

あなたの職場のお問い合わせ先

岐阜大学	
休業、給与、介護休業給付金に関する事	各部局の人事担当係 又は 人事給与課人事給与係 (内線：2018,2129)
部分休業、休暇、勤務時間に関する事	各部局の人事担当係 又は 職員育成課職員育成係 (内線：2020)
共済組合に関する事	各部局の人事担当係 又は 職員育成課福利厚生係 (内線：2106)
岐阜薬科大学	
事務局 庶務会計課	TEL：058-230-8100 (内線：3503)
岐阜女子大学	
給与、休業、部分休業、休暇、勤務時間に関する事	総務部 (内線：239)
介護休業給付金、共済組合に関する事	総務部 (内線：600)
アピ株式会社	
総務部	TEL：058-271-3883

岐阜市の介護にかかわる主な窓口

※岐阜市以外の窓口については、介護を受けるご家族の居住地町村にお問い合わせください。

<岐阜市役所> 住 所 〒500-8701 岐阜市今沢町18番地
 代表電話 058-265-4141
 開庁時間 平日8:45～17:30(祝日・年末年始12月29日～1月3日を除く)

		場所	お問い合わせ先
福祉部	介護保険課	本庁舎4階	●介護認定係：058-214-2089 ●保険料係：058-214-2091 ●給付係：058-214-2092 ●支援係：058-214-2093 E-mail：kaigo@city.gifu.gifu.jp
	高齢福祉課	本庁舎高層部 1階	●高齢者サービス係：058-214-2172 ●生きがい対策係：058-214-2173 ●地域包括支援係：058-214-2090 E-mail：kourei@city.gifu.gifu.jp
	福祉医療課		●福祉医療係：058-214-2127 ●後期高齢者医療係：058-214-2128 E-mail：f-iryoku@city.gifu.gifu.jp

岐阜市役所事務所 (平日8:30～17:30 ※祝日、年末年始12月29日～1月3日を除く。)

●西部事務所	下鶺飼1-88-3	TEL:058-239-0004
●東部事務所	茶見4-64	TEL:058-243-1001
●北部事務所	福光東2-6-13	TEL:058-231-0641
●南部東事務所	加納城南通1-20	TEL:058-271-0361
●南部西事務所	市橋2-8-18	TEL:058-272-2021
●日光事務所	日光町9-1-3	TEL:058-232-1480
●柳津地域振興事務所 (平日8:45～17:30)	柳津町宮東1-1	TEL:058-387-0111

[発行] 岐阜大学・岐阜薬科大学・岐阜女子大学・アピ株式会社
 [編集] 岐阜大学 男女共同参画推進室
 Tel：058-293-3397・3378 / Fax：058-293-3396 / E-mail：sankaku@gifu-u.ac.jp

「清流の国 輝くギフジョ 支援プロジェクト」webサイト上で公開しています。

2017年3月発行



文部科学省科学技術人材育成費補助事業
 ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ (連携型)
 清流の国 輝くギフジョ 支援プロジェクト

仕事と介護の 両立にむけて

— 介護離職を防ぐために —

仕事と介護を両立させる 5つのポイント

- 職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え
必要に応じて勤務先の
「仕事と介護の両立支援制度」を利用する
- 介護保険サービスを利用し
自分で「介護をしすぎない」
- ケアマネジャーを信頼し
「何でも相談する」
- 日頃から「家族や
要介護者宅の近所の方々等と
良好な関係」を築く
- 介護を深刻に捉えすぎずに
「自分の時間を確保」する

出典：厚生労働省 web サイト | http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html

今すぐできること

介護保険制度・介護サービスの
概要を把握しておくこと

介護に直面した時にどこに相談すればよいか
その窓口を知っておくこと



国立大学法人
岐阜大学



岐阜薬科大学



岐阜女子大学



アピ株式会社

清流の国 輝くギフジョ 支援プロジェクト <http://diversity.gifu-u.ac.jp>

輝くギフジョ 検索

働きながら 無理なく介護ができる 社会実現のために

まずは一人一人の意識変革から

社会の高齢化、ライフスタイルの多様化で、介護問題は今後ますます誰にとっても身近なものになっていきます。「職場の同僚に遠慮して、介護休暇が取れない」、「介護休業について言い出す雰囲気職場にない」と悩んだ末、介護離職してしまう人が毎年約10万人いるといわれています。仕事に従事しながら介護ができる世の中を実現するには、一人一人の意識を変えていく必要があります。



