

3000人の
声で

つくった 介護ハンドブック

介護ハンドブック

はじめに

人事部からのメッセージ

2025年には「団塊の世代」が75歳以上になるなど、日本は急激に超高齢化社会における「大介護時代」を迎えようとしており、介護は働くみなさんも避けて通ることはできず、当事者として取り組まなければならない課題となることも想定されます。

また、みなさんが介護者として介護の担い手となることにより時間的制約、精神的・体力的負荷から介護離職を選択しなければならないと追い込まれることもあるかもしれませんが、会社として介護と仕事を両立してもらうために何ができるか検討する必要があります。

その検討資料とするため、働くみなさんが介護に対しどのように考え対応しているかのアンケートを実施いたしました。

調査の結果、50代以上の社員では4人に1人が介護に携わり、今後5年以内に披介護者を抱える可能性がある社員が同じく4人に1人いるなど、まもなく介護に直面する可能性がある社員が多数いることがわかり、早急に対応が必要であることを実感いたしました。

そこで、調査で得たみなさんの声を取り入れ、介護をしながらでも安心して働くことができ、介護離職を考えずにすむような制度を目指し介護制度を改正しましたので、ハンドブックを一読してみてください。アンケートの結果も記載しています。

これからも、会社は介護の担い手となるみなさんの介護と仕事の両立を、制度を通して応援します。

はじめに 人事部からのメッセージ

働きながら介護を担う社員の方へ

「両立支援」制度……………2

介護離職ゼロに！ 親孝行社員を応援する

両立支援制度Q&A……………4

仕事と介護の両立支援アンケート から考える

「働きながら介護」を実現する
備えと支えあいの職場づくり……………6

さあ、今日から介護準備をはじめよう！

介護への備え〜介護支援制度 早見チャート……………12

両立支援制度Q&A

仕事を続けながら、介護する側もされる側も納得できる生活を送るために、介護のさまざまな場面で状況に応じて利用してほしい支援制度を設けています。介護制度を活用するときには大切なのは、「何のためにどの制度を利用するか」を明確にすることです。制度を理解し、十分に活用してください。

相談窓口

Q 親の介護が必要になりそうです。
会社に相談窓口はありますか。

A 介護が必要になり、仕事を続けたいという社員は、介護休暇や介護休業などの制度を利用することができます。また、介護が必要になり、仕事を続けられない場合は、介護離職ゼロに向けた取り組みとして、介護休業後の再雇用制度や、介護休業後の再就職支援制度などを設けています。

社外相談窓口

Q 社外に専門の
相談窓口はありますか。

A 介護が必要になり、仕事を続けたいという社員は、介護休暇や介護休業などの制度を利用することができます。また、介護が必要になり、仕事を続けられない場合は、介護離職ゼロに向けた取り組みとして、介護休業後の再雇用制度や、介護休業後の再就職支援制度などを設けています。

介護支援制度の対象家族

Q 親ではなく、
きょうだいの介護でも
支援制度は使えますか。

A 介護が必要になり、仕事を続けたいという社員は、介護休暇や介護休業などの制度を利用することができます。また、介護が必要になり、仕事を続けられない場合は、介護離職ゼロに向けた取り組みとして、介護休業後の再雇用制度や、介護休業後の再就職支援制度などを設けています。

ジョブリターン制度

Q 介護を理由に退職した場合、
再雇用の制度はありますか。

A 介護が必要になり、仕事を続けたいという社員は、介護休暇や介護休業などの制度を利用することができます。また、介護が必要になり、仕事を続けられない場合は、介護離職ゼロに向けた取り組みとして、介護休業後の再雇用制度や、介護休業後の再就職支援制度などを設けています。

介護休業通算186日・分割5回まで

Q 介護のための休業は何日間とれますか。分割取得はできますか。

A

介護休業は両立環境準備のため

Q 介護休業期間内で介護が終わらない場合、どうすればいいですか。

A

短時間勤務・週4日勤務制・時間外勤務免除・フレックスタイム制

Q 介護のために短時間勤務はできますか。

A

介護休暇10日・半日単位取得可

Q 介護休暇は1年に何日取れますか。半日単位の取得はできますか。

A

介護手当・遠距離介護旅費

Q 介護を対象にした手当はありますか。

A

3000人の
声

仕事と介護の両立支援アンケートから考える

「働きながら介護」を実現する 備えと支えあいの職場づくり

2015年12月に全社員（定年制社員、特別職、シニア職、専門職）を対象に実施した「仕事と介護の両立支援アンケート」は、有効回答数2869名（回答率83・4%）という高い関心をいただき、多くの示唆に富む結果が得られました。このアンケート結果をもとに、介護問題に詳しいお二人に仕事と介護の両立を可能にするための介護への備えについてお話をいただきました。

アンケート分析・解説アドバイス

嶋崎 博章（しまざき ひろゆき）

社会保険労務士法人 石谷事務所
東京オフィス 所長

大阪府出身。銀行とIT企業で30年以上システム開発プロジェクトに携わる。プロジェクトマネージャーとしては、システム開発にくわえ、部下の育成やノウハウ継承、リスクマネジメントなどにも注力し、社内外から厚い信頼を得る。2012年より社会保険労務士として独立し、企業の人材を生かした組織活性化に取り組む。

