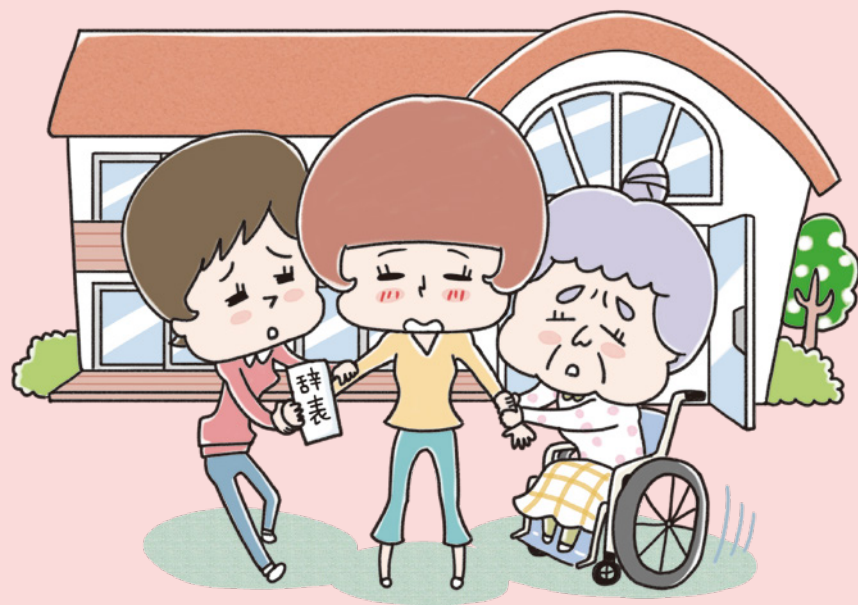


# 仕事と介護の両立ブック

## 辞めない ための 7ヶ条

保存版



親や家族の介護が  
必要になったら

- 家族介護の心構え
- 意外と知らない介護サービス
- 使える! 社内のサポート制度
- 困った時の相談窓口

監修: 株式会社ベネッセシニアサポート

## 介護は絶対に ひとりで抱えるべからず



「両立」の鉄則、それは決して「介護はひとりで抱え込まない」ことです。いざ親や家族の介護が必要な状況になると、職場に迷惑をかけまい、周りの人に心配させたくない、打ち明けられずにいる人が数多くいます。でも仕事を辞めて介護に専念したら、待っているのは24時間体制の介護。肉体的にも精神的にも大きな負担となります。

介護では、周囲の理解は何よりの力となります。だから、相談することをためらわないで。人生の岐路に立つこの時に、後悔のない道を選んでほしいから。

～一人ひとりが互いの違いを尊重し、  
誰もが自分の力を最大限発揮できる風土づくり～

トーヨーカドーでは誰もが自分の力を最大限発揮できる風土づくりを目指すため、ダイバーシティを推進し、一人ひとりが互いの違いを尊重することが重要だと考えています。

近年、高齢化の進行にともない家族の介護をしている方が増えています。

トーヨーカドーでも同様に、不安な気持ちを抱えながら仕事をしている方が、少なからずいらっしゃいます。

ある日突然訪れる介護に誰もが戸惑い混乱します。「しっかり介護をしなければ」「職場に迷惑はかけられない」という責任感から、介護をされている方が体調を崩したり、仕事を辞めたりするケースも少なくありません。

まだ介護に関わっていない方も、いつかやってくるかもしれない介護を「自分ごと」と捉え、一緒に働く仲間の「お互いさま」精神の考え方を持つことも大切です。

そうすることで、一人ひとりが互いの違いを尊重し、誰もが自分の力を最大限発揮できる風土づくりの実現にもつながります。

今回、介護についての情報や仕事と両立するための会社の制度なども入れた、介護の心構えをメインとしたハンドブックを作成いたしました。

このハンドブックが従業員のみなさまの介護に関する不安を少しでも解消し、仕事と介護の両立のための一助となれば幸いです。

2023年3月  
株式会社トーヨーカ堂  
人事室長



## 介護はプロに任せる



できるだけ自分で親や家族をみてあげたいという気持ちは当然ですが、介護は自分ひとりでは何とかなできないと思ったら大間違いです。肉親だからこそどうしても「情」がストリートに出てしまうもの。苛立ちや悲しみ、慈しみなど、胸の内に複雑な想いを抱えながら介護が始まります。家族介護には家族介護ならではの難しさがあるのです。

介護は家族ではないプロに任せるべき。自分でやるのはできるだけだけでいいのです。

介護保険で使える介護サービスをフルに活用しましょう。

## ご近所さんを味方につける



親や家族の介護をひとりで抱え込まないためのポイントは、「ご近所さんを味方につけること。」最近様子がちょっと心配」「ずっと家でみているわけにはいかない」「...そんな時、近くで温かく見守り、声をかけてくれるのが地域の人々です。

何より介護の要となる存在は、地域包括支援センター。介護が必要になった時の最初の相談窓口です。介護保険申請はもちろん、生活全般の相談に応じてください。小さな不安が生まれた段階から早めに繋がっておくとよいでしょう。

地域包括支援センター ○○区

介護を必要とする人の居住地で探します。自治体によっては必ずしも「地域包括支援センター」という名称ではありません。

# 在宅での介護生活を支える 4つの介護保険サービス

## 「環境」を整備する

### ◎福祉用具レンタル

車椅子、スロープ、特殊寝台など対象13品目\*から必要な福祉用具をレンタルできる。品目により要支援1・2、要介護1の人は利用できないものや要介護4・5の人に限られるものもある。

