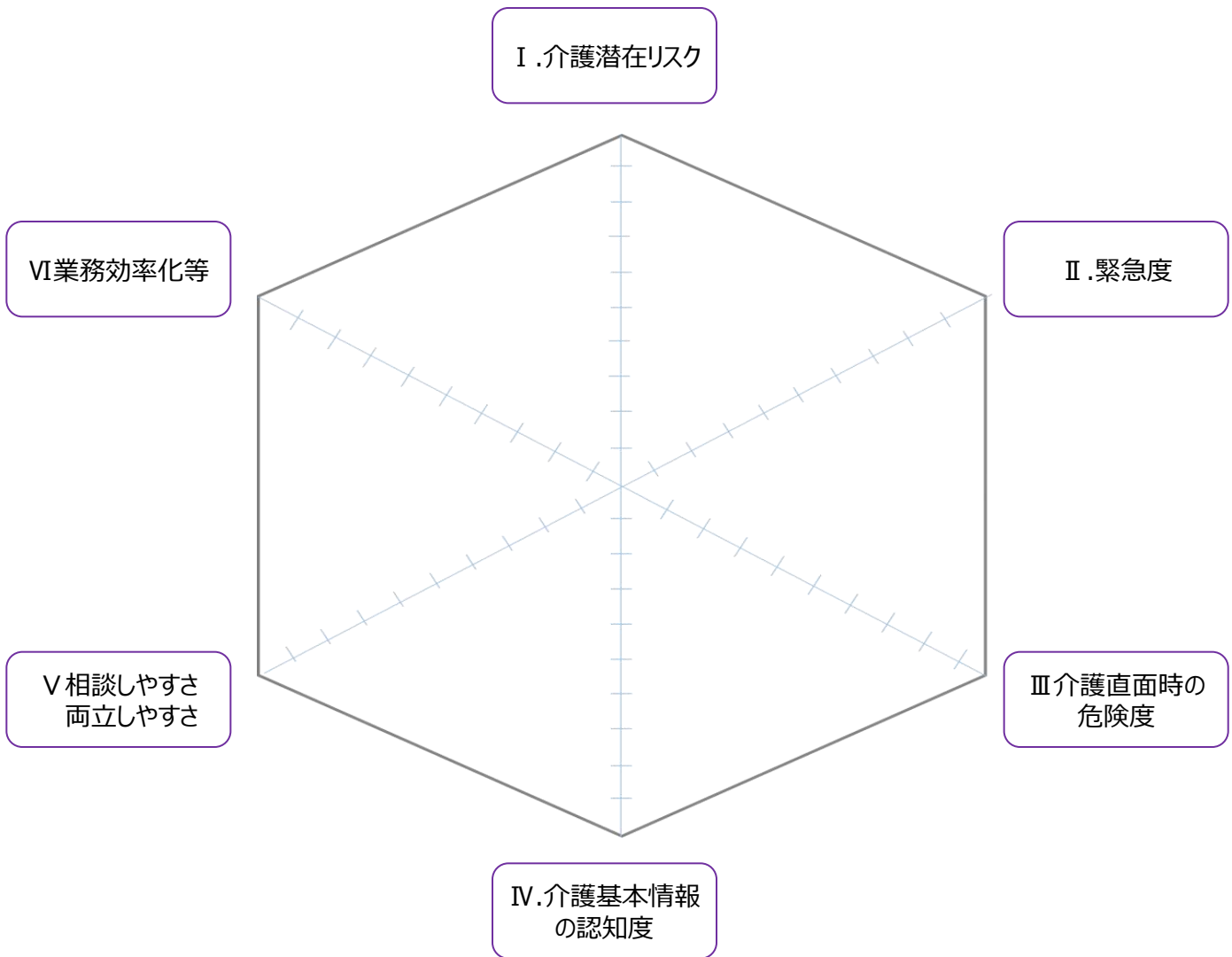


# 仕事と介護の両立チェックシート（従業員用）

## 仕事と介護の両立チェックグラフ

別紙、チェックシートをご記入頂き、各項目の点数をグラフに印をつけ、  
点数を結んでグラフを完成させて下さい



- 5点以上の項目については意識を高めたり、具体的アクションを起こされると介護に直面した際にも仕事と介護の両立がしやすくなります。
  - 8点以上の項目については要注意です。すぐにアクションを起こされることをお勧めします。
- \* 各項目の具体的アクション例は、次ページをご参照ください

