

③ 家族に介護が必要になってきた方へ



家族に介護が必要になった時に役立つ知識です。今、アクションを起こさねば！という程ではなくてもぜひ参考にしてください。介護の専門家に相談し介護保険サービスを活用しましょう。また、仕事と介護の両立を意識し、職場へ相談してください。

Contents

- 1. 介護保険サービスを利用するには
- 2. 要介護認定の手続き
- 3. 要介護状態区分（要介護度）
- 4. 安心して任せられるケアマネジャーのチェックポイント
- 5. 介護サービスを利用するときのチェックポイント
- 6. 主な在宅介護サービス

1. 介護保険サービスを利用するには

(1) 介護保険サービスを利用できる方

① 65歳以上の方

- 家事や身支度などの日常生活に支援が必要と認定された方
- 寝たきり、認知症などで常に介護が必要と認定された方

② 40歳以上64歳までの方

- 老化に起因する病気（特定疾病※）により介護が必要であると認定された方

※特定疾病とは厚生労働省が定めた16種類の病気

(2) 介護保険サービスを利用する手順

START

要介護認定の申請をする

要介護認定を受ける

ケアマネジャーを選び契約する

介護保険サービスの利用を開始する

ケアプランを作成してもらう

利用するサービス事業所と契約する

コラム

無料で手に入る介護保険の詳しいパンフレット



介護保険のことを詳しく知りたいと思ったら、市区町村が発行している介護保険のパンフレットが役立ちます。介護が必要な方がお住まいの地域のパンフレットを手元に用意しておくといいでしょう。

介護保険パンフレットの配布場所

- 市区町村の介護保険課、地域包括支援センターなど。
- 市区町村のホームページからダウンロードできる場合もあります。

3. 要介護状態区分（要介護度）



介護保険制度の要介護度は7段階に分かれています。
要介護度ごとの心身の状態・介護が必要な状態の目安は下記のとおりです。

要介護度

心身の状態・介護の必要な状態の目安

要支援1

- ご自分で基本的な日常生活を送ることができます。
- リハビリをすることによって、身体機能改善の可能性があります。

要支援2

- 歩行に若干の不安定さがみられ、荷物を持って移動するときに、支援が必要な場合があります。
- 要介護状態にならないように何らかの支援が必要です。

要介護1

- 椅子からの立ち上がりに不安定さがみられ、杖や歩行器が必要な場合があります。
- 日常生活や身の回りの世話などに一部介助が必要です。

要介護2

- 椅子からの立ち上がり不安定であり、手すりにつかまったり、歩行器が必要な場合があります。
- 排泄・入浴・衣服着脱などに、一部介助が必要です。

要介護3

- 椅子からの立ち上がりや歩行が自力では行なえず、支えが必要です。外出時には、車椅子を利用する方が大半です。
- 食事・排泄・入浴・衣服着脱などに多くの介助が必要です。

要介護4

- 椅子からの立ち上がりや歩行は殆どできず、移動には大半の方が車椅子を利用します。
- 食事・排泄・入浴・衣服着脱などに全面的な介助が必要です。
- 認識力や理解力などに衰えがみられます。

要介護5

- 椅子からの立ち上がりや歩行はできず、ベッド上での生活です。
- 日常生活や身の回りの世話など、全般にわたって全面的な介助が必要です。
- 意思の伝達が困難な場合もあります。



軽度

重度



4. 安心して任せられるケアマネジャーのチェックポイント

仕事と介護を両立させるためには、介護の専門家であるケアマネジャーとの連携が大切です。介護が必要な方との相性だけでなく、支えるあなたの状況を理解して対応してくれるケアマネジャーを選びたいものです。安心して任せられるケアマネジャーのヒントをお伝えします。

ケアマネジャーと契約するとき

チェック	チェックポイント
<input type="checkbox"/>	ケアマネジャーの仕事の内容や役割について説明はありましたか？
<input type="checkbox"/>	契約書や重要事項説明書についてもわかりやすく説明してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	緊急時には、ご家族の誰に連絡すべきか、確認してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	ケアマネジャーは交代が可能である旨の説明はありましたか？
<input type="checkbox"/>	介護保険サービスの仕組みや高齢者福祉サービスについて、説明はありましたか？

ケアプランを作成してもらったとき

チェック	チェックポイント
<input type="checkbox"/>	要望や困りごとについて、介護が必要な方だけでなく、ご家族にも聞きとりをしてくれましたか？
<input type="checkbox"/>	介護が必要な方の心身の状態、生活環境、ご家族の状況等を踏まえて、専門的な意見、アドバイスをしてくれましたか？
<input type="checkbox"/>	利用する介護サービスの目的や効果について説明し、選択肢としていくつかの事業所を紹介してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	介護が必要な方やご家族の思いを、代弁者として介護サービス事業所に伝えてくれましたか？
<input type="checkbox"/>	サービスを利用した場合の1か月の自己負担額について、わかりやすく説明してくれましたか？

サービスを利用しているとき

チェック	チェックポイント
<input type="checkbox"/>	少なくとも月に1回（要支援1・2の場合は3ヶ月に1回）は自宅を訪問し、介護が必要な方と面接していましたか？
<input type="checkbox"/>	面接時には、困りごとを聞いてくれたり、健康状態についても確認してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	サービス事業者への不満や苦情があるときに親身になって対応してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	必要に応じて、介護サービス利用中に、自宅や施設を訪問して、介護が必要な方の状況の理解に努めていましたか？
<input type="checkbox"/>	必要に応じて、ケアプランの見直しをしてくれましたか？