### ◎住宅改修

手すりの取り付け、引き戸などへの扉の取り換え、段差解消など、自宅で安心して暮らすための改修費用が支給されるサービス（1つの住宅につき20万円が限度）。

\*厚生労働大臣が定める福祉用具貸与に係る特定福祉用具の種目  
車いす、車いす付属品、特殊寝台（電動ベッド）、特殊寝台付属品、床ずれ防止用具、体位変換器（空気パッド等を使って、仰向けからうつ伏せへの体位変換を容易にする）、手すり、スロープ（個別利用者のために改造したもの、簡単に持ち運びができないもの、工事をしなければつけられないものを除く）、歩行器、歩行補助つえ、認知症老人徘徊感知機器、移動用リフト、自動排泄処理装置

## 外から「訪問」してもらう

### ◎訪問介護

ホームヘルパーが利用者の自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などのケアを行う「身体介護」と、掃除・洗濯・買い物・調理などの「生活援助」を行う。自宅での自立した日常生活が送れるように支援するサービス。

### ◎訪問看護

看護師などが利用者の自宅を訪問し、医師の指示に基づいて健康チェック、療養上の世話や必要な診療の補助を行う。

### ◎訪問入浴介護

看護職員・介護職員が利用者の自宅を訪問し、簡易浴槽を持ち込んで入浴の介護を行うサービス。

### ◎訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが利用者の自宅を訪問し、医師の指示に基づいて日常生活の自立に向けたリハビリテーションを行う。

在宅での介護生活を支える介護保険サービスは主に「環境を整備する」「外から訪問してもらう」「外に通ってサービスを受ける」「宿泊する」の4つにわけられます。これらを組み合わせ、上手に活用していきましょう。

## 外に「通って」サービスを受ける

### ◎デイサービス（通所介護）

食事や入浴などの日常生活の支援を日帰りで受けられるサービス。同年代との交流やレクリエーションに参加できる。利用者の自宅から施設までの送迎も行う。

### ◎デイケア（通所リハビリテーション）

食事や入浴などの日常生活の支援や、身体機能向上・維持のためのリハビリテーションを日帰りで受けられるサービス。利用者の自宅から施設までの送迎も行う。

### ◎ショートステイ（短期入所生活介護）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）などに短期間（数日～最長で30日まで）入所し、入浴や食事などの日常生活の支援を受けることができる。

## 「宿泊」する

## 「小規模多機能型居宅介護」に注目

在宅介護では、複数の介護サービスを組み合わせることでケアプランを作るため、事業者ごとに契約が必要ですが、1つの事業者で3種のサービスが受けられるのが「小規模多機能型居宅介護」。これは、デイサービスを中心に、利用者の希望や家族の状況にあわせて、ショートステイや訪問介護を組み合わせ提供するサービスです。「通い」「宿泊」「訪問」を同じ事業者が提供するため、顔を見知った馴染みのスタッフによるサービスがいつも受けられる安心感があります。また、急な要望にも柔軟に対応してくれるのがメリットです。ただし、他の事業者のサービスは受けられなくなるので、デイサービスだけは他のところに行きたい、などの要望にはこたえられません。比較的新しいサービスなので、地域によって整備されていない場合もあります。利用を希望する場合は、ケアマネジャーや地域包括支援センターに問合せを。

介護保険以外にも医療保険のサービスが使えます

- ・訪問診療
- ・訪問歯科
- ・訪問配薬 など

## 今できる働き方を 選んでもいい



介護休職や時短勤務など支援制度があるのは知っているけれど、職場に迷惑をかけるから取りにくい。もしそう感じているなら遠慮は無用です。介護は、上司や同僚、部下、誰にでもいつかやってくる共通の「自分事」。同じ職場で、仕事をわかっている仲間だからこそ、「お互い様」の精神を育むことが大切。あなたがSOSの声をあげて、自分の働き方を考え、選んで、決めていく姿は、仲間の励みや安心に繋がっていくはずです。

イトーヨーカ堂には、家族の介護が必要な人のために様々な会社制度が設けられています。

## 介護が必要な家族がいることを 職場に打ち明ける



介護体制を整えるためには、ケアマネジャーや介護サービス事業者との話し合いや病院の付き添いなどがたくさんあります。仕事を休まざるを得ないことが多くなりますので、職場に家族の介護が必要であることと今の状況を伝えておきましょう。

仕事と介護に自分がどう向き合いたいのか、あるいは何に困っているのか。たとえ自分でまだ整理できない段階であっても悩みや現状を率直に話すだけでも気持ちや状況が軽くなるはず。働き方の選択肢が示されて新たな道が開けることもあります。

## ●株式会社イトーヨーカ堂リ・チャレンジプラン

※リ・チャレンジプラン詳細⇒ P11・12

利用できる人	次の条件にすべて合う方が利用できます。 ①ナショナル・エリア・フィールド・パートナー社員 ※嘱託社員につきましてはお問い合わせください。 ②適用期間満了後も引き続き勤務する意思があること。
介護対象者の範囲	介護対象となるのは要介護状態にある次の①～⑦の方です。 ①配偶者 ②父母 ③子 ④配偶者の父母 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹 ⑦孫

◎申請窓口 店舗：シスター、本部：人事労務部 リ・チャレンジ担当

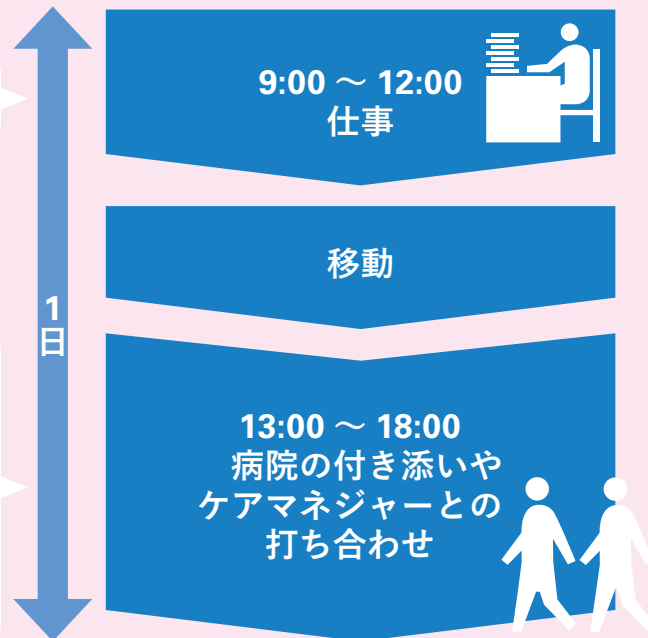
### 1. 介護休暇

1月から12月で、対象家族1人につき年5日、2人以上の場合年10日取得することが可能です。1日単位と時間単位をうまく活用しながら利用してください。

#### 取得例：9:00-18:00 勤務の方 介護休暇を時間で取得する場合の一例

月に1回のケアマネジャーとの打ち合わせと病院で検査の日

1日取得の必要はなかったため、午前中は3時間の勤務を希望



介護休暇(5時間取得)  
午前中勤務終了後、5時間の介護休暇を取得

介護は長く続くことも。  
仕事を継続することを、まず考える。

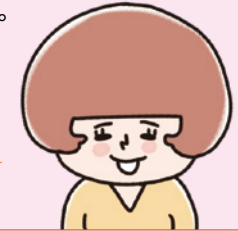
知っておこう!

社内の制度

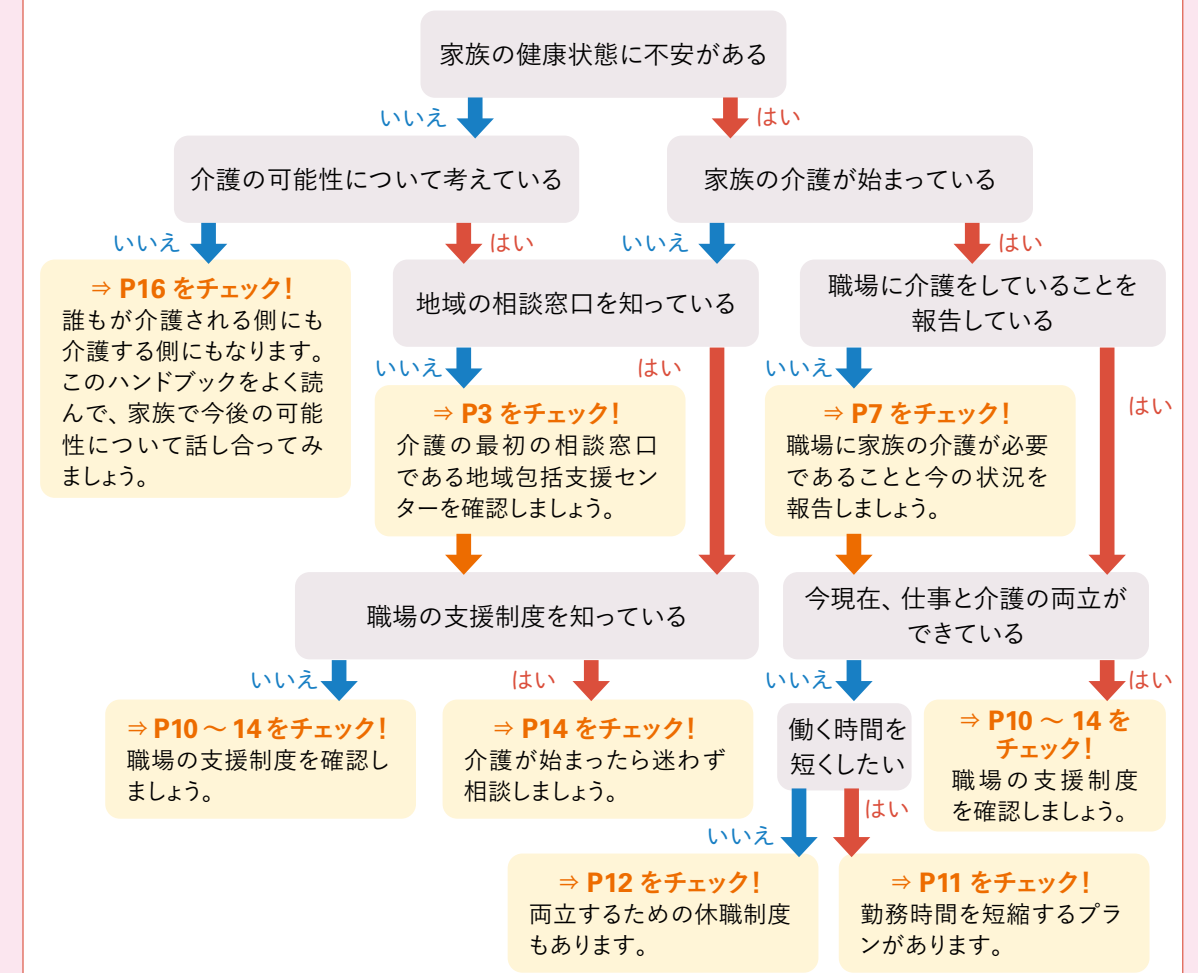
介護にかかる期間は、平均すると約5年。10年以上続く場合もあります。介護期間を考えると、「介護の間は仕事から離れ、介護が終わってから復帰する」というのは現実的ではありません。介護の状況に合わせた「介護の体制」を作り、仕事は継続していくのが基本的な考え方です。