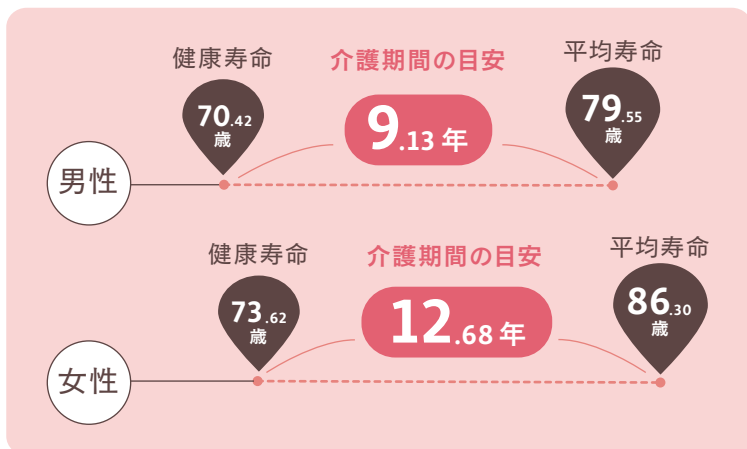
●「介護に直面しても仕事を続ける」という意識

- 勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることは可能です。実際に、フルタイム勤務を続けながら仕事と介護を両立させている方も数多くいます。
- 介護の必要に直面する前に心の準備をしておくことが重要です。まずは「仕事と介護を両立させる5つのポイント」を頭に入れて、「仕事と介護の両立イメージ」を持ちましょう。
- まだ介護の必要のない人も、いざというときのための情報収集をしておきましょう。介護はいつ始まるか、どれくらい続くかわからないということをよく理解しましょう。

平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命と健康寿命には、男性は約9年、女性は12~13年の差があるという統計結果があります。

つまり健康で自立して生活できる「健康寿命」と、最終的に寿命を全うする間の期間を、何らかの手助けが必要な介護期間の目安と考えることができます。



出典：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

● 普段から「働き方」を考えよう

介護離職の問題は、近年高齢者人口の増加や、核家族化、少子化などの社会的要因により、重大な社会問題になっています。しかし、一方でこれは私たちの働き方の問題でもあります。普段から有給休暇が取りやすく、残業も毎日ではなく、あっても1~2時間、休日はしっかり休める生活ができるのであれば、たとえ両親がともに介護が必要になった場合でも、公的サービスを利用しながら何とか仕事も介護も両立していけるはず。日本の過労問題は一向に改善の兆しが見えませんが、「毎日深夜までの残業は当たり前」と考えているような人は、まず、その意識を変革するところから始めてください。

● 介護についてもっと話しませんか？

今、家族の介護を行っているけれど、職場の同僚や上司にそのことを伝えていない方はいませんか？

介護を行っていることを黙っていたら、「最近あの人遅刻が多い」「夜遊びでもしてるんじゃないか」「勤務態度がよくない」という誤解を与えてしまうかもしれません。

自分が介護をしている間、同僚が自分の仕事をフォローしなければならぬという遠慮もあると思いますが、介護問題はほぼ誰でも直面する問題です。介護する人もそれを支える同僚も「お互い様」という意識を持つことが大切です。

遅刻や休暇が介護を理由としたものだと上司や同僚がわかっているならば、協力も得られやすくなります。

今、職場で介護をしていることを明かし、同僚の理解を得ることで、将来介護問題に直面する同僚たちのためによりよい地盤作りができるのだという意識を持ちましょう。

ひとりっ子で他に介護を手分けできる親戚もおらず、やむを得ず退職し、認知症の親も相談相手にはならない…そんな状況で「介護うつ」に陥る人も増加しています。まずは社会との接点を保ち、孤独と重責に悩むことにならないよう、周囲の人に「話す」ことをいつも心がけましょう。

本格的に介護をしている方は、職場だけでなく、助けの手をさしのべてくれる人々—ご近所さん、介護施設職員、ケアマネジャーなども、いろいろと「話し」あって、自分一人で全て背負ってしまわないことが大切です。

従業員が安心して介護と仕事を両立できるような制度整備をすることは、職場にとっては大切なリスク・マネジメントです。あなたが介護をしながら仕事を続けることで得られる経験を、職場で話したり、制度改革につなげたりすることによって、職場の発展に貢献してください。