# 仕事と介護の両立チェックシート（従業員用）

## 仕事と介護の両立チェック項目について

各項目についてご案内致します。  
点数が高かった項目につきまして特にご留意下さい。

### I. 介護潜在リスク

介護は突然やってきます。まだ先のことと考えずに今から介護予防と情報収集、事前準備を進めていきましょう。症状に気づきにくい認知症は初期段階で対処していくことで進行を遅らせたり回復することもあります。単なる老化と考えずに早めの対応を。

### II. 緊急度

まだ会社に相談していない方はすぐに相談しましょう。介護に直面した際は一人で抱え込まずに家族、相談員、ケアマネジャー、会社等と協力体制を築いていきましょう。介護は多くの方が直面する可能性があり、あなたの情報開示は会社にも役立ちます。

### III. 介護直面時の危険度

介護は直面する前の情報収集と事前準備が大切です。例えば脳梗塞などの脳血管疾患になるとご両親と円滑に意思疎通出来なくなる可能性もあります。元気な時からご両親と介護を意識したコミュニケーションや情報収集を進めていきましょう。

### IV. 介護基本情報の認知度

介護保険サービスを利用する際は、要介護認定の申請、ケアマネジャー等との打ち合わせ、介護事業者選び、家族会議などが必要になります。日々の仕事もある中でイチから調べていくのはとても大変です。予め介護保険サービスや会社の介護に関する制度を知っておくことでスムーズに介護をスタート出来ます。今から調べていきましょう。

### V. 相談しやすさ 両立しやすさ

仕事と介護の両立には、お互い様の風土、制度が使える職場作りが大切です。ご家族のことなどプライベートなことも共有しながら、直面した時に相談できる職場作りをあなたから進めていきましょう。同僚が介護や育児に直面した際も協力していきましょう。

### VI. 業務効率化等

今後は介護は勿論、男性の育児参画、病気と仕事の両立など制約がある方が増えていきます。また、制約のない方にもプライベートで大切にしたい時間があることと思います。全員のワーク・ライフバランスを考え、限られた時間でチームに求められる成果を出せる方法を日々模索していきましょう。

# 介護に関する参考資料（従業員・会社共用）

## 介護に関する参考資料

### ■ 要支援及び要介護の認定率

70歳以上では、25.9%

75歳以上では、42.4%

が要介護（要支援）認定を受けています。

要支援及び要介護の認定率		
65歳以上 70歳未満	全国	2.8%
	鳥取県	3.0%
70歳以上 75歳未満	全国	6.3%
	鳥取県	6.4%
75歳以上 80歳未満	全国	13.0%
	鳥取県	12.7%
80歳以上 85歳未満	全国	28.1%
	鳥取県	26.1%
85歳以上	全国	57.8%
	鳥取県	55.8%

分母は平成27年度介護保険事業報告年報の要介護（要支援）認定者数、分子は平成28年10月1日現在の各年齢階層人数

### ■ 介護保険制度について

介護保険には2種類の被保険者がいます。

#### ① 40～64歳の人 ... 第2号被保険者

40～64歳の方は、公的医療保険の保険料に上乗せされて徴収され、保険料の金額は給与所得などにより異なります。

#### ② 65歳以上... 第1号被保険者

保険料徴収方法や金額の算定方法が違います。

65歳以上の方は、公的年金からの天引きや市町村が送付する納付書などで納付をします。

### ■ 要介護になる理由 上位2つは？

1位 認知症

2位 脳血管疾患（脳卒中など）

認知症は一度進行が進んでしまうと、進行を遅らせる薬はあっても回復するのは難しいのが現状です。

脳血管疾患は突然襲ってくるケースが多いです。自分の親はまだ元気だから大丈夫、と思わずにご両親が老後に希望する生活、ご友人、資産のことなど早めに伺っておくことや介護の基本知識を身に付けておきましょう。