イトーヨーカ堂には、国が定めた育児・介護休業法の法定以上の支援制度が設けられています。介護に直面しても、無理なく仕事と介護を両立するために、介護関連の支援制度をうまく活用しましょう。

ひとりで悩まず、  
まずは早めに職場に相談しよう



#### 介護への備え、できていますか？ まずはチェックしてみましょう



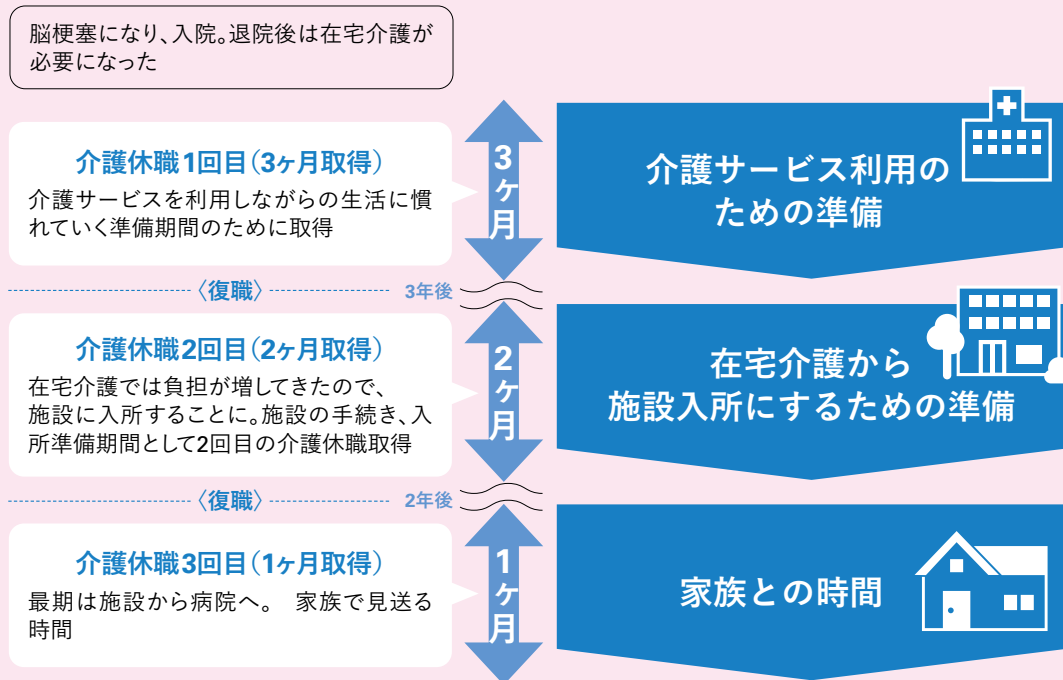
### 3. 介護休職プラン（リ・チャレンジプラン）

一定期間のみ仕事を離れ、介護に専念したいという従業員が、休職することができるプランです。復職に向けて具体的な計画を立てる期間です。

（対象：ナショナル・エリア・フィールド・パートナー社員）

適用期間 （最長）	～1年間（365日、分割取得も可） ※介護休業給付金はハローワークが支給対象と認めた場合のみ、雇用保険から最長3ヶ月休業前賃金の67%が支給されます。詳しくは厚生労働省のHPまたは、「介護休業給付金について」をご参照ください。
--------------	--

#### 取得例：介護休職を分割して取得する一例



### 4. 再雇用プラン

介護のため円満に退職し、事由消滅した際に再就職を希望する社員が、欠員がある場合に優先的に再雇用の機会を与えられるプランです。

（対象：ナショナル・エリア・フィールド社員）

適用期間 （最長）	退職時に登録しておくことにより、退職後3年以内であれば、優先的に再雇用を認めます。
--------------	---

※復職時の店部・職種 面談の上決定します。  
 ※復職時の資格・給与等 原則として、退職前の該当規準による資格、給与を保証する。ただし、復職時の社員群、勤務地、職責によってはその限りではない。  
 ※満了期日までに連絡のない場合は復職の意思がないものとみなします。  
 ※介護休職、介護勤務プランを利用された方は再雇用プランは利用できません。

