

～介護・子育てをしながら仕事を続けられる暮らしを実現するために～

仕事と介護・子育て

両立支援ガイドブック



京都府

「仕事と介護・子育て両立支援ガイドブック」について

平成26年12月に作成しました「仕事と介護両立支援ガイドブック」を見直し、この度「仕事と介護・子育て両立支援ガイドブック」を作成しました。特に見直した点は、育児・介護休業法（28年3月改正、29年1月施行）の改正に伴った変更、また晩婚化・晩産化の影響によって、子育てと同時期に、親の介護も始めなければならないダブルケア（介護と子育て）をする人の増加が考えられるため、ダブルケアも踏まえた内容となっております。

京都府では、平成29年2月に「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」を実施しました。働きながらダブルケアを行っている人の約8割が今後も仕事を続ける（続けたい）と思っておられます。

介護や子育てをしながら、或いはダブルケアをしながら仕事を続けていくための一助として、このガイドブックをご活用いただきますようお願いいたします。

目次

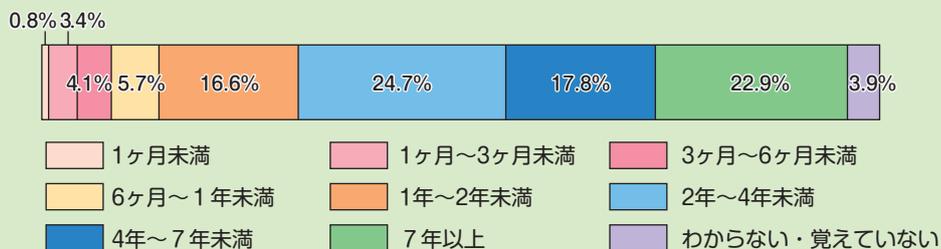
1	介護や子育てをしながら仕事を続けるということ	2
2	介護や子育てをしながら働く人が増えています	3
3	介護・子育ての支援制度を知っておきましょう	5
4	仕事と子育ての両立支援制度	6
5	介護保険制度の基本を知っておきましょう	7
6	介護保険サービスの利用手続き	9
7	介護の施設サービス、在宅サービスの事例	11
8	仕事と介護・子育ての両立体験	13
9	介護にまつわる各種サービスをご紹介します	15
10	育児・介護休業制度・公的給付について	17
11	介護に必要なチェックポイント	18
12	育児・介護に関する情報を積極的に集めましょう	19

1 介護や子育てをしながら仕事を続けるということ

少子高齢化が進み、晩婚化に伴う出産年齢の高齢化により、男性、女性とも子育てと同時に親の介護も担うケースが増えてきています。これを「ダブルケア」といわれています。ダブルケアに直面した人の中には、「本当は働きたいが、介護や子育てのために離職せざるを得ない」と仕事を辞める人もいます。教育費と介護費の負担が重なる中で仕事を辞めると、経済的な負担だけでなく、精神的にもストレスを感じるようになります。また、企業にとっても、優秀なベテラン社員を失ってしまうことになります。仕事のやりがいや職場の交流が、日々の両立の支えになることもありますので、よく考えてから行動しましょう。

昨今では、勤務先の仕事と介護や育児の両立支援制度を利用して働き方を変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事とダブルケアを両立させている人もいます。地域や勤務先の制度を最大限に活用して、仕事を続けられる方法を探りましょう。

DATA1 介護期間は2～4年が約25%、次に7年以上が約23%



(資料) 「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都府/29年2月実施

DATA2 介護または子育てを理由に離職・転職をした人は約29%、離職・転職しなかった人は約60%

Q. 介護または子育てによる離職・転職経験はありますか？



(資料) 「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都府/29年2月実施

DATA3 働きながらダブルケアを行っている人の79%が今後も仕事を続ける（続けたい）と考えている

Q. 今後もダブルケアを行いながら仕事の継続を考えていますか？



(資料) 「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都府/29年2月実施

2

介護や子育てをしながら働く人が増えています

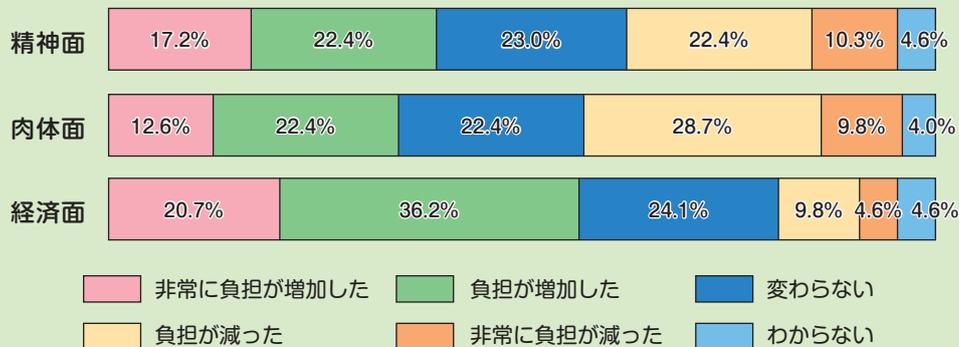
1 働くことが介護や子育ての支えになります

子育ては、子供の成長に伴い経済・肉体・精神面の負担が変わってきますが、介護は突然やってきていつまで続くかわかりません。「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査（京都府）」によると、介護や子育てのために離職・転職した人は、「肉体面」の負担は減るものの、「経済面」や「精神面」の負担が増えています。

