



お問い合わせ

16-11 ©Brain 400円

働くあなたを守る

介護と仕事の 両立を支援する ガイドブック

はじめに	2
1. 介護の基礎知識	3
2. 親に介護が必要といわれたらまずすべきことは？	5
3. 最初の相談窓口は「地域包括支援センター」	6
4. ケアマネージャー（ケアマネ）とは？	7
5. 介護サービスを受けるには？	9
6. 自宅で介護できない人はどうすればいいの？	11
7. 介護保険以外のサービス	13
8. 会社への報告	14
9. 介護休業・介護休暇の制度	15
10. ケアする人のケア	17
11. 仕事と介護を両立するために	19
介護に関するお役立ち情報	20
事前チェックシート	21
あとがき	22

はじめに

日本は、少子高齢化社会といわれて久しいです。現在、日本の高齢化率（65歳以上の人の割合）は26%を超え、今後もますます増えていくと予想されます。

年をとると介護が必要になってくる人も多く見られます。75歳以上のうち約3分の1の人は介護を必要としています。日本全国で介護を必要としている人は約600万人と推定されます。

また、家族の介護をしながら働く人は、増加傾向にあり、そのうち大半の方が退職してしまう人が年間10万人を超えています。

40代、50代には、親の介護の不安を覚えている人が7割、親の介護が必要になるときに会社を続けられないと思っている人が3割に達します。

親の介護が必要になってくることも多く、介護に直面したまま働き続ける場合には、あらかじめある程度の情報を得ておくことがいざというときにどのように行動すればいいかという点で、とても大切なポイントがカギになります。

退職を防ぐための一助となるように、この冊子を作り、皆さんの参考になれば幸いです。

日本に住んでいる人は一部の人を除き40歳から月々介護保険料を一生支払わなければいけません。それは65歳以上になって介護が必要になったときの介護の費用に充てられます。

介護保険制度は誰が使えるの？

65歳を過ぎて介護や支援が必要と認定されると、介護保険によるサービスが受けられます。

※40歳から64歳までは、末期がん、脳血管障害(脳梗塞など)、関節リウマチ、認知症など、特定の病気(特定疾病)により介護や支援が必要と認定された場合、介護保険の対象となります。

どんな介護サービスが受けられるの？

様々なサービスがありますが、大きく3つに分けてみます。

自宅で受けられるもの	介護職員が来て、入浴・食事・掃除・洗濯などを行います。看護師・理学療法士等が来て、リハビリや訓練をしてくれるなど。
自宅で使う器具の貸与など	福祉用具を貸与してくれたり、住みよく暮らすために自宅の改装費の支給や、福祉用具の改装費を支給してくれるなど。
自宅以外で受けられるもの	週に何回かデイサービスセンターと呼ばれる施設に通う。1週間程度施設に宿泊するなど。
住むもの	グループホーム、特別養護老人ホームなどの入所。また有料老人ホームに入居した場合その介護の費用など。

介護保険による介護サービスの費用はどれくらい？

それぞれの介護保険による介護サービスには公定価格が決められています。例えば入浴の補助やおむつ交換で20分ホームヘルパーに来てもらうと、1割負担です。そのうち1割(この場合245円)を利用する人が支払わなければいけません。残りの9割は介護保険から支払われます。ただし、一定以上の所得がある場合、自己負担割合が増えます。

いくらでも使えるの？

介護保険では介護がどの程度必要かによって介護度の段階に分かれ、1か月間に利用できるサービスの金額に上限の額が決まっています。一番軽い「要支援1」で月約50,000円(自己負担は1割で約5,000円)、一番重い「要介護5」で36万円(自己負担は1割の場合約3.6万円)までです。

※収入の少ない人や同一所帯に複数の要介護者がいるなど、総額の合計が多い場合、高額介護サービス費の申請手続きをすれば一定金額以上の金額の払い戻しを受けられます。必ず手続きを怠らないようにしましょう。地域包括支援センターでも詳しく教えてくれます。