### 2. 介護勤務プラン（リ・チャレンジプラン）

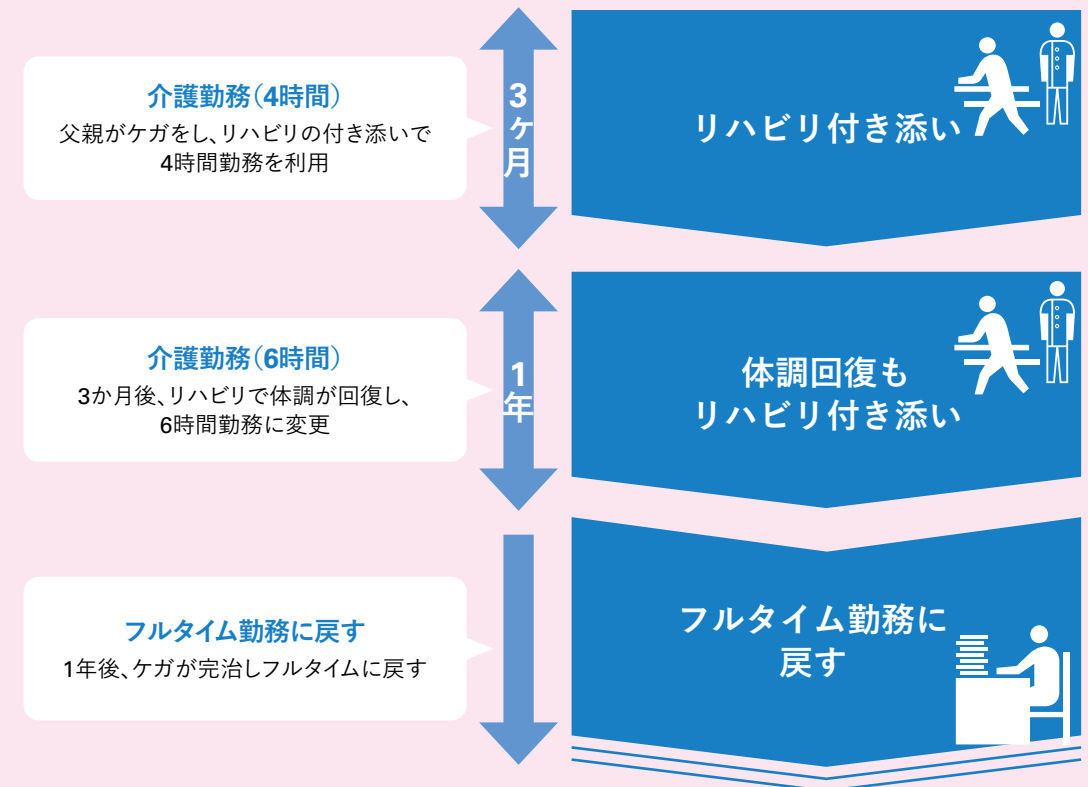
仕事を続けながら介護をしたい従業員が、一定期間のみ勤務時間を短縮できるプランです。休日日数の変更はありません。

（対象：ナショナル・エリア・フィールド社員）

適用期間 （最長）	～3年（1,095日 分割可）
1日の勤務時間	実働4～7時間

※勤務時間 あなたが勤務可能な時間数・時間帯を上長と話し合って決定します。  
 （注）実働時間を変更する社員は毎月16日から変更できます。（事前に申請書が必要）  
 ※パートナー社員は契約変更になります。

#### 取得例：状態に合わせて介護勤務プランの時間を変更し、取得する場合の一例



## 従業員のための介護離職を出さない職場作り

### ●お互いさまの精神

介護は誰にでもいつかは訪れる共通の「自分事」。互いに助け合う「お互い様」の精神を育むことで、介護と仕事の両立がしやすい職場環境につながります。

### ●ひとりで悩まず、ぜひ相談窓口にご連絡してみてください

介護をしていると、自分のことは後回しになりがち。自分自身を優先に考え、悩み事はひとりで抱え込まず、遠慮せず相談窓口を利用してください。

#### ① Pumpkin ライフサポート倶楽部 介護相談 ☎ 0120-988-356 (通話料無料)

介護に関するお悩みを心理カウンセラーに相談できます。

対象：イトーヨーカドー労働組合 加入者

〈ご利用方法〉お電話の際にカウンセラーに次の2点をお伝えの上、ご相談ください。

- ① Pumpkin ライフサポート倶楽部の会員であること
- ② Pumpkin ライフサポート倶楽部の会員番号 (※)をお伝えください。

※会員番号「0299L232 01 0 社員番号 誕生日」

↑  
(12月1日の場合は「01」)

〈受付〉24時間受付 (ただし、年末・年始は休み)

#### ② “こころ”と“からだ”の健康相談 専門ダイヤル:☎ 0120-911-378 (通話料無料)

家庭や職場の悩みなどカウンセラーと電話相談や面接によるカウンセリングが利用できます。

対象：セブン&アイ健康保険組合に加入の被保険者と扶養者

※詳しくは、「Heartful」または「健康保険組合の諸制度」参照

職場で、介護で困っている・悩んでいる様子の方はいませんか?力になりたいけれど、何をすれば良いか分からない・・・そんなときには、相談窓口を伝えてみてください。

## その他の Q & A

**Q** 取得する期間がまだ確定できません。申請書はいつまでに出不さいとダメですか?

**A** : 申請書は速やかに提出してください。終了日が確定できない場合は、最大 (1年間) 申請することをおすすめします。

**Q** 介護勤務プランや介護休職プランを申請しましたが、当初と状況が変わりました。

取得途中での条件 (時間・期間) 変更や取得中止はできますか?