5. 介護サービスを利用するときのチェックポイント

利用する介護サービスによって、意欲が高まり、元気になることがあります。質の高い介護サービスを提供している事業所とお付き合いができるよう、契約時や利用時のポイントをお伝えします。

介護サービス事業所と契約するとき

チェック	チェックポイント
<input type="checkbox"/>	介護保険サービスと介護保険対象外のサービスについて説明してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	利用料やキャンセル料、支払い方法について説明してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	利用する日時を変更したいときに、どのように連絡したらよいかを説明してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	苦情や相談を受けてくれる窓口について説明してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	事故が起こったときの対応方法や補償について説明してくれましたか？

サービスを利用しているとき

チェック	チェックポイント
<input type="checkbox"/>	介護サービス計画書を作成し、その内容に沿ってサービスを提供してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	その介護サービスを利用することによる、目的や効果を説明してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	希望した日時に、利用したいサービスを受けられるように配慮してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	介護が必要な方やその家族の思いに向き合っ、サービスを提供してくれましたか？
<input type="checkbox"/>	担当するスタッフなどを変更したいときに、要望を聞いてくれましたか？

● ● 支給限度基準額について ● ●

要介護ごとに1か月あたりの支給限度基準額が設定されており、設定された金額以内であれば、1～3割※の自己負担で介護サービスが利用できます。

もし、支給限度基準額を超えたらどうなるの？

超えた分は全額自己負担になります

要介護度

支給限度基準額

要支援1

50,320 円/月

要支援2

105,310 円/月

要介護1

167,650 円/月

要介護2

197,050 円/月

要介護3

270,480 円/月

要介護4

309,380 円/月

要介護5

362,170 円/月

※介護が必要な方の所得に応じ、自己負担割合が決まります。

2021年4月時点

6. 主な在宅介護サービス

ここでは、ご自宅で介護する場合に活用されている主な介護サービスを紹介しています。専門家が自宅に来るサービス、施設に通うサービス、自宅の環境を整備するサービスに大別されます。介護が必要な方にとって必要なサービスが何なのかをケアマネジャーと相談しましょう。

専門家が自宅に来る

訪問介護

ホームヘルパーがご家庭を訪問して、入浴・排泄・食事などの「身体介護」や調理・洗濯・掃除などの「生活援助」などを提供するサービスです。

訪問看護

看護師等がご家庭を訪問し、主治医の指示のもと、療養上の世話、診療の補助、歩行訓練や機能訓練などを提供するサービスです。

訪問入浴介護

寝たきりなどで自宅の浴槽では入浴が困難な方に対して、移動入浴車でご家庭を訪問し、入浴を提供するサービスです。

訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士等がご家庭に訪問して、主治医の指示のもと、日常生活の自立を助けるためにリハビリテーションを提供するサービスです。

施設に通う



通所介護（デイサービス）

通所を希望する高齢者を自宅まで迎えにいき、入浴・食事などの介護、生活に関する相談・助言、健康チェック、機能訓練などを提供するサービスです。

通所リハビリテーション（デイケア）

通所を希望する高齢者を自宅まで迎えにいき、理学療法士や作業療法士などによる機能訓練やレクリエーションのほか、食事・入浴などを提供するサービスです。

認知症対応型通所介護

通所を希望する高齢者を自宅まで迎えにいき、食事・入浴などの介護、認知症の方のケアに関する相談・助言、健康チェック、機能訓練などを提供するサービスです。

自宅の環境整備



住宅改修

自宅での生活を続けられるように、手すりを取り付けたり、段差を解消するなど、費用が20万円までであれば、原則1割負担※で工事ができます。

福祉用具貸与

日常生活を支援したり、介護者の負担を軽減するため、お体の状態や環境に合わせて、介護用ベッド、車椅子、歩行器など福祉用具を選び、借りることができます。

福祉用具購入

入浴用の椅子やポータブルトイレなど、肌に直接触れる福祉用具について、年間で10万円までであれば、原則1割負担※で購入できます。

※介護が必要な方の所得に応じ、自己負担割合が決まります。

介護相談 事前準備シート

『「仕事」と「介護」の両立ハンドブック』の巻末にはみなさんに介護が現実化したとき困らないように『介護相談 事前準備シート』を掲載しました。ぜひコピーして活用してください。(p.39～41)



いざ、介護について相談しようと思っても、下記のように悩む方がいらっしゃいます。相談前に、状況を整理してみましょう。

- 親の病状や生活状況がわからない
- 何から相談すればよいのかわからない
- 職場への相談は何を伝えればよいのかわからない

A 介護の必要な方についての情報シート

Family

- 今回相談したいと思っている「介護の必要な方」について整理するシートです。
- 介護の専門家への相談時に聞かれることが多い内容です。
- Bの「相談シート①」と一緒に、活用してください。



ケアマネジャー

介護の必要な方の情報があると具体的なアドバイスが可能です。この情報シートは身体と生活の状況がわかりありがたいです。

B 相談シート① 地域包括支援センター・ケアマネジャーへの相談

Care

- 全ての欄に記入する必要はありません。
- 相談したいと思ったきっかけや一番の困りごとを明確にしましょう。
- あまり堅くならず、介護の専門家にあるのままを相談しましょう。

みなさんが、困りごとを整理してから相談に来てくださると、適切なアドバイスができます。



地域包括支援センターの相談員

C 相談シート② 職場への相談

Work

- 全ての欄に記入する必要はありません。
- あなたの状況を時系列でまとめることで、会社や上司への相談内容を明確にしましょう。
- 介護の専門家との相談結果を踏まえて、介護支援制度の活用方法・期間を相談しましょう。

部下がこの用紙を準備して相談してくれると助かります。部下との面談シートとしても活用できそうですね。



職場の上司