DATA4

介護や子育てを理由に離職・転職した人は、経済面、精神面の負担が大きい

Q.介護または子育てを行うことよっての負担の増減はありましたか？

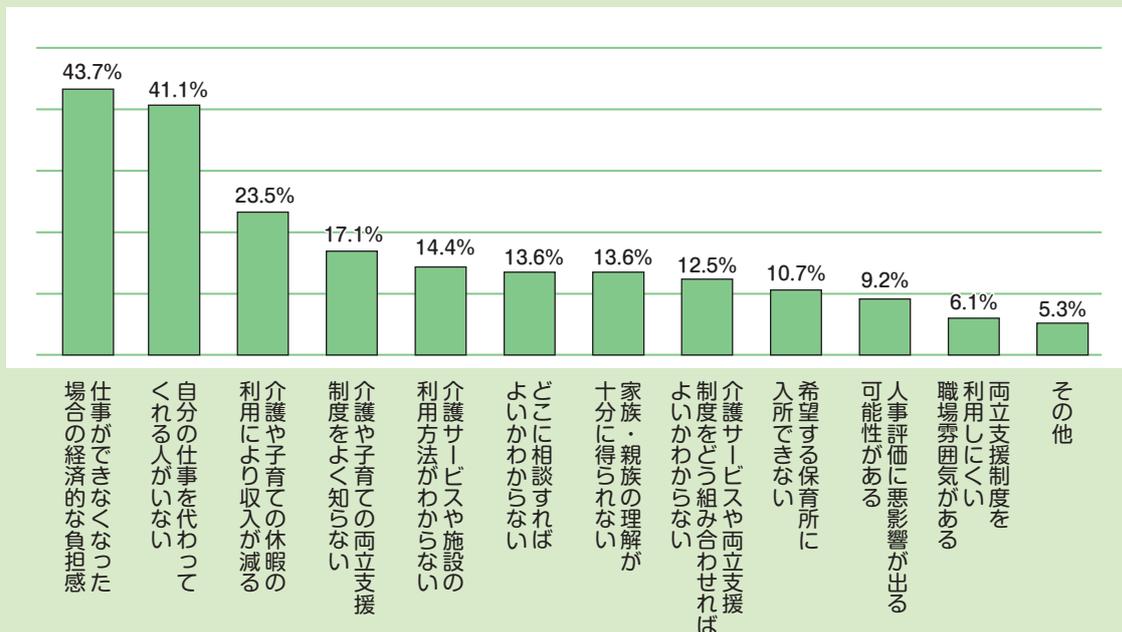


(資料)「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都府/29年2月実施

DATA5

仕事ができなくなった場合の経済的な負担感や自分の代わりがないことに不安を感じている人が40%以上

Q.仕事と介護・子育ての両立で不安を感じていることは何ですか？（複数回答）



(資料)「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都府/29年2月実施

2 従業員が抱えている両立への不安

仕事と介護と子育て、または仕事と介護、子育てのいずれかを両立されている人の不安は、「仕事ができなくなった場合の経済面」や「自分の仕事の代替がない」が多く、続いて「休暇制度を利用すると収入が減る」や「両立支援制度をよく知らない」ことに不安を抱えています。

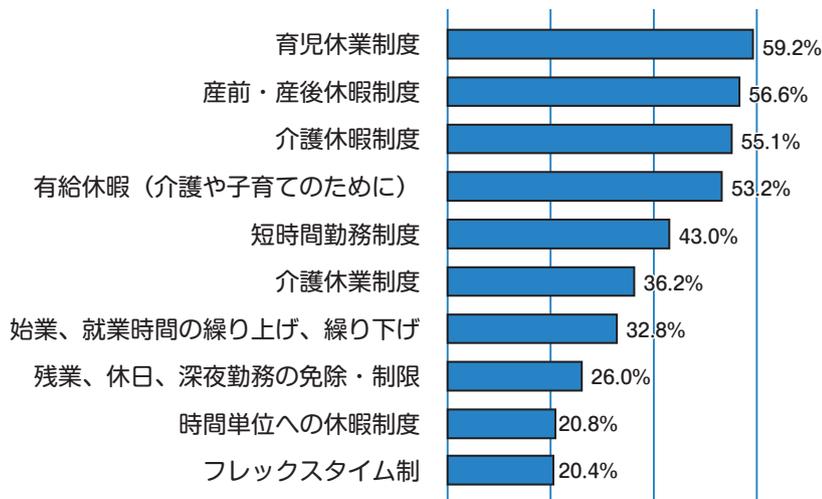
また、保育所に入所できないことや人事評価への影響にも不安を感じています。

3 育児・介護支援制度の利用

介護・育児支援制度の中で最も実施されているのが、「育児休業制度」、「産前産後休暇制度」続いて「介護休暇制度（年5日）」となっています。一方、長期の介護休業制度（93日）や残業、休日、深夜勤務の免除・制限、フレックスタイム制などは、まだまだ実施が進んでいないようです。

DATA 6 企業では、育児に関する休暇・休業制度が進んでいる

Q.社内でどのような育児・介護に関する支援制度を使用しましたか？（複数回答）



※10%以下のデータ記載は除く

（資料）「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都府/29年2月実施



3 介護・子育ての支援制度を知っておきましょう

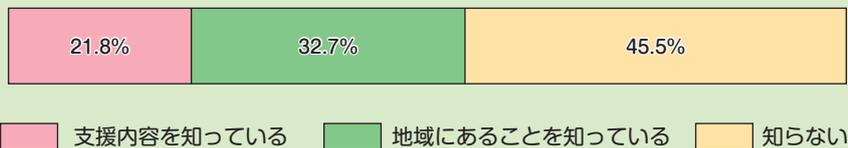
両立支援制度を上手に使うためには事前準備が必要です

自分の親が介護が必要になってから、また、妊娠してから、はじめて両立支援制度を意識する人が多いようです。対象者1人あたり3回を上限として通算93日取得できる介護休業は、様々な手続きや今後の介護に向けた準備期間です。