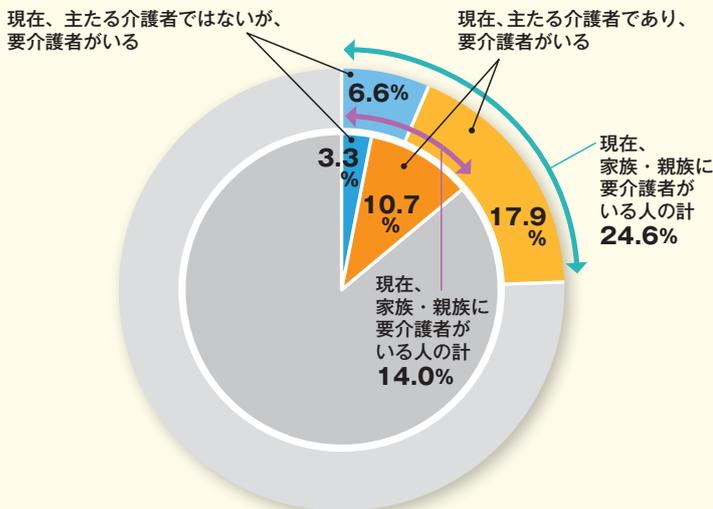
嶋崎 4人に1人が高齢者の時代になりました。少子高齢化が加速する現在では、同時に2人以上の介護が必要になり、さらに頼りにしていた妻やきょうだいも病気療養が必要になるというような、ダブル介護、トリプル介護のケースも珍しくなくなっています。今や男性も仕事を続けながら介護を担っていかなければならない時代になっています。

アンケートでも50歳以上の社員の4人に1人が要介護者を抱えており、介護を主に担っている人も少なくありません（50歳以上の社員の6・6%）。

そんななか、要介護の家族がいる社員の半数以上（54・9%）がそのことを会社に伝えていない「隠れ介護者」とあるという現状は、仕事と介護の両立を

Q01 あなたは現在介護をしていますか。

※グラフの内側は回答者全体の割合。外側は50歳以上の回答者の割合。





アンケート分析・解説アドバイス

横澤 昌典 (よこざわ まさのり)

向洋電機土木株式会社 広報部長

独自のテレワークのシステム構築を行い、ワーク・ライフ・バランスの先進的な取り組みを行い、自らも介護と育児と仕事の並立を実践している。2015年テレワーク厚生労働大臣賞「個人賞」を受賞。中小企業などにおけるテレワークの導入・推進と問題解決についてサポートしている。

「仕事をあきらめないが、ワーク+ライフ+介護バランスの核心です」(嶋崎)

難しくする、もっとも大きな課題だといえます。

介護の第一原則は、絶対にひとりで抱え込まないこと。周りの人に相談し、制度も人も使えるものはすべて使っていかなければ、介護する側もされる側もつらくなるばかりです。そして介護者が一番に相談できる相手が、会社でなければいけないというのが私の考えです。

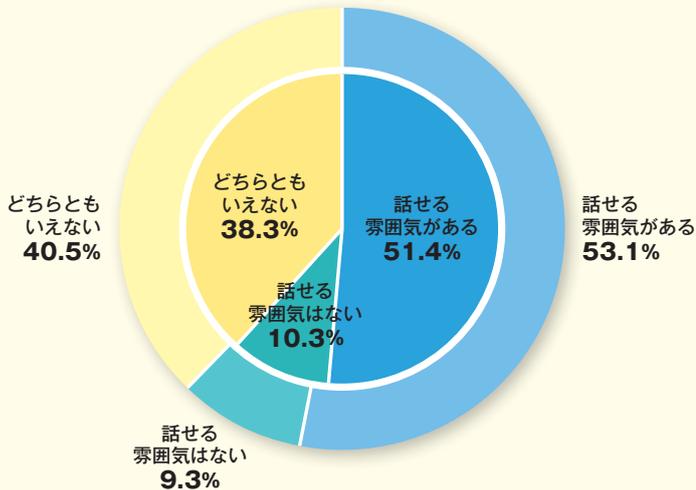
横澤 介護をしていることを会社に話せないのは、まだまだ日本社会は介護について口をつぐんでしまふ、恥ずかしいことだと隠してしまう風潮が根強いことを表しています。介護は家族の問題だから会社には関係ない、相談もできないと考えてしまっているのかもしれない。

また、誰かに相談しようと思っても、介護について理解している人がいないという問題もあります。実際に私がいろいろな企業に研修にいったお話としても、公的介護保険のしくみすら8〜9割の人が理解していない現状があります。介護保険や企業の介護休業制度を使って介護をしている社員も少ない(いても隠している)ため、経験者に相談することもできないという側面もあるでしょう。

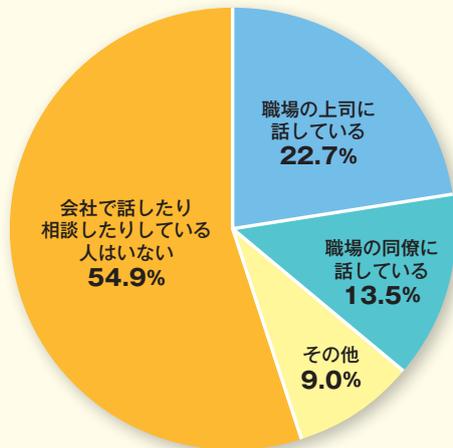
自分も知らない、周りも知らないから、何を話したらいいかわからない。会話の土壌がないというのが、多くの日本の企業の現状だと思います。

