	9月10日(木)～9月11日(金) (TKPガーデンシティPREMIUM仙台北口) [宮城県仙台市]
				12回 (1)	集	8月27日(木)～8月28日(金) 京都テルサ [京都府京都市]	16回	集	9月15日(火)～9月16日(水) 大宮ソニックシティ [埼玉県さいたま市]
							17回	集	9月29日(火)～9月30日(水) 幸の郷 [愛知県小牧市]
							18回	オン ライン	10月7日(水)～10月8日(木)
							19回	集	10月14日(水)～10月15日(木) (ときわ市民ホール) [北海道旭川市]
							20回	集	10月20日(火)～10月21日(水) (TKPガーデンシティ新大阪) [大阪府大阪市]
							21回	集	10月28日(水)～10月29日(木) かしわ園 [東京都調布市]
[実地研修] (3日間) [プレゼン テーション] (1日間)	実地研修は講義終了から2週間～4週間を目安に、全国の実地研修施設で実施いたします。 実地研修先の受講希望については別紙にてご確認ください。 別紙「2026年度 ユニットリーダー研修実地研修 対象施設一覧」参照								

	4期募集			5期募集			6期募集		
募集期間	9月1日～9月29日			11月2日～11月27日			1月5日～1月25日		
受講決定	10月9日			12月10日			2月4日		
講義期間	11月11日～12月16日			1月13日～1月22日			2月18日～3月3日		
管理者 研修 [講義のみ] 3日間	7回	オン ライン	11月17日(火)～11月18日(水)	8回	集 合	1月21日(木)～1月22日(金) (TKPガーデンシティ御茶ノ水) [東京都千代田区]	9回	オン ライン	3月2日(火)～3月3日(水)
リーダー 研修 [講義・演習] [e-ラーニング (1日間)] [オンラインまたは 集合研修 (2日間)] +	22回	オン ライン	11月11日(水)～11月12日(木)	27回	オン ライン	1月13日(水)～1月14日(木)	30回	オン ライン	2月18日(木)～2月19日(金)
	23回	集 合	11月19日(木)～11月20日(金) (TKPビルパルシェカンファレンスセンター) [静岡県静岡市]	28回	集 合	1月19日(火)～1月20日(水) (TKPガーデンシティ御茶ノ水) [東京都千代田区]			
	24回	集 合	11月25日(水)～11月26日(木) (TKPガーデンシティ博多新幹線口) [福岡県福岡市]	29回	集 合	1月28日(木)～1月29日(金) (尼崎地域産業活性化機構アイル[予定]) [兵庫県尼崎市]			
	25回	オン ライン	12月2日(水)～12月3日(木)						
	26回	集 合	12月15日(火)～12月16日(水) あんのん[愛知県名古屋]						
[実地研修] (3日間) [プレゼン テーション] (1日間)	実地研修は講義終了から2週間～4週間を目安に、全国の実地研修施設で実施いたします。 実地研修先の受講希望については別紙にてご確認ください。 別紙「2026年度 ユニットリーダー研修実地研修 対象施設一覧」参照								

「研修申込」から「研修終了」まで

1. 施設管理者研修

■STEP 1 申し込み

申し込み	・ <u>ユニットケア研修システム</u> から「マイページ」登録を確認して、「ユニットケア研修に申し込む」のページから申し込みを行います。
登録完了	・ 決定通知の発表までお待ちください。

■STEP 2 受講決定

決定通知	・ 登録のアドレスに決定通知のメールが届きます。
受講料の支払い	・ 決定通知後、センターより請求書をメールでお送りします。 期日までに受講料をお振込みください。
受講票の確認	・ <u>ユニットケア研修システム内</u> の「受講決定内容を確認する」のページから、受講決定内容を確認して、「受講票」をダウンロードします。
教材の確認	・ 受講決定後1週間を目安に、施設の住所に研修教材が発送されます。

■STEP 3 事前課題

事前課題実施	・ 研修教材が届いたらe-ラーニングの開始までに実施します。
--------	--------------------------------

■STEP 4 講義・演習 カリキュラム1日目

e-ラーニング	・ 2日目・3日目の研修開始の4日前までに各自の学習速度で受講を行います。
---------	---------------------------------------

■STEP 5 講義・演習 カリキュラム2日目・3日目

集合研修の場合	・ 各会場の開催場所を受講票で確認して、各自で交通宿泊手段を確保します。 研修教材をお持ちください。
オンライン研修の場合	・ ZOOMでの研修を実施するため、PC及び通信環境を整えます。 カメラとオーディオ（マイク・スピーカー）は必須となります。 パソコンの使用を推奨しております。 <u>スマートフォンからの参加はご遠慮ください。</u> 研修教材を準備してください。

■STEP 6 事後課題

事後課題	・ 全ての研修終了後、研修中にしめされた計画書等の事後課題に取り組みます。
------	---------------------------------------