### ■ 地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域包括ケア実現に向けた中核的な機関として市町村が設置しています。高齢者本人の方はもちろん、ご家族もご相談頂けます。

# 介護に関する参考資料（従業員・会社共用）

## 要介護度別の状態区分

下表に示した状態は平均的な状態です。したがって、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。

要支援1	①居室の掃除や身の回りの世話の一部に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とする。 ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とすることがある。 ③排泄や食事はほとんど自分ひとりできる。
要支援2	①見だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とする。 ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とする。 ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作に何らかの支えを必要とすることがある。 ④排泄や食事はほとんど自分ひとりできる。
要介護1	①～④は、要支援2に同じ。※ ⑤問題行動や理解低下がみられることがある。
要介護2	①見だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話の全般に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とする。 ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とする。 ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作に何らかの支えを必要とする。 ④排泄や食事に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とすることがある。 ⑤問題行動や理解低下がみられることがある。
要介護3	①見だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話が自分ひとりできない。 ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作が自分ひとりできない。 ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作が自分ひとりできないことがある。 ④排泄が自分ひとりできない。 ⑤いくつかの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。
要介護4	①見だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話がほとんどできない。 ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作がほとんどできない。 ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作が自分ひとりではできない。 ④排泄がほとんどできない。 ⑤多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。
要介護5	①見だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話がほとんどできない。 ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作がほとんどできない。 ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作がほとんどできない。 ④排泄や食事がほとんどできない。 ⑤多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。