Q03 あなたが介護者となった場合、介護のことについて上司や同僚に話せる雰囲気があなたの職場にありますか。現在介護中の方も教えてください。

※グラフの内側は回答者全体の割合。外側は50歳以上の回答者の割合。



Q02 あなたは介護に携わっていることを会社で話していますか。主に話をしている方をお答えください。



介護への備えの第一歩として 家系図を書いてみてください

(横澤)

嶋崎 アンケートでは9割の人が介護に不安を感じ、しかも、介護者になっても仕事を続けられると考えている人は15%しかいません。大多数の社員が介護と仕事の両立についての確信を持っていません。不安の原因は、「いつか必ずその時は来る」と思いながら、そのことについて真剣に考えたり具体的な準備をしたりすることができていないからではないでしょうか。

ワークライフ+介護のバランスを考えるとときに、絶対にあきらめてはいけないのがワークです。仕事を辞めるだけでも生活していけないのに、そのうえにダブル・トリプルの介護がやってきたら、生活は破綻してしまいます。

1日も早く介護に備えた具体的なアクションを起こすことが、不安を取り除く最良の対処法だと思います。

横澤 介護を漠然とした先々の不安でなく、自分のこととして実感するために、まず最初にしてほしいのが、**自分と妻(夫)の1親等2親等の家系図を書いて現状を把握すること**です。今、自分の親や妻(夫)の親が介護状態になったときに、介護を担えるのは誰で、何人いるでしょうか。あなたの妻(夫)のきょうだい家族はどこに住んでいて、どんな仕事をしていて、子どもは何歳で、介護の負担をどのぐらい分

介護ケース① 向洋電機土木株式会社 横澤昌典さん(41歳)

介護離職を経て出会った職場で 両立支援の旗振り役に

父ががんに倒れたとき、私は浜松に赴任しており、横浜の父の介護をするためには、休職か実家近くの事業所への転勤を認めてもらう必要がありました。しかしいずれも許可はもらえず、連日浜松と横浜を往復しながら仕事を続けましたが、体力的にも経済的にも長くは続かず、結局退職。1年間介護に専念しました。その後知人の紹介で現在の職場の社長に出会い、介護の状況を包み隠さず話したところ、「君にとって働きやすい職場は、全社員にとって働きやすい職場になる。育児や介護を抱えても働ける職場をつくる旗振り役になってくれ」と。社長の「本気」に応えるため、徹底的に話し合いを重ねて制度の骨子を作り、社員全員と個々に面談を重ねて思いを聞き、職場の雰囲気そのものを変えることを目指してきました。

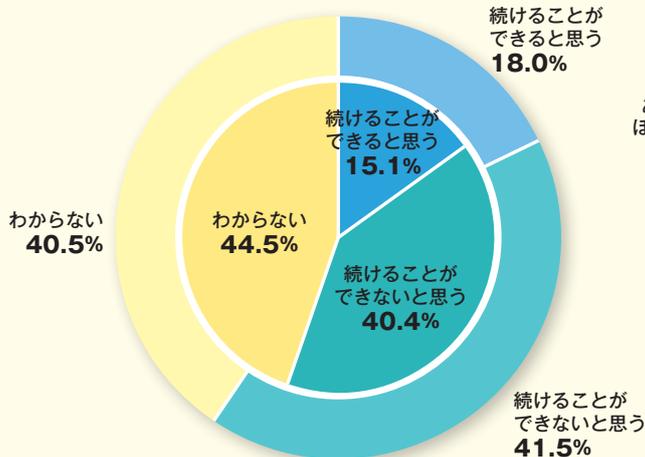
父の介護と子育て、そして仕事。どれも「誰かがやってくれる」ものではなく、私の生活そのものです。そう思える今は、大変ですが納得できる充実した幸せな毎日です。

担いあえますか。親のきょうだいはどこまで頼れますか。

ほとんどの方が、実際に自分の親が介護状態になったときに、初めてそれを考え、頼れる人が少なくて慌てるのです。今はまだ大丈夫だろうという問題の先送り、面倒なことは考えたくないという思考停止、そして誰かがやってくれるだろうという思い込みは、1日も早く取り除くことです。「どうなるかわからないから不安」というところか

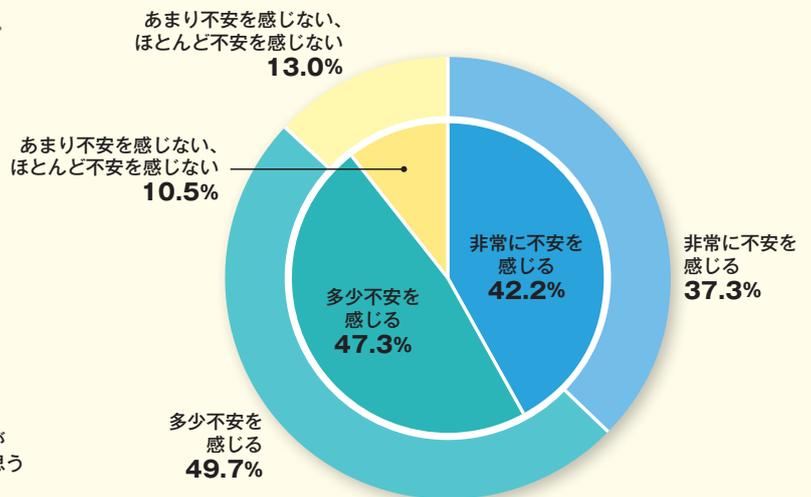
Q05 今後、あなたが介護者となった場合、介護をしながら会社で仕事を続けることができますか。現在介護中の方も教えてください。