※施設管理者研修は、講義および演習のすべてのカリキュラムを終了し、所定の提出課題をすべて当センターへ郵送していただきます。

当センターにて提出課題を確認し、不備がない場合には、修了証書を発行いたします。

2. ユニットリーダー研修 *STEP1～6は、施設管理者研修と同じ

■STEP7 実地研修

実践課題の実施	・講義・演習で計画した「私の行動計画書」を施設管理者と評価し合い、 実地研修までの間、自施設で実践を試みます。
---------	--

■STEP8 実地研修

実地研修	・各実地研修施設が定める持ち物や感染症対策を充分確認して実施します。 ・各自で交通宿泊手段を確保してください。
------	--

■STEP9 事後課題

事後課題	・実地研修修了後、「私の行動計画書」の再評価を施設管理者と実施ください。 ・期日までに全ての課題を当センターに提出してください。 ・全ての課題の確認後、修了証書の発行をいたします。
------	--

3. 申込時の諸注意

希望する受講回を複数選択してください。

- ・ユニットケア施設管理者研修 [希望回] 第1希望
- ・ユニットリーダー研修 [講義・演習] 第1希望・第2希望 + [実地研修] 第1希望・第2希望
- *上記のとおり、ユニットリーダー研修は第2希望までの選択を必須としています。

4. 受講決定通知とその後の対応

- ・受講決定通知は施設登録のアドレスにメールで送信いたします。
(suishinka@unit-care.or.jp) からのメールを受信できるように、迷惑メール設定から解除、
もしくは受信設定をしてください。

5. 研修費用（受講料+研修テキスト代）※北海道限定特別価格

研修名	受講料	研修テキスト代	合計
(1) ユニットケア施設管理者研修	33,000 円	3,000 円(税込)	36,000 円
(2) ユニットリーダー研修	75,000 円	3,000 円(税込)	78,000 円

* 受講料は非課税。

* 受講者1名につき1冊の研修テキスト代が発生します。

6. 受講料の振り込み

受講に伴い、受講料が発生いたします。

請求書に基づき、申込登録完了から10日後を期日とします。

なお、銀行振込にかかる手数料等をご負担くださいますようお願いいたします。

* 都道府県等が業務委託料兼受講料として負担する場合、自治体にご確認ください。

7. 修了証書の交付

全ての研修を修了し、指定した書類を全て提出した受講者に修了証書を交付します。

修了証書は受講者所属施設に送付します。

* 発行目安：ユニットケア施設管理者研修（約1ヶ月後） / ユニットリーダー研修（約2ヶ月後）

* 以下の場合、修了と認めませんのでご注意ください。

- ① 研修の円滑な実施を妨げるような行動があった場合
- ② 研修態度が好ましくない場合
- ③ 環境が整わず、オンライン研修を受講できなかった場合
- ④ 欠席、遅刻、早退があった場合

受講者情報の修正及び変更、日程変更、受講辞退

1. 受講者情報の修正及び変更

募集期間中は、ユニットケア研修システムより修正を行ってください。

受講決定後は、ユニットケア研修システムから申請が可能です。

2日目の講義・演習受講開始日の1週間前までには受講者の変更を済ませてください。

講義・演習の1日目の動画視聴をした後は、受講開始後となるため、受講者変更はできません。

2. 日程変更

公平を期すため一切取り扱いをいたしません。

ただし、受講者の責に帰さない、やむ得ない事情であると当センターが判断した場合のみ対応します。

3. 受講辞退

やむを得ず受講を辞退する場合には、以下の手続を行うこと。

ただし、キャンセル料が受講者の決定と同時に発生しておりますので、ご注意ください。

* 受講決定後に辞退された場合は、下表のとおり手続きおよびキャンセル料等が発生します。

【手続きについて】

受講者所属施設担当者によるオンライン上での手続きを行うこと。辞退手続完了後、受講者所属施設および北海道ユニットケア研修担当課に手続完了メールを送信します。

◆ キャンセル料

- ・ 受講開始日の 10 日前までは受講料の半額（50％）がキャンセル料
- ・ 受講開始日の 9 日以降は受講料全額（100％）がキャンセル料
- ※ 受講料をお支払い済みの場合は所定の手続きを行ってください。
- ※ 「受講開始日」は、2 日目の講義・演習の受講日となります。
- ※ e-ラーニング（動画視聴型）の視聴を開始した後の辞退は、受講開始後の辞退とみなし、全額のキャンセル料となります。

お問い合わせ先

一般社団法人日本ユニットケア推進センター 研修企画課

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11 東京 YWCA 会館 308 号室

T E L : 03-5577-6186 F A X : 03-5577-6187

メール：suishinka@unit-care.or.jp / H P : <http://www.unit-care.or.jp>