また、企業も従業員が両立支援制度を十分活用できる環境を整えることが大切です。仕事をしながら、介護や子育てをスムーズに行うため事前に学習しましょう。

DATA7 地域包括支援センターを知らない人が約46%

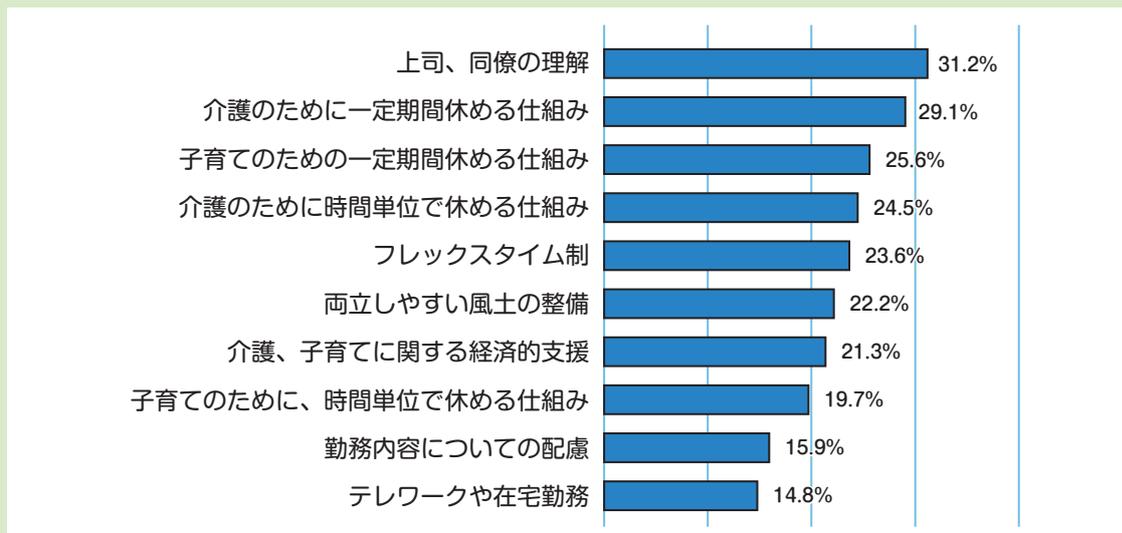
Q.地域包括センターを知っていますか？



(資料) 「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都市/29年2月実施

DATA8 企業に充実して欲しい支援策は、社内の人たちの理解や休暇制度、勤務時間・内容の配慮

Q.今後、企業に充実して欲しい支援策は何ですか？

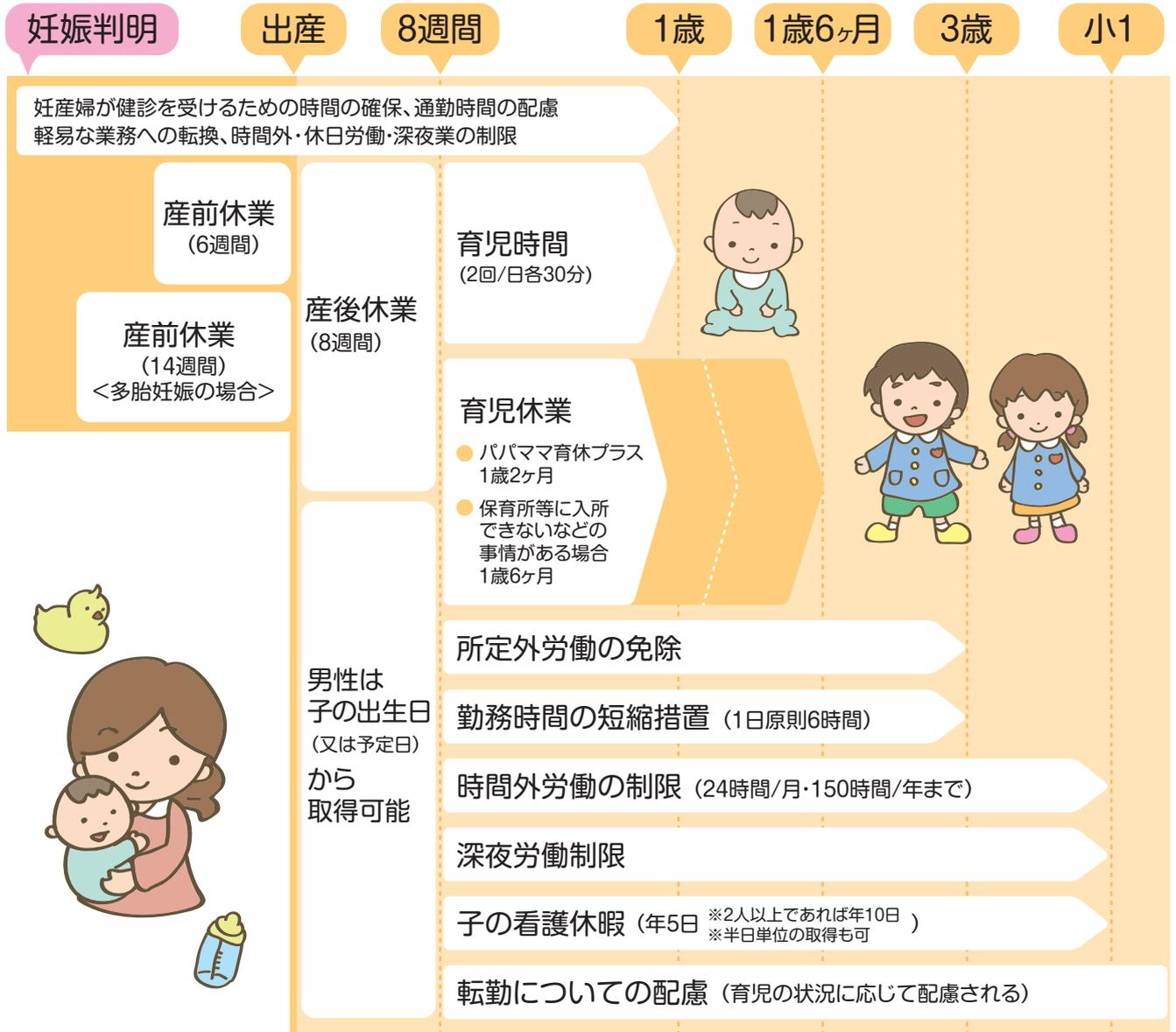


※15%以下のデータの記載は除く

(資料) 「仕事とダブルケア（育児・介護）との両立に関する府民実態調査」京都市/29年2月実施

4 仕事と子育ての両立支援制度

子どもが生まれることの喜びと、仕事を続けながら妊娠・出産・育児をむかえる不安を抱える従業員のみな様が、知っておきたい法律や制度をご紹介します。男性も積極的に活用して、子育てに参画しましょう。



京都府の子育て支援情報ポータルサイト「きょうと子育てピアサポートセンター」

地域の子育て支援情報が満載!

- 健診やパパ・ママ教室等、行政が行う保健サービスや子育て支援制度
- 保育所や学童保育のほか、一時保育、病児・病後児保育等の子どもの預け先情報
- 「ファミリー・サポート・センター」(地域で子育てについて助け合う会員組織)の案内
- 親子のお出かけ情報や京都府内で活動する子育て支援団体等の紹介

きょうと子育て ピアサポートセンター

妊娠中から子育て期まで
役立つ情報を簡単に検索できます!