※グラフの内側は回答者全体の割合。外側は50歳以上の回答者の割合。



Q04 現在、あなたが介護することについて、どの程度の不安を感じますか。

※グラフの内側は回答者全体の割合。外側は50歳以上の回答者の割合。



「君なら挽回できる」。上司のひとことで祖母の介護を決意しました

我が家はシングルマザーの母が正社員として働き、一人息子の私を育ててくれました。同居の祖母が寝たきりになったとき、「仕事を辞めて介護をする」と言う母を止めたのは私でした。それではいつも母ばかりが大変、自分は若いんだ、可愛がってくれた祖母をみないとおかしいじゃないか、と。大卒後就職した広告代理店の営業の仕事が面白くなってきた3年目でした。介護支援の制度を使いたいと上司と人事に相談すると、母親を介護し看取った経験をもつ上司は、「君なら、仕事は必ず挽回できる」と言ってくれたのです。

祖母が心臓の発作を起こすのはたいてい夜中です。救急車を呼び具合を持ち直すまで付き添い、病院から会社へ出勤という朝を何度も迎えました。制度利用とはいえ急な欠勤が重なるとう迷惑をかけるし給与にも響くので、本当に頑張りました。祖母を見送ったのは介護をはじめた4年目、私が29歳のときでした。上司の理解と同僚のサポートには本当に感謝しています。「君なら挽回できる」のひとことは、これからも私の人生を支えつづけてくれると思います。

から一歩踏み出すためには、まず自分の地域の包括支援センターの場所を調べて行って、資料をもらった話を聞いたりしてみるとよいと思います。

嶋崎 介護をしながらの働き方の選択肢は、「介護のための短時間勤務などの支援制度を利用し、働きながら仕事と介護を両立する」しかありません。そして介護休業は、今後介護と仕事を両立していくために必要な環境を整える準備をする期間です。

介護休業は、仕事と介護の両立に必要な環境を整える期間です(嶋崎)

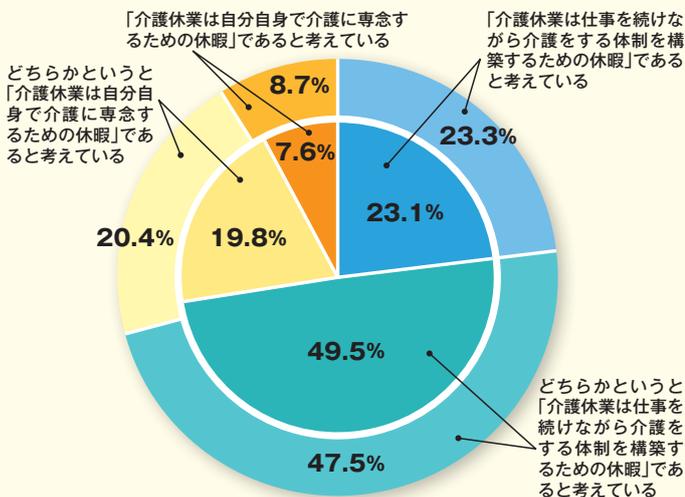
しかも徐々に状態は悪化していくものです。両方の親の介護が同時に、あるいは次々に必要になることもあり得ます。そのようななかで、「年次有給休暇だけで対処する」ことは到底不可能ですし、「介護のあいだだけ休業し介護終了後に仕事に復帰する」のは何年先になるかわかりません。見通しのないまま5年も6年も待つてくれる会社はありません。また、「仕事をやめて介護に専念」できるのは、すでに相当の資産をもっていて、そのお金で親の介護サービスや施設入所の費用をまかなえ、さらに自分たちの今後の生活や老後にも備えられるという人だけです。

横澤 介護休業は、介護に専念するための休みであるという誤解をしている人が多いことが、いろいろな研修をしているとよくわかります。育児休業と同じようなイメージをもっていらっしやるのだろうと思います。まったく異なるものだとこのことを理解していただきたいですね。

介護休業中には、介護認定やケアプランの作成など介護保険制度のサービスを受ける準備、さまざまな介護サービスの情報収集や契約、通所施設や入所施設の見学や契約、そして何よりも要介護者本人を含めた家族間での十分な話し合いや役割分担をすること、できる限り介護環境を整えていくことが重要です。