**A** : できます。お店の方はシスターさんへ、本部の方は人事労務部・チャレンジ担当に連絡してください。

**Q** 入院中でも休職や短時間勤務の申請はできますか?

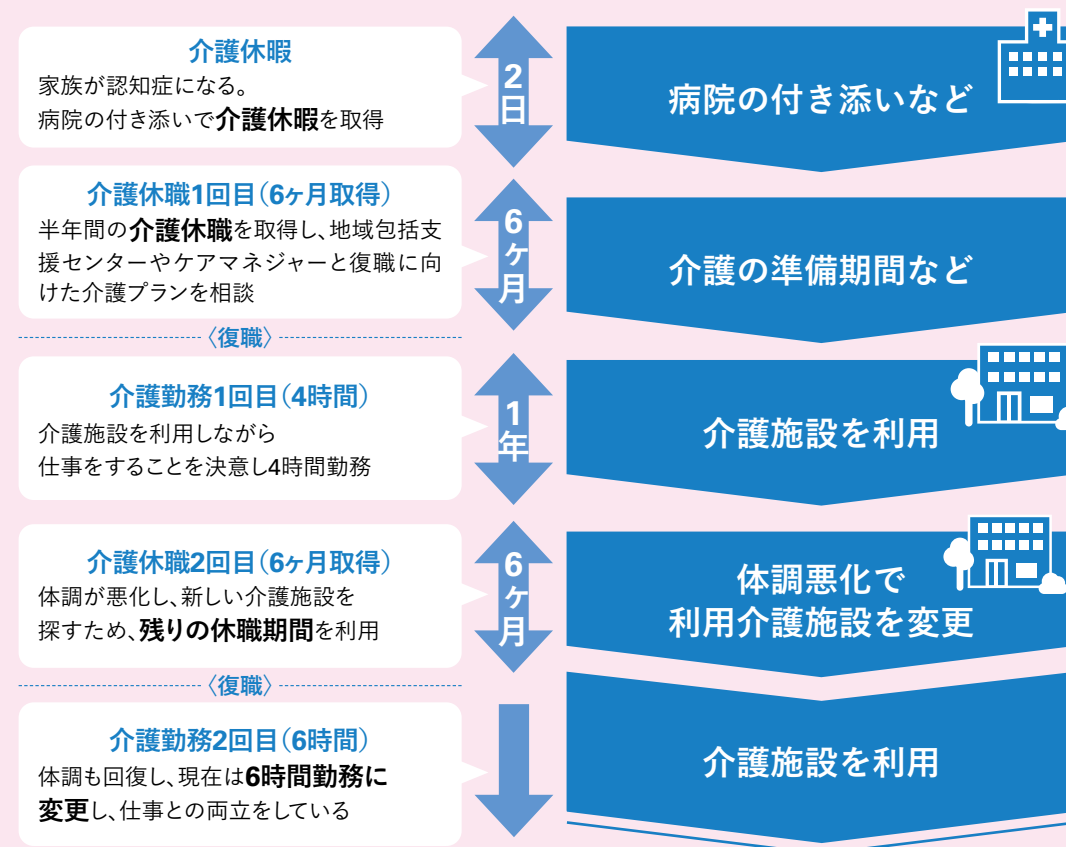
**A** : 介護休職プランも介護勤務プランも取得ができます。

**Q** こどもを介護しています。どこに相談したらいいですか?

**A** : 地域包括支援センターは地域の相談窓口です。お子様について相談しても大丈夫ですよ。

## 介護休暇 リ・チャレンジプランを組み合わせた取得例

※介護休職、介護勤務プランを利用された方は再雇用プランは利用できません。



## 制度についての Q & A

**Q** 介護勤務プランの給与や賞与・退職金はどうなりますか?

**A** : 給与・賞与は働いた時間数に応じた額が支給されます。退職金は算定基礎額が時間割計算されます。

**Q** 「介護休暇」と「介護休職」は給与・賞与は支給されますか?

**A** : 「介護休暇」は年次有給休暇と同じ扱いです。「休職」は給与は無給。賞与は対象外です。

**Q** 介護休職中の社会保険料はどうなりますか?

**A** : 本人負担分の社会保険料は会社が立替をします。復職し、1年間勤務をすると免除します。※免除された場合、免除金額に対しての所得税・社会保険料は後日徴収

**Q** 介護休職中に退職や復職しても1年間働かずに退職したら、立替えしてもらった社会保険料はどうなりますか?

**A** : 立替えをしていた社会保険料は全て一括請求をします。



# 管理職のための 介護離職を出さない職場作り

相談しやすい雰囲気作り

部下の介護離職などを防ぐためには、早めの状況把握が必要です。そのためには、部下が介護のことを相談しやすい雰囲気作りが欠かせません。

多様な働き方を認め合う  
風土作り

役職や立場にかかわらず、介護は誰にでもいつかは訪れる共通の「自分事」。職場の一人ひとりが、それぞれの人生のフェーズに合わせて「今できる働き方」を選択しながら、互いに助け合う「お互い様」の精神を育むことが大切です。

## 部下に相談されたら…

### ①話をきく

まずは、家族や介護の状況を詳しく話してもらうことから。プライバシーに配慮して面談の場を設定し、何に困っていて、どんなサポートを必要としているのかを把握しましょう。

### ②職場の両立制度を伝える

「両立を支援すること」「仕事を続けてほしいこと」をきちんと伝えてください。そのうえで、両立できる働き方を一緒に考え、必要に応じて、両立支援制度の担当窓口につなぎましょう。

### ③介護サービスの利用・専門家への相談を促す

地域包括支援センターやケアマネジャーなど、介護の専門家への相談を促しましょう。

## あなたはできている？

### 介護離職ゼロ・チェック

#### 《コミュニケーションチェック》

- プライベートの相談をしやすい職場作りのため、自分からプライベートの話をするようにしている。
- 普段から、または定期的な面談の際に、部下のプライベートの状況（親がどこにいるか、介護の必要の有無など）を聞いている。
- 部下の体調や仕事の能率など「いつもの違い」に気づき、声をかけている。