きょうと子育てピア

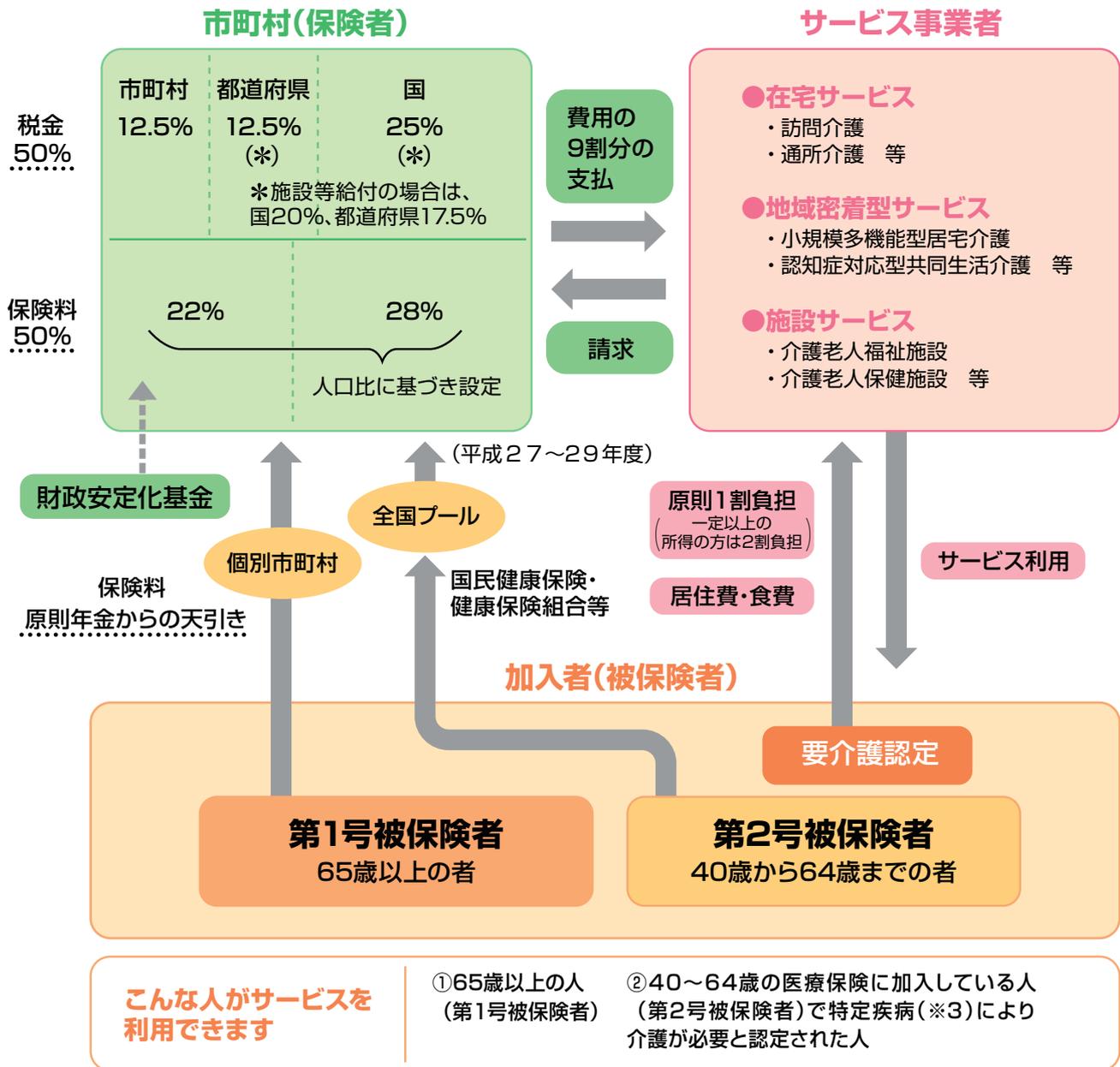


助産師による無料電話相談窓口「妊娠出産・不妊ほっとコール」(☎075-692-3449)も実施しています
★センターの詳細については上記サイトをご覧ください★

5 介護保険制度の基本を知っておきましょう

1 介護保険制度のしくみ

介護保険制度は、介護の必要な高齢者を社会全体で支えるしくみで、平成12年4月1日にスタートした公的社会保障制度です。40歳以上の人に加入義務があり、日常生活に介護や支援が必要と認定された時には、心身の状況に応じた介護サービスを利用料の原則1割負担（一定以上の所得の方は2割負担）（※1）で受けることができます。（利用には上限額あり（※2））



※1 平成29年3月現在。今後の制度改正により、負担割合が変更になる可能性もあります。

※2 「利用の上限額」在宅サービスを利用する場合は、要介護度に応じて、利用できる上限額（支給限度額）が定められています。上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた金額の全額が利用者の負担となります。

※3 「特定疾病」以下の16の疾病のこと

①がん(がん末期) ②関節リウマチ ③筋萎縮性側索硬化症 ④後縦靭帯骨化症 ⑤骨折を伴う骨粗鬆症 ⑥初老期における認知症 ⑦進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病(パーキンソン病関連疾患) ⑧脊髄小脳変性症 ⑨脊柱管狭窄症 ⑩早老症 ⑪多系統萎縮症 ⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 ⑬脳血管疾患 ⑭閉塞性動脈硬化症 ⑮慢性閉塞性肺疾患 ⑯両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

2 地域包括支援センターは気軽に相談できる窓口

「地域包括支援センター」は、高齢者の方々が住み慣れた地域で健康に安心して暮らせるよう、総合的に支援する機関です。市町村または市町村が委託して運営している公的な相談窓口なので、安心して相談することができます。介護についてわからないことや悩み・不安がある時は、気軽に相談しましょう。

地域包括支援センターの4つの機能

1 いろいろな相談の受付

「最近親の様子がおかしい」
「仕事との両立が大変だ」

相談内容に応じて適切な機関などと連絡をとり、サービスの紹介や情報提供を行っています

2 高齢者の権利の保護

「認知症になり、
財産の管理ができない」
「親が消費者詐欺にあった」

成年後見制度の活用支援や虐待の早期発見・対応などに努めています

地域包括支援センター

保健師・
看護師

主任ケア
マネジャー

社会福祉士



3 高齢者の自立した暮らしを支援

介護認定で要支援と認定された方が適切なサービスを受けられるよう、関係機関との連絡調整などを行います

高齢者の方々の今の状態にあった介護予防や健康づくりのお手伝いをします

4 様々な方面からの高齢者支援

地域の様々な専門家や機関と連携できるネットワークづくりに取り組んでいます

地域のケアマネジャーを支援しています

6 介護保険サービスの利用手続き

「要介護認定」を受けるまでの流れを事前に把握しておけば、書類の準備などをスムーズに行うことができ、早めに介護サービスを受けることができます。

1 申請

お住まいの市区町村の介護保険窓口にて要介護認定の申請をします。

◆申請を行う方

- ・ご本人またはご家族
- ・地域包括支援センター、指定居宅介護支援事業者などに申請を代行してもらうこともできます。

◆必要書類

- ①要介護認定等申請書
- ②介護保険被保険者証
- ③医療保険被保険者証
(第2号被保険者のみ)



2 要介護認定

◆訪問調査

認定調査員が家庭などを訪れ、心身の状態などについてお伺いします。

◆かかりつけ医の意見書

かかりつけ医に本人の心身の状態について意見書を作成してもらい、提出します。かかりつけ医がおられない場合は、お住まいの市町村に相談してください。

◆審査判定

●一次判定

訪問調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目を入力したコンピュータにより判定されます。

●二次判定

一次判定結果や主治医の意見書をもとに、医療・福祉・保険の専門家による審査会によって要介護度が決められます。

◆認定

要支援・要介護と認定された方は、介護保険のサービスを利用することができます。要支援・要介護状態の区分に応じて利用できるサービスや利用限度額などが決められています。

要支援・要介護状態の区分

要介護5

要介護4

要介護3

要介護2

要介護1

要支援2

要支援1

非該当(自立)

※認定結果は原則30日以内に通知されます。
(認定結果などに不服がある場合は、審査請求を行うことができます)

3 介護サービスの計画

要介護1～5の方

- 在宅等でサービスを利用する場合
居宅介護支援事業所に依頼して、居宅介護サービス計画（ケアプラン）を作成。
- 施設に入所してサービスを利用する場合
入所を希望する介護保険施設へ申し込み、入所した施設で施設サービス計画を作成。