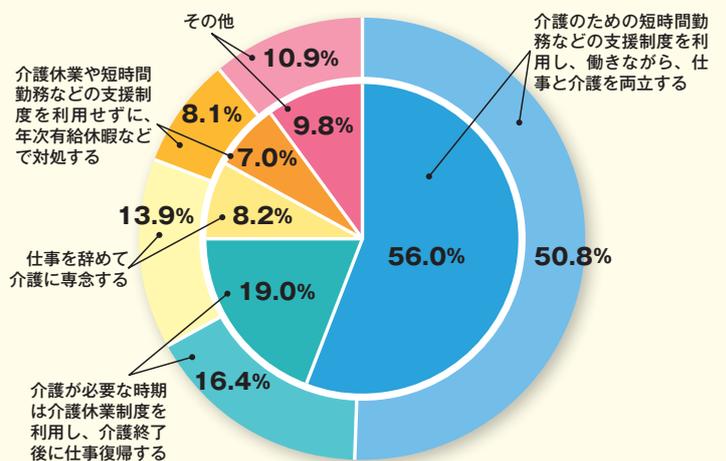
Q07 「介護休業」に対するあなたの考え方をお聞きします。あなたの考えに近いものをお選びください。

※グラフの内側は回答者全体の割合。外側は50歳以上の回答者の割合。



Q06 今後あなたが介護することになった場合、どのような働き方が望ましいと思いますか。現在介護中の方や将来介護に携わる可能性がないと思う方もお答えください。

※グラフの内側は回答者全体の割合。外側は50歳以上の回答者の割合。



「介護に備える」とは次の段階を先読みし、 あらかじめ準備しておくことです（嶋崎）

嶋崎 介護が必要になったとき、これからの介護計画をたてるうえでのベースにあるのが介護保険制度によるサービスです。アンケートの回答選択肢にあげられている内容は、制度の大枠についての基本中の基本であり、**社会人として全員が理解しておきたい**ものです。介護サービスの利用の手続きの流れやサービスの種類、介護度に応じた支給限度額など、内容に関する知識をもっている人も、おそらくほとんどいないことが推測できるアンケート結果になっていますが、介護に備えるうえでは絶対に必要な知識です。

介護に備えるとは、**あらかじめもっとも厳しい事態までを想定して準備しておくこと**だというのが私の考えです。そうすればどんな状況にも対応できま
すし、そこまでに至らなければラッキーです。なっ
てしまつてから「後追い」でどうしようかと慌てるの
でなく、「次の段階」を先読みして準備しておくこと
が、介護する側もされる側も後悔しない介護につな
がります。

また、会社の両立支援制度についても理解してい
る人がほとんどいない（3・7%）というのは問題で
す。これでは、現在要介護者がいる社員が制度を有
効に利用することも、周囲がそれを理解して休業や
時短をとりやすい職場にしていくなか難しいと思

います。

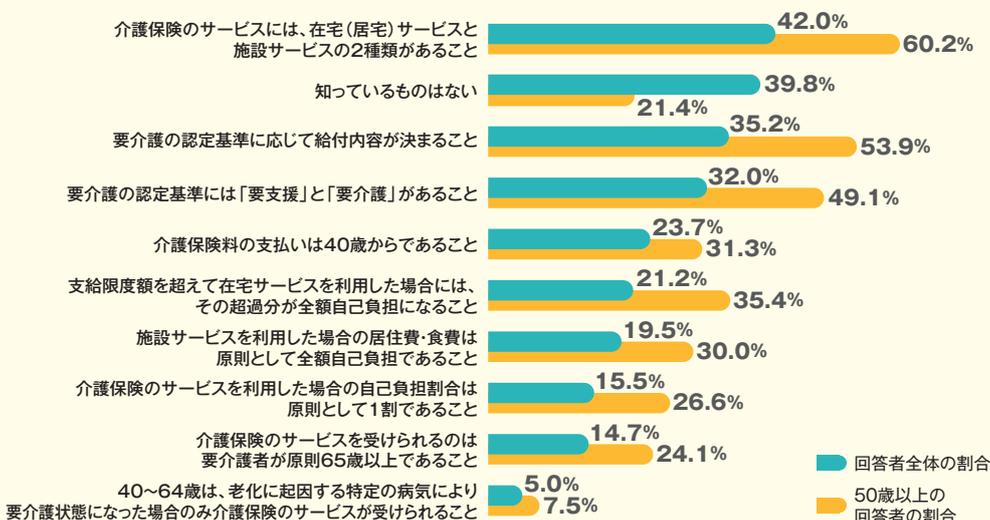
横澤 介護保険制度や会社の両立支援制度に対する理解度の低さは、「社内で話したり相談したりして
いない」人が半数以上いるという結果とリンクして
います。誰も知らないから相談できないのです。ま
た、アンケートによると全社員の14%が現在す
でに要介護者がいる状態であるにもかかわらず、両立支
援制度の理解率がそれを大きく下回っているとい
うことは、この方たちの多くが制度を利用していな
いということになります。

「知らない」ことは、さまざまところで**不利益を
受けていても気づかない**ということにもなつてしま
います。もっとできることがあるのに気づかず、負
担を自分が全部背負つてつぶれてしまうというこ
も起きてしまいます。

介護保険のしくみや会社の両立支援制度について
は、少なくとも管理職以上は部下の相談にのれる上
司になっていただきたいと思います。

嶋崎 仕事と介護の両立とそのため
の制度利用が社内に浸透していくためには、**明確な会社の方針**が示
される必要があります。「介護を抱え込まず、隠さず、
会社に一番に相談してください」「絶対に辞めない
で仕事を続けてください」と言ってもらえたら、現
在介護中の社員も、これから介護が必要になる社員