お役立ちリンク集

1 仕事と介護の両立支援 ~介護離職を防ぐために~

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html



2 介護離職ゼロのためのポータルサイト

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000112622.html>



3 介護保険の解説

www.kaigokensaku.mhlw.go.jp



4 介護の相談窓口に関する情報介護事業所・生活関連情報検索 介護サービス情報公表システム

www.kaigokensaku.mhlw.go.jp



5 育児・介護休業法に関する情報 育児・介護休業法のあらまし

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/32.html>



6 介護休業給付金の内容及び手続について

https://www.hellowork.go.jp/dbps_data/_material_/localhost/doc/kaigokyuugyou.pdf



親の介護について 考え始めましょう

介護はいつ始まるかわかりません。今日元気だった両親が、明日、突然何かの病気で倒れることもあり得ます。いざというときに慌てないように、事前にはっきりと準備しておかなければなりません。ところが、親が元気なうちは「介護が必要になったらどうするか」はなかなか準備しにくいものです。現在の60代はまだまだ元気で、親もそういう話をしたがるかもしれません。

厚生労働省では公式サイトで事業者向けに「親が元気なうちから把握しておくべきこと」チェックリストを配布し、**まずは親が介護保険の保険証が届く65歳を迎えたとき、あるいは、介護する側の子が介護保険料を納付し始める40歳を迎えたとき**などを利用して、介護について話し合うことを提案しています。



● 仕事と介護の両立支援制度

介護休業

労働者は、申し出ることにより、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を取得することができます。(2017.1.1改正)

介護休業の目的：育児・介護休業法での「介護休業」は、従業員本人が介護をすることだけを目的としているわけではありません。本来、介護休業は、仕事と介護の両立の準備(社内の両立支援制度の確認、介護認定の申請、介護施設の見学など)をするための期間としても位置付けられています。「看取り」のために利用してもよいでしょう。「介護をする」だけではなく、「準備・看取り」のための期間でもあるのですから、休業期間が長ければ長いほどよいとは言えません。休業期間を延長すると、従業員自身が介護に専念してしまい、職場復帰が難しくなることも懸念されます。介護休業利用の検討は、介護休業が「何を目的としたものか」を十分に知り、仕事と介護の両立を可能とする体制を整えることに専念しましょう。

介護休業期間中の給与：労働者は介護休業期間中に労務を提供しないので、事業主に給与を支払う義務はなく、原則として無給です。雇用保険の被保険者の方が介護休業を取得した場合、一定の要件を満たすと介護休業給付の支給が受けられます。2016年8月1日から賃金月額額の67%を受け取ることができるようになりました。詳しくは、ハローワークインターネットサービスをご覧ください。

https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html#g3

介護休暇

対象家族が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、介護休暇を取得することができます。

その他

所定労働時間の短縮等の制度、所定外労働の免除等

「親が元気なうちから把握しておくべきこと」チェックリスト

(厚生労働省webサイトから抜粋して掲載)

日付 _____ 年 月 日 _____ 氏名 _____ 対象者との関係 _____

- ・チェック開始年齢は、親が65歳、自分が40歳になった時
- ・「もし、親に介護が必要になったら」という視点で、まず親の状況を把握しましょう
(確認できたものにチェックを入れてください)

親の老後の生き方の希望は？

- 介護が必要になった場合、誰とどのように暮らしたいか
- 子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無
- 在宅介護サービスを利用するか
- 介護施設に入居するか
- 最期はどこで暮らしたいと思っているか
- 延命治療を希望しているか

現在の親の行動面・健康面の状況は？

- 食事のとり方
- 耳の聞こえ方
- トイレ・排泄
- 動く様子(歩き方、歩く速さ、つまずく、転ぶなど)
- 物忘れの傾向・頻度
(同じものを買ってないかなど)
- 親の既往歴や血圧など
- 親の服用している薬やサプリメント
(市販薬を含む)
- 親のかかりつけ医
- 親の不安・悩み

親の趣味・嗜好は？

- 親の趣味や楽しみ
- 親の好きな食べ物

親の生活環境や経済状況は？

- 親の1日、1週間の生活パターン
- 高齢になって、生活上困っていることや不便に感じている場所
- 親の経済状況(どれくらいの生活費で生活しているか、生活費を何でまかなっているかなど)
- 親の財産(預貯金、株式、保険、借入、年金など)
- 大切な書類(健康保険証、介護保険証、病院の診察カード、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑類など)の保管場所

親の周囲の環境・地域とのつながりは？

- 近所の友人や地域の活動仲間の名前・連絡先
- 地域の民生委員や配達員など、家族や友人以外で親の安否を確認できる人の有無・連絡先

親の介護準備について「もっと知りたい...」「何から始めていいかわからない」という方は、このチェックリストをご利用ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html
ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 雇用・労働 > 雇用均等 > 仕事と介護の両立 > 仕事と介護の両立支援