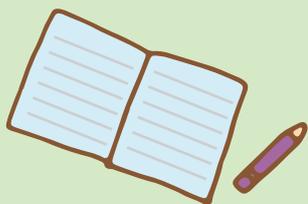
要支援1・2の方

地域包括支援センター（介護予防支援事業所）へ依頼し、介護予防サービス計画（介護予防ケアプラン）を作成。

※ケアプラン作成は、いずれも無料です。

非該当と認定された方

介護サービス・介護予防サービスを利用することはできませんが、介護予防事業（地域支援事業）を利用できる場合があります。



4 サービスの契約

サービスを提供する事業者から「重要事項説明書」を受け取り、十分説明を受け、契約を結びます。



5 サービスの利用

要介護1～5の方

介護サービス

要支援1・2の方

介護予防サービス

7 介護の施設サービス、在宅サービスの事例

申請後、要介護認定を受けた後は、施設サービスか、在宅サービスを選択することになります。どちらを選択するかは、ご本人や家族の状況などにより異なります。いずれにしろ、サービス内容をよく吟味し、十分な説明を受けてからサービスを受けることが肝心です。

■きょうだいでじっくり相談し、複数の施設を見学して決めた例

事例 ① 50歳・女性/会社員

両親共に認知症 兄と話し合い施設にお世話になることにしました

3年前から、母に認知症の症状が出始めました。父と母はずっと2人で生活しており、父は「自分が妻の面倒を見る」と頑張っていました。しかし、認知症の薬の副作用からか、母は感情が高ぶるようになり、両親の喧嘩が増えました。そして、父自身にも認知症が出始めたのです。日常生活においても危険だと感じる事が少なからず起き、兄と話し合った結果、施設に入った方が良いと決断しました。

兄と共に複数のグループホームに見学に行き、施設の雰囲気や食事の内容、スタッフの方々の様子な

どを見て決めました。入居当初はパーキンソン病を患っていた母も、施設の支援を受けていきいきと暮らしています。父も昔好きだったハーモニカを始め、とても楽しそうです。2人とも、本当に穏やかに暮らしていて、まさかこんな日が来るとは、入居前は想像もつきませんでした。

両立のポイント

- ①きょうだいで親の将来についてじっくり話し合った
- ②きょうだいで複数の施設を見学し、納得できるところに決めた



ひと月の利用金額(1名分)例

サービス費 ※1 (介護保険の1割自己負担分)	+	居住費 ※2 (家賃など)	+	食費	+	その他 (共益費・光熱費など)	=	合計
29,330円		78,000円		45,000円		43,000円		195,330円

※1 サービス加算含む

※2 入居一時金として初期費用がかかる場合があります。

施設サービス等を選ぶ時のポイント

①施設サービス等の内容と違いを理解する

高齢者住宅や施設サービス等は自立者向けと要介護者向けがあり、居室の広さや設備が大きく異なります。また、類型によって、居室の権利や、介護を受ける場合にどのような利用の仕方になるのか、などの違いもあります。

②予算を立て、費用のチェックをする

預貯金などの資産の確認や自宅を売却するのかなど、月収も含めて今後の生活設計を立てましょう。入居時費用と月額管理費を調べて、金額だけでなく、費用の内訳をチェックしましょう。

③必要なサービスがあるのかを見極める

基本的なサービスだけのところや、看取りまでしてくれるところまで、サービス内容は様々です。また突然の病気など、医療のサービスが必要になった時、どういった体制を取るのかも確認しましょう。

④食事のサービス内容をチェックする

健康を維持するためだけではなく、毎日の楽しみでもある食事は大切なこと。メニューや、食材へのこだわり、身体状況に合わせた対応食が出せるか、またどんな雰囲気ですべて食しているのかなどを確認しておきましょう。

夫婦で共働きしながら、在宅サービスを受ける例

事例
2

52歳・男性、47歳・女性 / 共働き夫婦

足を骨折して入院した母 腰と膝が悪くなり ひとりで起き上がれなくなりました

昨年の夏、母は足を骨折して入院。手術を受けました。この骨折をきっかけに、母は腰と膝が悪くなり、一時はベッドからの起き上がりも難しい状態でした。

しかし、入院中のリハビリのおかげで、家の中では、手すりや壁をつたい、キッチンやトイレに行けるまで回復しました。外出時は車いすを利用しています。

退院時に介護保険申請したところ、要介護3でした。平日の朝晩と土日は、夫婦のどちらかが食事やトイレの介助、着替えなどを行っています。夫婦が不在の日中は、訪問系のサービスと通所サービスを組み合わせ

て、できる限りひとりの時間を少なくしています。

ベッドと車いす、そして玄関の段差を解消するスロープは、介護保険の1割負担でレンタルでき、助かりました。月に1度の通院は、夫婦どちらかが介護休暇をとり、連れて行っています。また、2ヶ月に1週間程度は、短期入所生活介護（ショートステイ）を利用し、日々の介護から解放され休息を取っています。

両立のポイント

- ①夫婦共に不在の平日は、在宅サービスを活用している
- ②ショートステイを活用して、自分たちの時間を確保している



■ケアプランの内容

	月	火	水	木	金	土	日
午前	身体介護 +生活援助 60分	通所介護 5~7時間	身体介護 +生活援助 60分	身体介護 +生活援助 60分	通所介護 5~7時間	家族で介護	家族で介護
午後	身体介護 30分	身体介護 30分	訪問看護 30分	身体介護 30分	身体介護 30分	訪問リハビリ テーション 40分	

◆その他 福祉用具の貸与(ベッド・車いす・スロープ) 短期入所生活介護 / 2ヶ月に1回(1週間程度) ※ひと月の利用金額には含まない

ひと月の利用金額例(市町村により異なります)

内容	料金
訪問介護	98,375 円
通所介護	82,941 円
訪問看護	23,026 円
訪問リハビリテーション	25,995 円
福祉用具貸与	25,500 円
月額利用合計金額	255,837 円

要介護3の場合の支給限度額 269,310 円

自己負担額
(支給限度額内のサービス利用の1割) 25,583 円

※一定以上所得者の場合は2割負担

事例 45歳・女性/エレクトーン講師
 (子5歳、母75歳)

母と夫の二重介護 ケアマネージャーさんの勧めで 夫の介護に専念しています

母がアルコール依存症であることがわかったのは10年ほど前。一人暮らしの母を介護するため、週2日、2時間半かけて遠方にある実家に通っていました。その後結婚、妊娠・出産と仕事をしながらの育児となりましたが、忙しいことと遠方であることで介護に手が回らなくなりました。そこで、これまで相談することをためらっていた地域包括支援センターに助けを求めました。介護保険のこともよく知らなかったのですが、ケアマネージャーさんが親身になってプランを組んでいただき、大変介護が楽になりました。

そんな時に夫が難病で肺移植が必要な状態となり、私は、仕事を頻りに休むことになったので、やむなく一旦やめることにしました。

夫の病気にショックを受けていましたが、ケア

マネージャーさんが夫の介護に専念するよう勧めてくれました。母は以前、介護されることを嫌がっていたのですが、次第に受け入れてくれるようになり、現在では状態も安定しています。