Q08 あなたは公的介護保険制度のことについてご存じですか。 知っている内容をすべてお選びください。



も、勇気づけられると思います。

また、介護休業や時短勤務を利用する社員が出る
ことは、労働パワーが減ることでもあるので、**OB
社員の活用やジョブローテーション制度**などで補ってん
いくことも必要になると思います。さらに、介護支
援制度を利用している社員が制約のある働き方にな
かでもより力を発揮できるように、**在宅勤務や時短**

父の介護。薄情と思われるでも仕方ない 同居せず、働き続け、介護サービスフル活用で

独居の父が末期がんとわかったとき、介護だけの生活になったら私はダメになる、共倒れになる……と思いました。同居はしない、できる範囲で介護をして、私が付き添っていないときに父が亡くなるのがあっても仕方ない。薄情かもしれない、でもそんな覚悟をしたのは、父を嫌いにならず介護をしたかったからです。

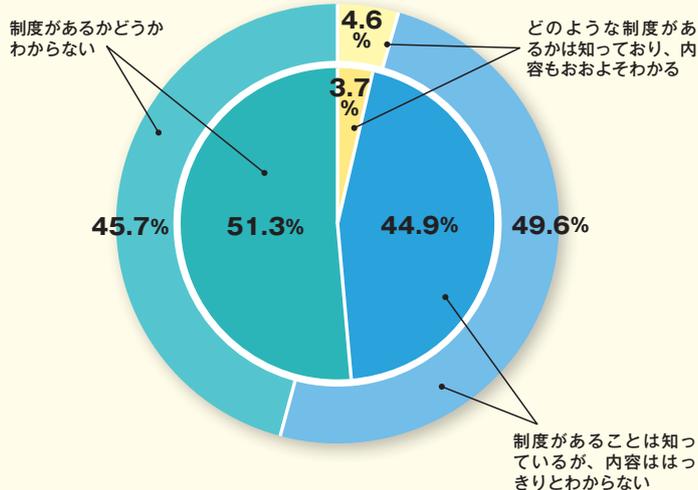
ケアマネージャーと相談して、「働き続けて経済面の安定をまず確保し、そのお金で介護のエキスパートやサービスを活用する」と、訪問ヘルパー、訪問看護師、訪問診療医などをお願いし、介護保険サービスをフル活用しました。会社には父親を介護していることを伝え、父の容態の急変で欠勤するときには、職場スタッフにフォローしてもらえるように仕事内容の共有化につとめました。

父を嫌いにならず、父を自宅で看取ることができてよかったと思っています。熱いタオルで手足を拭いてあげると、気持ちよさそうな表情を浮かべてくれた父に感謝しています。

制度の柔軟な運用なども重要な対策になっていくと思います。
横澤 私の経験になりますが、介護をしている人間は、自分の存在意義がわからなくなるときのことがあります。介護の先行きが見えず疲れてしまったときなど、自分が会社で必要とされているのかと不安になることがあります。そんなとき現在の私の会社の社長は、「介護のことは介護をやっているきみが一番

Q09 会社の介護に関する支援制度について、あなたはどの程度知っていますか。

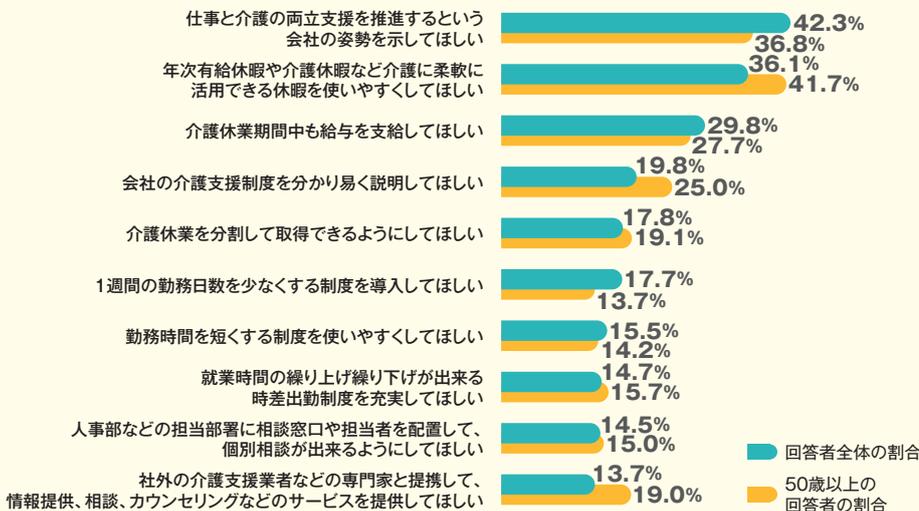
※グラフの内側は回答者全体の割合。外側は50歳以上の回答者の割合。



わかるんだから、きみが働きやすいように働けば、それがきみのあとに介護する社員のマニュアルになる。それで困ったことや悩みがあったら会社に相談してくれ」と言ってくれました。それが私のモチベーションになり、何とか会社に貢献できないだろうかと、さまざまなことに取り組むきっかけにもなりました。
現在仕事をしながら介護をしている方は、ぜひ社

介護社員がロールモデルになり、
生きたマニュアルになってほしい (横澤)