#### 《働き方チェック》

- 介護休暇・休職など職場の両立支援制度の内容や利用方法を知っている。またはどの部署に聞けばわかるか知っている。
- 介護などの理由で勤務に制約がある部下でも、過剰な配慮をせず、能力を発揮できるように調整している。
- 自分自身も含め、職場の誰かが急に休むことになっても業務が滞らないよう、情報の共有化やフォロー体制が整っている。

自分の価値観を押し付けるのは×

言うてはいけないNGワード

「奥さんには任せられないの？」

「介護はやっぱり家族ですべき」

「仕事を続けるなら、施設に預けるしかないだろう」

介護への向き合い方は人それぞれです。また、介護はもはや家庭内だけで解決する問題ではないということを忘れずに。

# 家族の状況を把握しておまこう

もしも明日、家族が介護を必要とする状態になったら…。

これから介護することになるかもしれない家族のことを、どれくらい知っていますか？ 身近な家族でも意外と知らないことは多いもの。生活スタイル、健康状態、お金のことや、どんな介護を望むのか、元気なうちから時間をかけて話しておくことが大切です。

## 家族についての状況把握チェックリスト

### 生活スタイル

- 毎日、何時に起きて、何時に寝ていますか？ 食事は何時頃食べていますか？
- 習い事や趣味など、決まって出かける場所がありますか？
- 毎日の生活の中で楽しみにしていること、習慣にしていることはありますか？
- 地域の中に親しいお友達はいますか？ 人付き合いは好きですか？ 人見知りですか？
- 苦手なことや、嫌いなことはありますか？

### 健康状態

- 現在の体の調子はどうでしょうか？ 持病はありますか？
- かかりつけの医者はいますか？
- 飲んでいる薬はありますか？
- 過去に、いつ頃、どのような病気をしましたか？
- もの忘れが多くなっていませんか？

### お金のこと

- 毎月の収入と支出の状況はどうでしょうか？
- 預金や生命保険など、どのくらい資産がありますか？
- 預金通帳、保険証書、印鑑など、どこにあるか把握していますか？

### 介護が必要になったときのこと

- どこで、どのように暮らしたいですか？
- 誰に、どのような介護をしてほしいですか？
- ご飯が食べられなくなったらどうしますか？ 延命治療を望みますか？

いかがでしたか。知らないことがあればさっそく、家族で話してみてください。



# 知っておきたい介護にかかるお金のこと

在宅介護にかかる費用には、住宅改修や介護用ベッド購入などの一時的な費用と、訪問介護やデイサービス、ショートステイなどの日々の介護サービス利用にかかる介護費用があります。実際にはこのほかに、医療費やおむつ代などの介護サービス以外の費用が加わることになります。

**介護費用の支給額には限度がある  
介護保険で利用可能な限度額とは**

介護保険の対象となるサービスを利用する場合、対象者は利用料の1割（資産と収入によっては2割または3割）を自己負担するだけでサービスを受けることができます。要介護度により1ヶ月の支給限度額が決まっており、限度額を超えてサービスを利用した場合は、超えた分だけ全額自己負担となります。

## 在宅介護が難しければ施設入居という選択も

**今いちばん  
大切にしたいことを考える**

家族の協力やさまざまなサポートを受けながらの在宅介護生活も長く続くと、家族の心身の負担やストレスがたまり限界を感じることも。そんなときは、施設入居も含めて生活スタイルを考えてみることも選択肢のひとつです。

施設での暮らしも、初めこそ暮らしに馴染むまで落ち着かないものの、仲間ができたり、メリハリのある生活だったり、「入ってよかった」という人も多いものです。施設入居を否定的にとらえずに、本人や家族にとって今どんなことが必要かを最優先に考えることが大切です。

### 〈高齢者向けの主な施設〉

施設の類型	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム／特養)	介護老人保健施設 (老健)	グループホーム	有料老人ホーム	サービス付き高齢者向け住宅 (サ付き) (サ高住)
運営	地方公共団体・社会福祉法人	医療法人・地方公共団体・社会福祉法人	社会福祉法人・民間企業	主に民間企業	主に民間企業
対象者	要介護3以上	要介護1以上	要支援2以上	お元気な方から要支援・要介護	お元気な方から要支援・要介護
前払い金	不要	不要	約30～50万円 (不要な施設も)	0円～1億円を超えるものまで幅広い	原則として不要だが、敷金2～3ヶ月分を支払うのが一般的
月額利用料 (目安) ※	旧型(4人部屋) 約10万円～ 新型 (個室ユニット型) 約18～25万円	約8～16万円 (従来型多床室) 個室の場合は上記以上もあり	約12～25万円	約15～40万円 上記以上もあり	約15～25万円 上記以上もあり
特徴	寝たきりや認知症などで、常に介護が必要な人のための施設。比較的安価に入居できるが、数年の待機が必要になる場合が多い。	要介護の高齢者を対象に、在宅復帰を目指してリハビリテーションなどを提供する短期滞在型(原則3～6ヶ月)の施設。	認知症の高齢者を対象とする小規模施設。介護スタッフと一緒に共同生活をしながら日常生活の支援を受ける。	「健康型」「住宅型」「介護付」の3種類がある。サービスの種類、料金は多岐にわたる。選び方の相談や施設紹介に応じる「老人ホーム紹介センター」を活用してもよい。	安否確認・生活相談のサービスが付いた住宅。介護などのサービスを受けるには、住宅の運営主体や外部の事業者との別契約が必要。