現在、夫は障害者福祉のサービスを受け、私は夫の介護と子育てを中心に、月2回母に会いに行く生活を送りながら、今年の秋に自宅で仕事を始める準備を進めています。

両立のポイント

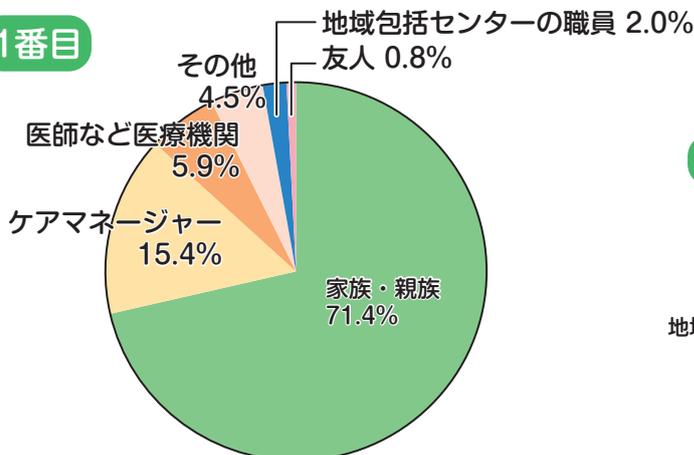
- ①今の自分の生活を第一に置いた両立を考える
- ②日ごろから介護や子育てに関する情報に関心をもって非常時に役立つ



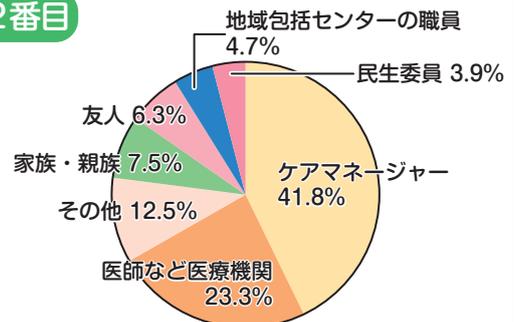
Q.介護をするにあたり、 頼りにしている人は誰ですか？

1番目に頼りにしている人は家族・親族ですが、2番目はケアマネージャー、3番目は医師など医療機関を頼りにしている人が多いようです

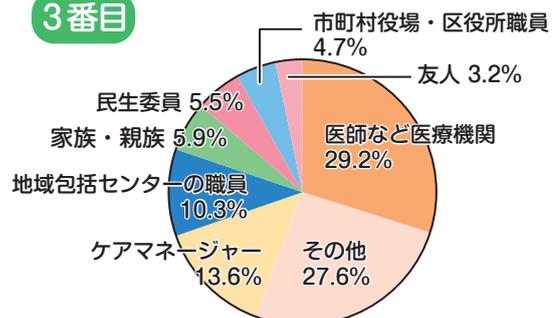
1番目



2番目



3番目



(資料)「仕事とダブルケア(育児・介護)との両立に関する府民実態調査」京都府/29年2月実施

事例

2

33歳・女性/会社員
(子5歳、2人目妊娠中、父65歳)

介護サービスをフル活用しながら 家族全員で介護を行っています

10年前、父が解離性大動脈瘤、脳梗塞、低酸素脳症を併発し、寝たきりの状態となりました。以降、母が中心となり父の在宅介護を続けています。私も実家の近くに住み、会社の有給休暇や時差勤務制度を活用し、仕事と子育てをしながらできる範囲で母を手伝ってきました。

しかし、年齢とともに母は介護の負担から頻繁に体を壊すようになったのです。

そこで現在使える介護制度と障害者福祉サービスを併用し、ケアマネージャーさんにも助けてもらいながら、母の負担をできるだけ減らすようにしました。

現在、父のショートステイやデイサービス、訪問入浴、訪問リハビリ、訪問看護、往診などの利用できる介護サービスとヘルパー派遣などの障害者福祉サービスを全て使い、母の介護負担を減らすとともに、妹2人とも連携を取りながらお互いの都合に配慮して介護をサポートできるように連携を行っています。

現在2人目の子どもを妊娠中。出産後も復職し、仕事と介護・子育ての両立を考えています。

両立のポイント

- ①家族と連携を取って、お互いをフォローしながら両立を行っている
- ②利用可能な介護制度を上手に全て使って介護負担を減らしている



事例

3

30歳・女性/団体職員
(子2歳、父60歳)

ファミリー・サポート・センターを利用し 仕事と子育てを両立

7年前父が脳梗塞で倒れ、母が父の在宅ケアを行うことになりました。当時シングルマザーとして2歳の娘とともに実家へ戻っていた私は両親に子育ての迷惑をかけられないと考え、実家を出て生活することにしました。

しかし、ひとりで娘を育てながら働き続けること

は想像以上に大変で、残業で保育園の迎えが遅くなるときや子どもが熱を出した時は誰かの助けが必要でした。

そんな時、お世話になったのが子どものお迎えや一時預かりなど、地域の子育てを支援してくれる「ファミリー・サポート・センター」でした。私は子育て支援を行っているいくつかの団体にも登録し、必要な時に活用することでなんとか仕事と子育ての両立ができるようになりました。

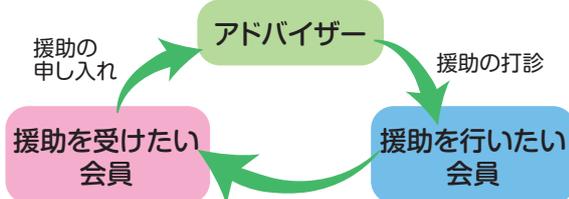
現在、母の手助けをしながら、自分の経験を活かした業務に就き子育て中のお母さん方のサポートを行っています。

ファミリー・サポート・センター

急用や病気、残業や休日出勤など、パパ、ママの「困ったな、都合がつかない」に地域の人がかたえる。ファミリー・サポート・センターは、子どもを「預けたい人」と「預かる人」のネットワークをつくり、地域で子育てについて助け合う会員組織です。

※市町村が設立、運営しています。利用については、各市町村センターに直接お問い合わせください。

ファミリー・サポート・センター[相互援助組織]



<http://www.pref.kyoto.jp/rosei/14600010.html>

9 介護にまつわる各種サービスをご紹介します

自宅で介護をする方は「在宅サービス」、在宅での介護が困難な方は「施設サービス」を受けることができます。また、その他、各市町村が様々なサービスを用意しています。

1 在宅サービス

※各サービスの詳しい内容はお住まいの市町村にお問い合わせください。

①訪問介護

ホームヘルパーが家庭を訪問し、入浴・排泄・家事などの身体介護や調理、洗濯、掃除などの生活援助を行います。

②訪問入浴介護

自宅の浴槽での入浴が困難な方に対して、浴槽を積んだ入浴車が家庭を訪問し、入浴の介助を行います。

③訪問看護

医師の指示に基づいて、看護師などが家庭を訪問し、健康チェック、療養上の世話や診療の補助を行います。

④訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士といった専門家が家庭を訪問し、必要なりハビリテーションを行います。