Q10 仕事と介護を両立するためにあなたが会社に要望することは何ですか。要望するものを3つまでお選びください。



内でのロールモデルになる勇気をもっていたかどうかだと思います。「この仕事は自分にしかできない」というプライドから、無理をして黙っているのではなく、社員教育のひとつとして、自分がいなくてもAさんに任せられるような仕事の情報の共有をしていくとか、技術の伝承ができる社内教育体制をつくっていくというような、新しい体制づくりにつなげていくべきだと思います。

さあ、今日から介護準備をはじめよう！

介護への備え〜介護支援制度 早見チャート

介護がはじまる前に知っておきたい、調べておきたいこと

家族

家系図を書いて現状を把握する

親族のなかで誰がどの程度の介護を担えるか。住んでいる場所や仕事、家族構成から現状を把握してみましょう。

介護について話し合う

話題にするのを避けているかぎり、よい介護準備はできません。親がどんな希望をもっているのかを、きちんと聞く機会を作ることが必要です。

それをもとに、特にきょうだい同士で話をする機会を何度も作っていきましょう。親が望む介護は自分たちの状況で実現可能なのか。実現が難しいなら、どんな方法が可能なのか。具体的に考えていくことで、情報収集や施設探しなど、必要な行動がみえてきます。

親の収入や支出、資産、保険を把握する

お金の話をもっとも聞きにくいことですが、介護プランとマネープランは切っても切り離せない問題です。

現在の収入源や月当たりのだいたいの支出先、預貯金や不動産などの資産、生命保険や養老保険、医療保険などの加入状況、通帳や証書の保管先などを把握しておきましょう。

これは介護経験者から、いざというときにもっとも困ったことのひとつとして常にあげられる問題です。

地域

近所づきあいを大切に

親のご近所の方のおつきあいはとても大切です。特に親と同居していない場合、遠距離介護が予想される場合、頼りになるのはご近所の方です。日頃、一緒にいない家族が見落としてしまうようなことに気づいていることもありま。病気やケガなど救急の場合に対応していただけるのも、近所の方の場合が多いです。日頃からコミュニケーションを欠かさないことが大切です。

高齢福祉課、地域包括支援センターへ行って情報収集を

市町村の高齢福祉を担当している部署を訪ね、資料をもらったり話を聞いたりしておきましょう。

さらに、地域包括支援センターに足を運んでおくのも重要なことです。自分が住んでいる地域、親が住んでいる地域、両方の情報を集めましょう。

地域包括支援センターとは

高齢者への総合的な支援の拠点です。保健師や社会福祉士、ケアマネージャーなどが所属しており、介護に関することならなんでも相談することができます。介護状態が軽い「要支援者」や「要介護認定1」の高齢者を対象に、介護予防ケアプランの作成や予防サービスも実施しています。また、高齢者の財産管理や虐待問題などにも対応しています。

会社

介護セミナーに参加し基礎知識をつける

会社が主催するセミナー、説明会や個別相談会へ参加し、介護についての基礎知識をつけましょう。

また、会社の仕事と介護の両立支援制度を確認しておきましょう。

介護経験者の話を聞く

社内の介護経験者に、積極的に話を聞くようにしましょう。参考になるのはもちろん、介護について話しやすい職場づくりにもつながります。

介護が必要になったら

家族全員でよく話し合い役割分担を

要介護者と同居・近居の家族が主たる介護者になることが現実的ですが、離れているからといって誰かに介護を任せざるは、その後のトラブルの原因になります。

休日や介護支援制度を利用して直接介護の役割を担うこと、負担できない部分は金銭的援助をするなど、主たる介護者に負担がかかりすぎないことが重要です。

将来を先取りし「施設入居」も見据えた準備を

今後、要介護者の心身の状態や家族の事情により、在宅介護が難しくなることも考えておく必要があります。そのときになってあわてて入居できる施設を探しても、納得できるよい施設をみつけないことはできません。

ひとくちに施設といっても、要介護者の状態により、入居申請の種類は異なります。入居金や毎月の生活費、介護体制や職員の対応などの「質」も大きく違います。

なかでも、「特別養護老人ホーム」は、人気のある施設は入居申請してから4～5年待つのが普通です。なるべく早い段階から現地に足を運び、複数の施設を見学して、家族も本人も納得できる施設を予約しておくことが必要です。

主な在宅ケアサービス

- 訪問介護…ホームヘルパーによる生活援助や身体介護
- 訪問看護・訪問診療…看護師などによる体調管理や医療的処置
- 24時間サービス(定期巡回・随時対応型訪問介護看護)…1日複数回の定期訪問
- 訪問入浴サービス
- 訪問リハビリテーション
- 通所サービス…デイサービスセンターなどで、日帰りで入浴や食事、機能訓練などのサービスを受ける
- ショートステイ…一時的に要介護者を泊まり
- バリアフリー住宅への改修など