厚生労働省
webサイト



「子どもに負担をかけたくない」と思っている親世代の方へ

親世代の方が「子どもに負担をかけたくない」と思っている、子世代の親の老後への思いは、大方が「自分たちで看たい」というものです。子世代の「仕事と介護の両立」にむけて、いざというときのために、今から話し合ってみませんか。

介護保険のしくみ

介護保険制度は、居住する市区町村が制度を運営しています。65歳以上の方は、市区町村（保険者）が実施する要介護認定において介護が必要と認定された場合、いつでもサービスを受けることができます。また、40歳から64歳までの人は、介護保険の対象となる特定疾病により介護が必要と認定された場合は、介護サービスを受けることができます。

介護保険の予防給付（要支援の方に対するサービス）のうち介護予防訪問介護と介護予防通所介護は介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という。）で、市町村の事業として実施されます。

総合事業には、要支援者と基本チェックリストで支援が必要と判断された方（事業対象者）に対して必要な支援を行う事業（サービス事業）と、65歳以上の方に対して体操教室等の介護予防を行う事業（一般介護予防事業）があります。



● サービス利用までの流れ

1

要介護認定の申請

介護保険のサービスを利用するには、介護が必要な状態（要介護状態または要支援状態）であることの認定（要介護認定）を受ける必要があります。要介護認定を受けるためには、お住まいの市町村の介護保険担当課にて介護保険要介護（要支援）認定申請を行ってください。

地域包括支援センター、居宅介護支援事業者等では、要介護認定（要支援認定）の申請代行も行っています。

- ・ 対象者
 - ①65歳以上の人
 - ②40歳以上65歳未満で、老化が原因とされる病気（特定疾病）により、介護や支援が必要であると認定された人
- ・ 手続きに必要な書類
 - 介護保険被保険者証、40歳以上65歳未満の人は医療保険被保険者証
- ・ 窓口
 - 岐阜市の場合は、岐阜市役所福祉部介護保険課（本庁舎4階）、柳津地域振興事務所、岐阜市役所事務所

2

認定調査・主治医意見書

市区町村等の調査員が自宅や施設等を訪問して、心身の状態を確認するための認定調査を行います。主治医意見書は市区町村が主治医に依頼をします。主治医がいない場合は、市区町村の指定医の診察が必要です。

3

審査判定

調査結果及び主治医意見書の一部の項目はコンピューターに入力され、全国一律の判定方法で要介護度の判定が行われます。（一次判定）一次判定の結果と主治医意見書に基づき、介護認定審査会による要介護度の判定が行われます。（二次判定）

4

認定

市区町村は、介護認定審査会の判定結果にもとづき要介護認定を行い、申請者に結果を通知します。申請から認定の通知までは原則30日以内に行います。認定は要支援1・2から要介護1～5までの7段階および非該当に分かれています。

5

介護（介護予防）サービス計画書の作成

介護（介護予防）サービスを利用する場合は、介護（介護予防）サービス計画書（ケアプラン）の作成が必要となります。「要支援1」「要支援2」の介護予防サービス計画書は地域包括支援センターに相談し、「要介護1」以上の介護サービス計画書は介護支援専門員（ケアマネジャー）のいる、県知事の指定を受けた居宅介護支援事業者（ケアプラン作成事業者）へ依頼します。

依頼を受けた介護支援専門員は、どのサービスをどう利用するか、本人や家族の希望、心身の状態を充分考慮して、介護サービス計画書を作成します。

6

介護サービス利用の開始

ケアプランに基づき、介護保険サービス事業所と契約を結び、サービスを利用します。

認定まで待てない場合は？

要介護認定の申請から結果の通知を受け取るまでに通常1ヶ月かかります。すぐにサービスの利用が必要な場合、利用者や介護支援専門員が要介護度を推定して作成する一時的なケアプランである暫定ケアプランを立て、サービス利用を開始することが可能です。これによって、1割の自己負担でサービスを利用することができます。ただし介護認定の結果、想定していた要介護度より、実際認定された要介護度が低い場合、限度額の差額は全額自己負担となりますので注意が必要です。暫定ケアプラン作成の際は、まず最寄りの地域包括支援センターでご相談ください。地域包括支援センターはお住まいの市町村が実施主体となっています。担当の地域包括支援センターは、小学校区等により割り当てられています。

詳しくは、最寄りの市区町村に問い合わせるもしくは下の厚生労働省webサイトで検索してください。

<http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>

厚生労働省 介護事業所・生活関連情報検索 介護サービス情報公表システム

全国約19万か所の「介護サービス事業所」の情報が検索・閲覧できるサイトです。

介護サービス
情報公表システム