⑤居宅療養管理指導

医師・歯科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士などが家庭を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

⑥通所介護（デイサービス）

デイサービスセンター（日帰りの介護事業所）で入浴や食事の介助、レクリエーションなどを行います。

⑦通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や病院などに併設され、理学療法士・作業療法士・医師の指示で、リハビリテーションを行います。

⑧短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設などの施設に短期間入所し、入浴・排泄・食事などの日常生活の支援や機能訓練などを行います。

⑨短期入所療養介護（ショートステイ）

介護老人保健施設などの施設に短期間入所し、医学的な管理のもとに、介護や医療、機能訓練などを行います。

⑩福祉用具の貸与

車いす・介護用ベッド・リフトなど、日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタルすることができます。

⑪特定福祉用具購入費の支給

直接肌に触れて使用する入浴や排泄のための福祉用具（特定福祉用具に該当するもの）の購入費の9割を支給します。

⑫定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、介護士または看護師が短時間（20分程度）の定期巡回訪問と随時の対応を行います。

⑬複合型サービス

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービスを提供します。

⑭住宅改修費の支給

手すりの取付・段差の解消などの住宅改修にかかる費用の9割分を支給します。（限度額20万円：支給額18万円）

⑮小規模多機能型居宅介護

「通い」によるサービスを中心に、利用者の希望などに応じて「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを提供します。

⑯夜間対応型訪問介護

夜間の定期的な巡回訪問や、利用者などからの連絡に応じた随時訪問を組み合わせ、身の回りの援助を行います。

⑰認知症対応型通所介護

認知症の方がデイサービスセンターなどに通って、入浴や食事の介助、機能訓練などを行います。

※上表の⑫・⑬・⑯は「要支援」の方は利用できません。「要支援」とは、要介護状態が軽度であって、状態が重度にならないように予防に重点を置いたサービスを提供するとされている要介護認定区分のことです。

※介護予防訪問介護、介護予防通所介護は、市町村が実施する地域支援事業です。

「要支援」の方や各市町村が実施するチェックリストにより事業対象者とされた方も利用可能です。

2 施設サービス等

※各サービスの詳しい内容はお住まいの市町村にお問い合わせください。

①介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な方に、日常生活の介護、健康管理などを行います。

②地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（地域密着型特別養護老人ホーム）

定員 29 人以下の介護老人福祉施設において、日常生活で常に介護が必要で在宅での介護が困難な方に、日常生活の介護、健康管理などを行います。

③介護老人保健施設（老人保健施設）

医学的管理の下での介護、看護、機能訓練、その他必要な医療などを行い、家庭での生活に戻れるよう支援します。

④介護療養型医療施設（療養病床等）

長期療養が必要な方に、療養病床などの介護体制が整った医療施設で、看護、医学的管理下での介護、その他必要な医療などを提供します。

⑤特定施設入居者生活介護

有料老人ホームやケアハウスなどに入所している方に、入浴や食事などの介護、療養上の世話などを行います。

⑥認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

少人数の認知症の高齢者がそれぞれ個室を持ち、家庭的な雰囲気の中で、介護職員の世話を受けながら共同生活を行います。

⑦軽費老人ホーム（ケアハウス）

食事や見守りなどのサービス機能がついた入居施設。入居者の収入に応じ、軽い負担で入居できます。

⑧有料老人ホーム

食事や家事援助などの各種サービス機能がついた入居施設。介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、健康型有料老人ホームの3種類があります。

⑨サービス付き高齢者向け住宅

安否確認と生活相談サービスが付いた、高齢者が生活しやすいバリアフリー住宅。

3 各市町村のサービス

※市町村によってサービスが異なりますので、詳しいサービス内容については、お住まいの市町村にお問い合わせください。

①配食サービス

身体状況などにより食事を作ることが困難な場合の配食サービスを受けることができます。

②おむつの宅配・費用助成

在宅で寝たきりなどで紙おむつを必要とする場合、紙おむつの給付、または、費用の助成を受けることができます。

③認知症初期集中支援

専門家のチームが、認知症が疑われる人を訪問し、必要な支援につなぎます。

④認知症カフェ

認知症の人や家族、専門家などが集い、お茶を飲んだり相談ができる場所です。

⑤徘徊高齢者あんしんサービス

認知症の方が徘徊した時、事故などを未然に防ぐため、早期に発見できるシステムを利用することができます。

⑥緊急通報サービス

急病や火災などの事故があった時、通報装置の緊急ボタンを押すことにより、近くの協力員が駆けつけるサービスです。

⑦話し相手・安否確認サービス

日中ほとんど独居となる高齢者の自宅に訪問し、安否確認や話し相手になってくれるサービスです。

⑧介護家族向けの介護セミナー

在宅で介護をしている家族の方に医療的なケアや口腔ケアについて、専門家の講義と実践講習が受けられるセミナーです。

10 育児・介護休業制度・公的給付について

育児・介護休業法は、労働者の職業生活と家庭生活の両立が図られるように支援する目的で以下の制度を設けています。育児や介護に直面したら、まず会社の上司または人事課などに相談してみましょう。ここに挙げた制度概要は法定の内容であり、企業によってはこれを上回る内容の制度を整備している場合もあります。自社の制度を確認しておきましょう。

1. 育児休業・介護休業制度

- 子が1歳(父母とも育児休業を取得する場合は、子が1歳2ヶ月<パパ・ママ育児プラス>)に達するまで育児休業の取得可能
保育所に入れなど一定の条件を満たす場合は、子が1歳6ヶ月に達するまでの間の延長が可能
- 要介護状態にある家族(※)1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を分割して取得可能
- 一定の条件を満たした期間雇用者も取得可能

2. 短時間勤務等の措置

- 3歳に達するまでの子を養育する労働者について、短時間勤務の措置(1日原則6時間)を義務付け
- 要介護状態にある家族1人当たりの利用開始日から3年間で2回以上の利用を可能とする、下記①～④いずれかの措置を事業主に義務付け

- ①短時間勤務制度
- ②フレックスタイム制
- ③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ
- ④介護費用の援助措置

3. 時間外労働の制限

- 小学校就学前までの子を養育し、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限

4. 所定外労働の免除

- 3歳に達するまでの子を養育、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、所定外労働を免除

5. 深夜業の制限

- 小学校就学前までの子を養育、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、深夜業を制限

6. 子の看護休暇制度

- 小学校就学前までの子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日(半日単位の取得可能)まで看護休暇付与を義務付け

7. 介護休暇制度

- 要介護状態にある家族が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日(半日単位の取得可能)まで介護休暇付与を義務付け