介護認定を受ける

介護保険のサービスを利用するためには要介護認定を受ける必要があります。

介護認定には通常1か月ほどかかります。

介護認定には、介護保険の対象にならない「非該当(自立)」、予防的な対策が必要な「要支援(1～2)」、介護が必要な「要介護(1～5)」の区分があります。

非該当、要支援でも受けられる

高齢者福祉サービスや介護予防サービスがある

市町村の高齢者福祉サービスには、介護保険の対象にならない「非該当」段階でも受けられる家事サポートやデイサービス、介護予防のサービスがあります。

「要支援」と判定された場合、「介護予防ケアプラン」を作成してもらうことで、さまざまなサービスの提供を受けることができます。

早期からこうした支援を受けることで、介護状態が重くなることの予防、本人のサービス利用への拒否感の緩和など、その後の介護負担の軽減に役立ちます。

要介護状態になったら

ケアマネージャーとケアプランの作成を

「要介護」と判定されたら、担当のケアマネージャーを決めて相談しながらケアプランを作成していきます。

ケアマネージャーは地域における介護の情報を熟知している専門家として、介護者のパートナーになる人です。面接をして、信頼できる人を選ぶことが大切です。

ケアプランはどのようなサービスをどの程度利用するかを決めた計画書です。要介護度により、利用できるサービスの上限が決まっているので、要介護者の状態や家族の事情に合ったプランを作る必要があります。

(介護支援制度の使い方の例)

介護について相談したい

- ↓ 管理部に問い合わせる
- ↓ 社外相談窓口の無料相談を利用する

親の介護に必要な費用の援助を受けたい

- ↓ 介護手当の申請をする
- ↓ 要介護3以上の認定を受けた要介護者が対象です。

親の入退院の手続き、通院の付き添いをしたい

- ↓ 介護休暇を使う 年間10日、半日単位で取得できます。

介護環境の整備をしたい

- ↓ 介護休業を使う

対象家族1人につき通算186日の介護休業を、要介護状態ごとに5回申請できます。今後の介護体制を整えるためのまとまった休みが必要なときに有効に使ってください。

通所施設への送迎が必要

- ↓ 短時間勤務を利用する
- 1日5時間までの短縮勤務、時間外勤務や深夜勤務の免除、フレックスタイム制などを申請することができます。

週末を利用して遠方の親の介護に行きたい

- ↓ 短日勤務制度を利用する
- ↓ 遠距離介護旅費を申請する

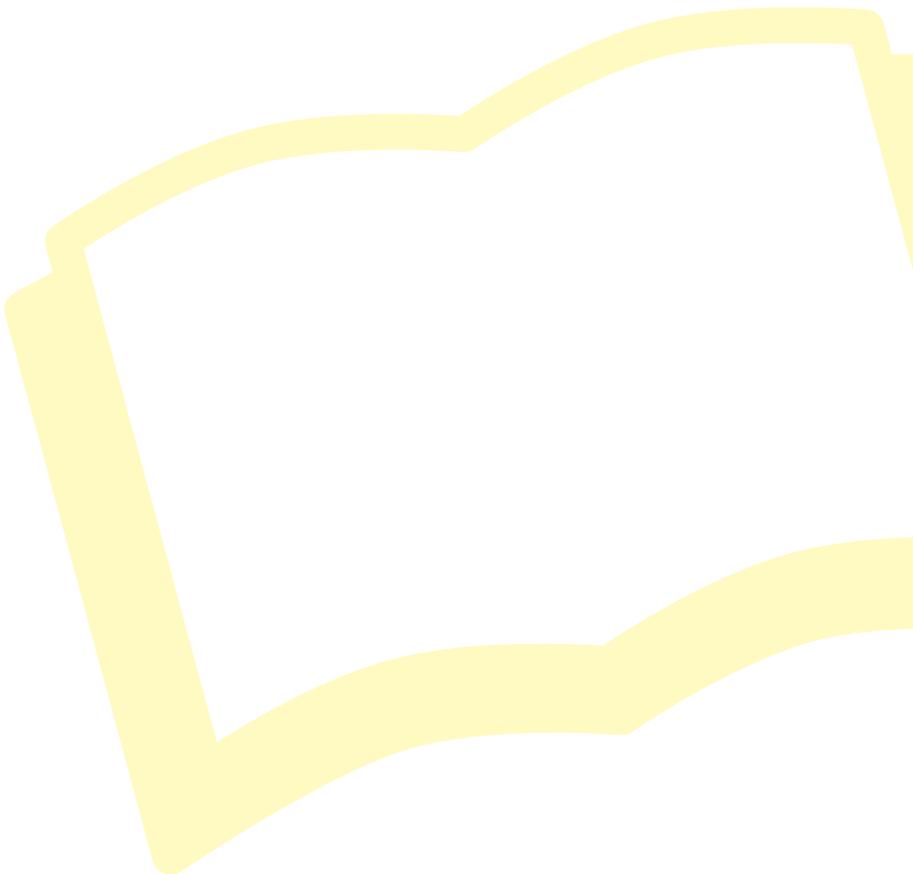
1週の勤務日数を4日にすることができ、移動に要する時間が住居から片道2時間以上かかる場合、1か月に1回往復交通費を支給します。

要介護者が急に体調を崩した

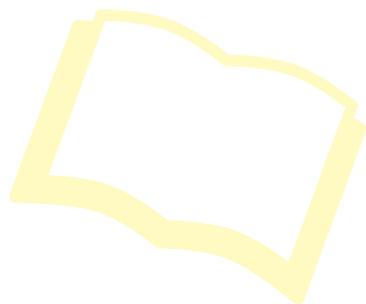
- ↓ 介護休暇を使う 介護休暇は当日連絡でも取得可能です。

家族や介護保険では足りないサポートを受けたい

- ↓ 社外相談窓口のサービスを利用する



3000人の
声で



つくった
介護ハンドブック