

# 包括いきいき通信

No.63

一人で悩まないで

## 仕事と介護の両立支援制度

「家族の介護をしなければならないので仕事を辞めるしかないのか・・・」  
 このようなお悩みはありませんか？

国の調査によると、介護離職をする人の数は、年間約10万人に上ります。  
 離職して介護に専念することには、メリットとデメリットがあります。

**メリット** 「要介護者が安心して暮らせる」  
 「介護者の心身の負担が軽減される」

**デメリット** 「収入の減少や再就職が難しい」  
 「介護に専念することで孤立し、かえって負担が大きくなる」

介護離職後に後悔しないよう、仕事と介護の両立を支援する下記の制度がありますので是非ご活用ください。

### 介護休業に関する制度

制度	概要
介護休業	要介護状態にある対象者1人につき通算93日まで、3回を上限として分割して休業を取得することができます。
介護休暇	通院同行、介護サービスに必要な手続きなどを行うために、年5日まで、1日または時間単位で介護休暇を取得することができます。
所定外労働の制限	介護が終了するまで、残業を免除してもらうことができます。
不利益取扱いの禁止	介護休業などの制度の申出や取得を理由とした解雇など不利益な取扱いが禁止されています。

\*勤務先に制度がなくても、法に基づいて制度を利用できる場合があります。

### 介護保険サービス

食事、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を日帰りで行うことができます。

**通所介護**  
**(デイサービス)**



ホームヘルパーなどが訪問し、入浴・排泄・食事などの支援を行います。

**訪問介護**  
**(ホームヘルプ)**



短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

**短期入所生活介護**  
**(ショートステイ)**



通いや訪問、宿泊のサービスを組み合わせた多機能なサービスが受けられます。

**小規模多機能型**  
**居宅介護**



\*上記以外にも介護休業制度や介護サービスはあります。詳しくは、厚労省等のホームページをご覧ください。右記にご相談ください。

## タマ子さん

「ちょっと待って介護離職」の巻



### 仕事と介護の両立に関する相談先

【介護休業制度について】  
 ・ご自身の勤務先  
 ・岡山労働局  
 086-225-2017

【介護保険制度について】  
 ・居宅介護支援事業所  
 (ケアマネジャーのいる事業所)  
 ・地域包括支援センター  
 0863-33-6600