8. 転勤についての配慮

- 労働者を転勤させる場合の、育児または介護の状況について配慮を義務付け

9. 不利益取扱いの禁止

- 育児休業等を取得したこと等を理由とする解雇その他の不利益取扱いを禁止

10. ハラスメント防止対策

- 上司、同僚からの育児休業、介護休業等を理由とする嫌がらせ等の防止措置を義務付け

育児・介護休業給付金

育児・介護休業を取得した場合、一定の要件を満たした時に支給されます。

- 対象者／雇用保険の被保険者
- 給付金額／休業開始時賃金月額額の67%
※育児休業給付金は休業開始から6ヶ月経過後は50%

※「要介護状態にある家族」

要介護状態にある家族とは、負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態にある次の方のことをいいます

- (1) 配偶者(婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含みます。)
- (2) 本人および配偶者の父母
- (3) 子
- (4) 祖父母、兄弟姉妹または孫

11 介護に必要なチェックポイント

介護に備えて、必要なことを少しずつ進めておきましょう。特に親と同居していない人は、健康状態や収入など、知らないことも多いはず。また、周囲の人との関係づくりも大切です。介護が始まった初期の段階で周囲の理解を得ることが、仕事と介護の両立では欠かせない大きなポイントです。

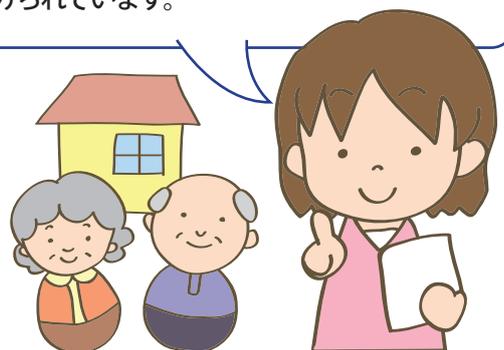
✓	会社の上司に伝える	介護で急に休まなければならない時のために、上司や同僚に状況を伝え、仕事の見える化、共有化をしておきましょう。
✓	家族・きょうだいと話し合う	介護が必要になったとき上手に分担するためには、日頃から話し合うことがポイントです。かかる費用や時間的労力などを共有しましょう。
✓	ひとりで抱え込まない	介護は、ひとりで抱え込まず、できるだけ多くの方からの支援を受けましょう。また、使える制度はしっかり使いましょう。
✓	ケアマネジャーに何でも相談する	介護ニーズや自分の仕事の状況に変化が出た時は、ケアマネジャーに相談しましょう。
✓	自分の時間を確保する	介護者は自分の健康を第一に考えましょう。介護にばかり気を取られすぎると、介護うつの状態になってしまうこともあります。
✓	親の健康状態やかかりつけの医療機関を把握する	親が通院している医療機関の連絡先は控えておきましょう。また、服薬も把握しておきましょう。
✓	親と自分の住む市町村の介護サービスを調べる	各市町村によって、様々な介護や生活支援のサービスが提供されています。親の住む地域と自分の住む地域、両方について調べておきましょう。
✓	親の通帳や印鑑等、大切な書類の保管場所を把握する	親の通帳や印鑑等、大切な書類の保管場所を把握しておきましょう。(なお、判断能力が十分でなくなった場合の社会的な支援として、「日常生活自立支援事業(※1)」や、「成年後見制度(※2)」があることも知っておくとよいでしょう。
✓	親の収入や支出、資産などを把握する	親の収入や支出、資産などを把握し、生活に支障がない範囲で自分たちに見合った介護を考えていきましょう。
✓	介護をひとつのプロジェクトとして取り組む	介護生活の中にあっても豊かな人生を送れるよう、介護をひとつのプロジェクトのように計画を立て、チームワークで取り組みましょう。
✓	介護休業は、両立のための準備期間であることを理解する	「介護休業(93日間)」(17ページ参照)は、仕事と介護の両立のための準備期間として位置づけられています。

※1「日常生活自立支援事業」

認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活を送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うもの。

※2「成年後見制度」

認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者(「成年後見人」等)を選ぶことで、本人を法的に支援する制度。



12 育児・介護に関する情報を積極的に集めましょう

1.介護保険に関する情報

介護保険の概要	厚生労働省「介護保険制度の概要」 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html 介護保険、過去の改正内容、地域包括支援センターについて詳しく紹介しています。
介護保険の解説	厚生労働省「介護保険の解説」 http://www.kaigokensaku.jp/commentary/ ワムネット「介護制度解説・ハンドブック」 http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/handbook/ 介護保険制度、サービス利用までの流れ、サービスの利用料金などを説明しています。

2.介護の相談窓口に関する情報

介護サービス情報	厚生労働省「介護事業所検索」 http://www.kaigokensaku.jp/ 都道府県別の地域包括支援センター、介護事業所が検索できます。
介護の地域窓口	ワムネット「地域窓口」 http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/ 市区町村の介護に関する窓口の情報を提供しています。
認知症の相談窓口	きょうと認知症あんしんナビ http://www.kyoto-ninchisho.org/ 認知症コールセンター、認知症疾患医療センターなどの情報を提供しています。

3.育児・介護休業法等に関する情報

育児・介護休業法について	厚生労働省「育児・介護休業法について」 育児・介護休業法の詳細を解説しています。 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html
職場における子育て支援	厚生労働省「くるみんマークについて」 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/index.html 「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣の認定を受ける制度などを紹介しています。
育児・休業給付金の内容と手続きについて	ハローワーク「育児・介護休業給付の内容及び支給申請手続きについて」 https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html 育児・介護休業給付金の内容及び支給要件、申請方法を案内しています。
両立支援に関する情報	両立支援のひろば http://www.ryouritsu.jp/ 事業主や働く方々に、仕事と家庭の両立に向けた様々な情報を提供しています。

4.仕事と介護の両立に関する情報

仕事と介護の両立ポータルサイト	厚生労働省「仕事と介護の両立 ～介護離職を防ぐために～」 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/ 仕事と介護の両立に関する様々な情報を提供しています。
男性介護者の支援情報	男性介護者と支援者の全国ネットワーク http://dansei-kaigo.jp/ 介護に関わる男性たちを支援する様々な情報を提供しています。

5.仕事と育児の両立に関する情報

女性の多様な働き方支援	マザーズジョブカフェ http://www.pref.kyoto.jp/mothersjobcafe/ 女性の多様な働き方の支援を行うマザーズジョブカフェ情報サイトです。
京都府の妊娠・出産・子育て支援ポータルサイト	きょうと子育てピアサポートセンター https://kyoto-kosodatepia.jp/ 京都府内の子育て情報が検索できるサイトです。
仕事と育児の両立ポータルサイト	女性にやさしい職場づくりナビ http://www.bosei-navi.go.jp/

6.京都労働局雇用環境・均等室

「勤務先に介護休業や介護休暇を利用したいと申し出たが、認められないと言われた」など、育児・介護休業法に関するお困りごとなどについては、お気軽にご相談ください。なお、介護保険や地域の介護保険サービスについては地域包括支援センターへどうぞ。

〒604-0846 京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451
TEL 075-241-0504