青森市地域包括支援センターみちのく
みちのく便り
第60号
令和5年5月
発行

社会福祉法人みちのく白寿会
青森市地域包括支援センターみちのく
〒030-0901　青森市港町３丁目６－３
TEL：017-765-0892
発行責任者：理事長　大村　守武
編集スタッフ：
佐々木　央・米内山　幸治・対馬　晴可・
鳥谷部　奈緒子・佐藤　圭・高坂　小百合

■介護休暇と介護休業

令和５年度になって初めての広報誌となります。皆様はお元気にお過ごしでしょうか。桜の開花がいつになく早く例年より暖かった４月はあっという間に過ぎ、5月のゴールデンウィークでは数年ぶりに旅行に行く人々のニュースで賑わっていました。皆様の連休はいかがだったでしょうか。ついに、この数年私たちの生活様式へ大きな変化をもたらした新型コロナウイルスの感染類型が５類になりますが、今後はどのような生活スタイルになっていくのでしょう。私たちの望みとしては誰もが安心して住みやすい地域環境になることを祈るばかりです。

さて、当地域包括支援センターでは年間の相談件数を年度毎で集計をしております、令和４年度は年間で1,267件の相談がありました。一方、一昨年は1,880件と新型コロナウイルスによる相談が多く、その要因として令和４年度はコロナウイルスによる生活の変化が一般化してきたこともあり相談をするのも自粛傾向だったと考えられ、その結果として相談件数が減ったのではないかと思われます。そして、地域包括支援センターへの相談で最も多いのは介護保険の利用に関する相談です。家族や本人、地域の方、医療関係者等からが多く、「生活を継続するにあたっての不安に関して介護保険制度を活用できるのか」という相談が大多数を占めます。緊急を要する相談もあれば、将来的な不安に対する相談もありますが、今回はそのような相談をする時にも活用できる制度の一つとして「介護休暇」と「介護休業」に関して説明を行います。

介護の相談はご自身で相談をされる方もおりますが、家族の方からの相談も多くあります。実は介護に関る相談でお仕事を休む必要があった時でも**「介護休暇」**を取ることはできます。要介護状態に該当するのかを調べる指標がありまして、それに該当する介護を受ける方がいらっしゃる場合は相談の時点でも「介護休暇」を取ることが出来るのです。また、介護の制度を利用後にも施設へ呼ばれたとか、ケアマネジャーと打ち合わせをしないといけない時等にも「介護休暇」を取得することが出来ます。また、継続的に介護が必要な状態で長期的に休みを取る場合は**「介護休業」**を申請することが出来ます。通算で９３日間で３回に分けて取得することが出来ます。介護休業は介護による離職を防止するためにも有効に活用をしていただきたいと思います。勤め先によっては休暇の取得に対しての理解が様々な環境である場合もありますが、介護と仕事の両立はとても大事なことですので、上手に活用してください。「介護休暇」と「介護休業」と似た言葉ですがその違いは大きいので下に簡単な表がありますので参考にしてください。また詳しくは厚生労働省の介護休業を検索してみてください。

表）介護休暇と介護休業の比較

	介護休暇	介護休業
取得できる休暇日数	対象家族１人につき年５日まで（対象家族２人以上の場合は年10日まで）	対象家族１人につき通算93日まで（3回まで分割可能）
対象家族	・配偶者（事実婚を含む） ・父母（養父母を含む） ・子（養子を含む） ・配偶者の父母 ・祖父母 ・兄弟姉妹 ・孫	・配偶者（事実婚を含む） ・父母（養父母を含む） ・子（養子を含む） ・配偶者の父母 ・祖父母 ・兄弟姉妹 ・孫
主な取得条件	・要介護状態にある家族を介護している	・要介護状態にある家族を介護している
申請方法	口頭で会社へ申し出る（社内規定により書面提出が必要な場合もある）	休業開始予定日の２週間前までに書面で会社に申請する
給付金	なし	申請可能

大人気連載

ゆるゆる4コママンガ

第4話　マッチョおじいさん

シニアのための

元気測定会

令和5年　6/29　木

10:00～12:00（9:30受付）

みちぎんドリームスタジアム　2F柔道場

（青森市スポーツ会館）青森市合浦1丁目13－1

※対象者　おおむね60歳以上の方

☆測定内容

- 立ち上がりテスト
- TUGテスト
- 開眼片足立ち
- 下肢筋力測定
- 血管年齢測定
- 脳の健康チェック
- 骨密度測定
- 野菜摂取レベル測定
- AI（人工知能）による筋力測定
- 体組成計（体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪など）

お申し込み方法

事前予約制　参加希望の方は電話もしくはQRコードから
お申し込みください。

017-765-0892

締め切り　6月23日まで

https://onl.sc/i7CEVXG

今回の広報誌は･･･
今回は介護休暇と介護休業のお話を載せましたが、全国では1年間に約9.5万人が介護等を理由に離職しています。
　厚生労働省の雇用動向調査によると、2021年に離職した人は約717.3万人、そのうち個人的理由で離職した人は約517.3万人でした。そして、個人的理由で離職した人のうち「介護・看護」を理由とする人は約9.5万人だそうです。制度はいろいろとありますが、適切に活用できているかどうかと考えると難しいですね。地域包括支援センターでは介護に関しての研修会や出前講座などをおこなっております。もちろん電話等でも相談に応じておりますので、気軽にお問い合わせください。

認知症に関する研修会のお知らせ

今年度は造道地区で認知症カフェを開催いたします。日次、場所は下記を予定しておりますが都合により変更となる場合がございますのでご了承ください。

認知症カフェ（名称未定）

場所　造道福祉館

・8月26日（土）10:30～

問い合わせ先　地域包括支援センターみちのく
TEL　017-765-0892
※誰でも参加できます。