

【事例4】骨折で入院中の母親がもうすぐ退院予定だが、寝たきり状態のため、在宅での介護が難しい。入所施設を探したい。

母親は、食事・入浴・排泄等の介護を常時受ける必要があるため施設に入居し、自身は、退院手続・施設探し・施設入所手続等のため介護休業を取得する。具体的には、次のような介護保険サービスと介護休業制度の組み合わせが考えられます。

○介護保険サービス	特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護付き有料老人ホーム等
+	
○介護休業制度	介護休業（施設探し等のため制度を利用）

◇主な介護保険サービス

種類	内容
訪問介護（ホームヘルプサービス）	ホームヘルパーが、居宅を訪問して、食事・入浴・排泄等の身体介護や生活援助を行います。
訪問看護	看護師が、居宅を訪問して、主治医と連絡を取りながら療養上の世話や診療の補助を行います。
通所介護（デイサービス）	通所介護施設で、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを日帰りで行います。
短期入所生活介護（ショートステイ）	特別養護老人ホーム等に短期間入所し、介護者の負担軽減を図ります。施設では、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。
施設入所（特別養護老人ホーム）	常時介護が必要で居宅での生活が困難な人に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練、療養上の世話などを行います。原則として要介護3～5の人が対象です。
施設入所（老人保健施設）	病状が安定し、在宅復帰をめざしている人に看護や医学的管理下の介護、機能訓練などを行います。
地域密着型サービス（小規模多機能型居宅介護など）	通い・訪問・泊まり等を組み合わせた様々なサービスがあり、原則として、住民票がある市町村のサービスのみ利用できます。

◇主な介護休業制度

種類	内容
介護休業	要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限に取得できます。
介護休暇	通院の付き添い、介護サービスに必要な手続き等を行うため、年次有給休暇とは別に対象家族1人につき年5日、1日又は時間単位で取得できます。
短時間勤務等の措置	短時間勤務、時差勤務、フレックスタイム等の働き方をすることが、3年以上の期間で2回以上利用可能です。

介護休業制度の詳細は、厚生労働省「介護休業制度特設サイト」をご覧ください。⇒



仕事と介護の両立のためには、悩みを一人で抱え込まないことが大切です！



令和7年3月発行（鹿児島県保健福祉部高齢者生き生き推進課）

仕事と介護の両立のために

～仕事と介護 両立のポイント～



厚生労働省の雇用動向調査によると、全国で1年間に約7.3万人の方が介護・看護を理由に仕事を辞めています。

いわゆる「介護離職」ですが、介護に直面した方の中には、「本当は働きたいのに介護のため離職せざるを得ない」と仕事を辞めてしまい、経済的、精神的、肉体的に追い込まれてしまうこともあります。

介護が必要になったら、仕事を辞めなければならないのでしょうか？

このパンフレットでは、いくつかの事例を通じ、仕事を続けながら介護をするための制度や方法等を紹介します。



【Q1】 仕事と介護の両立のため活用できる制度はありますか？

○ **介護保険制度と介護休業制度があります。仕事と介護の両立は、両制度を上手く組み合わせることがポイントです！**

◆**介護保険制度**…介護保険法に基づき、要介護等の状態に応じた介護保険サービス（施設への入所、通所での介護サービス、在宅サービス等）が利用できます。

◆**介護休業制度**…仕事を辞めることなく、働きながら要介護状態の家族の介護等をするため、育児・介護休業法に基づく制度が利用できます。勤務先に制度がない場合でも、法に基づいて制度を利用できます。

【Q2】 介護が必要になった場合、どこに相談すればいい？

○ **まずは市町村の地域包括支援センターへ！**

地域包括支援センターは、高齢者やその家族の生活を支える地域の身近な相談窓口です。要介護（要支援）認定を受けた上で、要介護等の状態に応じた介護保険サービスを利用できます。まずは相談してみましょう。

※**各地域の地域包括支援センターの一覧** ⇒



○ **介護休業制度は職場の担当者等へ！**

まずは、職場の人事労務担当者等に確認してみましょう。また、民間の企業・団体に勤める方については、都道府県労働局でも相談を受け付けています。

※**鹿児島労働局 雇用環境・均等室 指導担当** [Tel 099-223-8239](tel:099-223-8239)

○ **鹿児島県介護実習・普及センターへ！**

介護に関する県民向け講座や福祉用具等の展示を行っています。「介護に関する基礎的な知識・技術を学びたい」とか、「福祉用具や介護ロボット等を体験してみたい」といった方は、お気軽にご相談ください。

【連絡先】

〒892-0816 鹿児島市山下町14-50

カクイックス交流センター（かごしま県民交流センター）2階

Tel: 099-221-6615・6616 FAX 099-239-0384

URL: <http://www.kagoshima-pac.jp/practical/>



【事例1】 介護や見守りに係る負担を少しでも減らしたい。

○ **鹿児島県介護実習・普及センターにご相談ください。**

家族介護者を対象とした講座や、介護者の負担を少なくし、高齢者の方々の生活と心を支える福祉用具や介護ロボットの展示・体験・相談を行っています。

【開館時間】 9:00～17:00

【休館日】 月曜日（祝日の場合は翌日）
年末年始（12/29～1/3）

【連絡先】 住所・電話番号は、左下をご覧ください。



【事例2】 介護認定を受けている父親を、昼間、家で一人にするのが不安だ。

父親は通所介護サービス等を利用し、自身は短時間勤務で早く帰るようにすることで、一人になる時間を極力減らす。具体的には、次のような介護保険サービスと介護休業制度の組み合わせが考えられます。

○介護保険サービス	通所介護（月～金 残業時は延長サービスも利用） 訪問介護（週2回）
+	
○介護休業制度	短時間勤務（通所介護の送迎時間に合わせて活用）

【事例3】 月に数回仕事で家を空けなければならないため、要介護の母親を昼夜一人にするのが不安だ。

母親は、ショートステイや、通い・訪問・泊まりのサービスを柔軟に利用することのできる小規模多機能型居宅介護を活用し、自身は、送迎時にフレックスタイム制度、通院時に時間単位の介護休暇を活用するなど、介護保険サービスや制度を柔軟に活用する。具体的には、次のような介護保険サービスと介護休業制度の組み合わせが考えられます。

○介護保険サービス	ショートステイ（特別養護老人ホーム等に短期間入所） 小規模多機能型居宅介護（通い・訪問・泊まり等を組み合わせ）
+	
○介護休業制度	フレックスタイム制度（送迎時間に合わせて活用） 時間単位の介護休暇（通院時に活用）