※ 月額利用料の他、介護保険自己負担分、医療費、消耗品費などが別途かかります。施設によっては、水道光熱費等を実費負担する所もあります。

状態区分	本人の状態	支給限度額* (自己負担額1割の場合)
要支援1	基本的な日常生活はほぼ自分で行うことができるが、見守りや支援が必要	50,320円 (5,032円)
要支援2	要支援1の状態よりわずかに低下が見られ、立ち上がりや歩行などがやや不安定	105,310円 (10,531円)
要介護1	みだしなみや居室の掃除などの身のまわりの世話に一部介助が必要。立ち上がりや歩行などが不安定	167,650円 (16,765円)
要介護2	みだしなみや居室の掃除などの身のまわりの世話、排泄や入浴等に一部介助が必要。立ち上がりや歩行などが不安定	197,050円 (19,705円)
要介護3	みだしなみや居室の掃除などの身のまわりの世話、排泄や入浴等に介助が必要。周囲が対応に困る行動や全般的な理解の低下が見られることがある	270,480円 (27,048円)
要介護4	みだしなみや居室の掃除などの身のまわりの世話、排泄や入浴等に介助が必要。歩行などが自分1人でほとんどできない。周囲が対応に困る行動や全般的な理解の低下が多く見られる	309,380円 (30,938円)
要介護5	最重度の介護を要する状態。身のまわりの世話、排泄、入浴、食事がほとんどできない。周囲が対応に困る行動や全般的な理解の低下が多く見られる	362,170円 (36,217円)

上表に示した状態は平均的な状態です。実際に認定を受けた人の状態がこの表に示した状態と一致しないことがあります。

\* 介護報酬や支給限度額は、全国一律で決められていますが、地域によって物価や人件費が異なるため、「円」ではなく「単位」で表示されます。1単位あたりは10円で換算するのが基本ですが、地域や利用するサービスによって換算率は異なります。上記の表では1単位10円で計算しています。

※平成30年介護保険法に基づく

# 介護サービスの利用に向けて、 まずは介護保険の申請を

介護サービスの利用には  
要介護（要支援）認定が必要

介護保険制度は、介護の必要度に応じて様々なサービスが受けられる制度で、40歳以上の全員が強制加入の社会保険です。対象者は利用料の1割（資産と収入によっては2割または3割）を負担するだけで、サービスを利用することができません。

サービスを利用するには、市区町村窓口か地域包括支援センターで申請を行い、要介護認定を受ける必要があります。

申請は入院中でも行えます。必要に応じて早めに手配しましょう。

## 介護サービス利用手続きの流れ

### 市区町村または地域包括支援センターに相談

### 介護保険を申請

「要支援・要介護認定申請書」と「介護保険被保険者証」を市区町村の窓口または地域包括支援センターに提出します。

#### ◎認定調査（心身の状態の調査）

調査員が自宅や病院などに訪問し、本人や家族から聞き取り調査を行います。聞き取り項目以外にも、生活上の困りごとを具体的に伝えることが重要。家族の同席が望ましいです。

#### ◎主治医意見書の作成

申請時に指定した主治医により、意見書が作成されます。

### 要介護度の認定

要介護状態区分（「要支援1・2」「要介護1～5」「非該当※」）が通知されます。

### ケアマネジャーを決める

「要支援1・2」の場合は、地域包括支援センターに相談。「要介護1～5」の場合は、居宅介護支援事業所に相談します。

### 介護サービス利用スタート

ケアマネジャーと一緒に利用するサービスを決めます。

※「非該当」の場合は介護保険サービスは利用できませんが、地域包括支援センターや市区町村が行っている介護予防プログラムなどは誰でも受けることができます。

## 介護保険 Q&A

Q. 介護認定がおりるまで、どのくらいかかる？

A. 介護保険の要介護（要支援）認定には、申請から1ヶ月程度かかります。認定調査は病院でもできますので、入院中の場合は早い段階で申請しましょう。

Q. 本人が介護保険の申請に行くことができない場合は？

A. 介護保険の申請は、地域包括支援センターやケアマネジャーに代行してもらうこともできます。

Q. 介護保険の申請には費用がかかるの？

A. 費用は一切かかりません。主治医意見書の作成にかかる費用は市区町村が負担します。

Q. 介護保険の申請はどこに行けばいいの？

A. 市区町村の介護保険窓口、または地域包括支援センターで受け付けています。「要支援・要介護認定申請書」と「介護保険被保険者証」を提出します。

Q. 介護認定がおりるまで、介護サービスは使えないの？

A. 「資格者証」の交付を受けると、認定がおりる前に前倒しで介護サービスを受けることができます。ケアマネジャーに相談しましょう。

Q. 介護保険の申請は土日でもできる？

A. 地域包括支援センターは土曜日でも相談を受け付けているところが多くあります。本人の居住する市区町村の地域包括支援センターに確認してみましょう。

### 介護の総合情報サイト『介護アンテナ』

（運営：株式会社ベネッセスタイルケア）



介護職やご家族の介護をされている方におすすめの知識、情報や介護の技術をわかりやすく紹介する介護関連の総合情報サイト。認知症予防体操、誤嚥予防体操など、介護に役立つ情報のほか、車椅子の方や介護が

必要な方に嬉しい全国各地の公園や美術館など各スポットのバリアフリー情報も掲載されています。介護アンテナのすべての機能を使うには会員登録が必要ですが、すべて無料で利用可能です。

介護に関する  
情報サイト