※ 要支援（予防給付対象者）と要介護（介護給付対象者）はどう違いますか。

要支援となるのは、サービスの利用によって心身の状態が改善する可能性が高いと判断される人です。

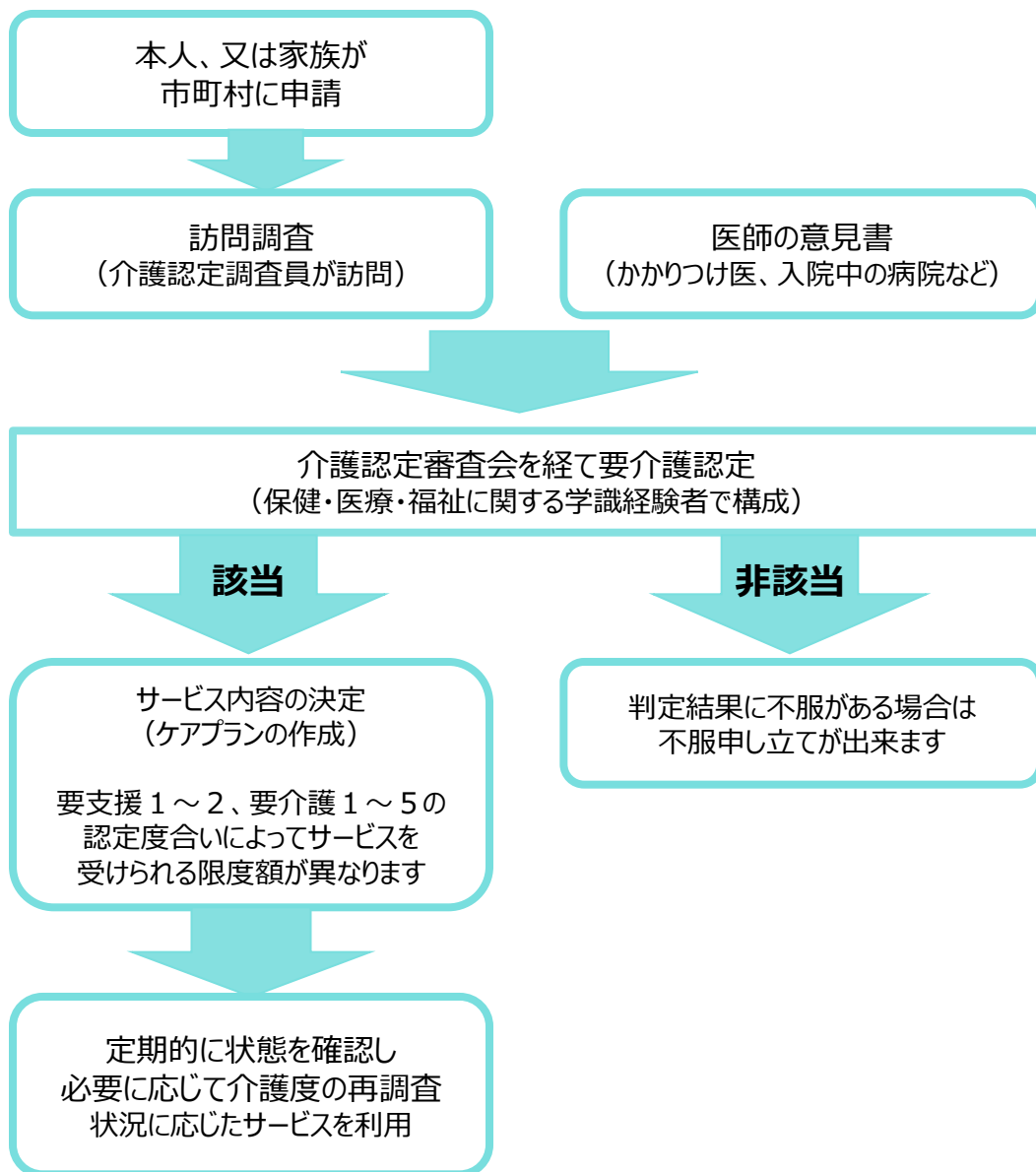
具体的には、不活発な生活によって筋力低下や低栄養などに陥っている人（廃用症候群）等が考えられます。

ただし、上記のような人でも認知症が進行していたり、疾病が外傷で心身の状態が不安定な人は要介護となります。

# 介護に関する参考資料（従業員・会社共用）

## 要介護認定の手続き

- 介護保険サービスは、介護保険に加入している65歳以上の方（第一号被保険者）が、要介護認定を受けて利用します。（65歳未満の方も症状により認定を受けることができます）
- 介護保険サービスは、1割負担で受けられます。（一定以上の収入がある方が2割負担）



デイサービス、訪問介護など在宅型介護サービスと特別養護老人ホームなどの施設型介護サービスがあります。

# 介護に関する参考資料（従業員・会社共用）

## 介護保険サービスの利用例

□要介護2でデイサービスと訪問介護を利用した場合

	月	火	水	木	金	土	日
6:00							
7:00	家族で介護						
8:00							
9:00	デイサービス		デイサービス		デイサービス		
10:00							
11:00		訪問介護		訪問介護		家族で介護	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00		訪問介護		訪問介護			
18:00	家族で介護						
19:00							
20:00							
21:00							

- ・デイサービス3回
- ・訪問介護（1時間30分）×2回
- ・訪問介護（40分）×2回
- ・福祉用具貸与（ベッド）



1カ月の自己負担額は、約20,000円

- \* 1割負担の場合
- \* 一般的な基本となる料金の一例です。（加算料金や別途料金が追加されることがあります）。

### [1カ月のサービス利用限度額]

下記の範囲内では利用者は1割負担となります。  
\* 一定の収入を超える方は2割負担

要支援1	50,030円
要支援2	104,730円
要介護1	166,920円
要介護2	196,160円
要介護3	269,310円
要介護4	308,060円
要介護5	360,650円

\* 地域単価10円の地域の場合