

国家公務員の 仕事と介護の両立のために

介護は、定年までにほぼ全員が直面する課題です。
このパンフレットは、

- ① 備えあれば憂いなし、仕事と介護の両立のために何が必要かを
知っておくべき全ての職員
と
- ② 突然、家族の介護をする必要が生じたが、仕事と介護の両立
にはどうすればよいかを知りたい職員
のどちらにも役立つポイントを説明するものです。

②の人は

P7

へ

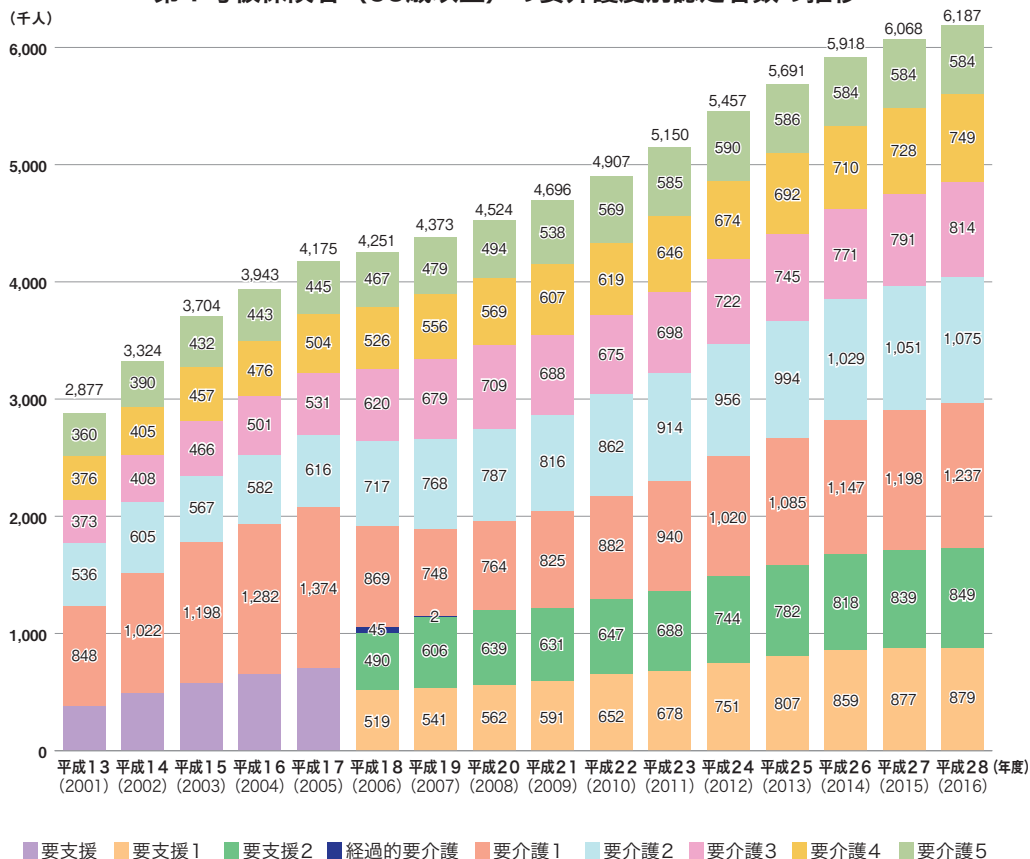


目次

- P3 高齢者の要介護者・要支援者の数は、急速に増加しています。
- P4 75歳を過ぎると、要支援・要介護となる者の比率が大きく上昇します。
- P5 主に家族が介護者となっています。
- P6 雇用者に占める介護者の比率は、50歳代がピークとなっています。
- P7 家族に介護が必要となったとき、どうすればよいでしょうか。
- P8 職場の上司、人事担当課に、何をどのように伝えればよいでしょうか。
- P9 国家公務員の「仕事と介護の両立支援制度」を利用して、介護を行う体制を作り、仕事と介護の両立を図りましょう。
- P10 職場の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する際の留意点
- P11 介護の専門家に相談しましょう。
- P12 介護保険サービスとは
- P13 実際に介護保険サービスを受けるにはどうしたらよいでしょうか。
- P14 地域包括支援センターへの相談
- P15 ケアマネジャーへの相談
- P16 お役立ちリンク集
-

高齢者の要介護者・要支援者の数は、急速に増加しています。

第1号被保険者（65歳以上）の要介護度別認定者数の推移



(厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」(平成28年度)による)

(注1) 平成18年4月より介護保険法の改正に伴い、要介護度の区分が変更されている。

(注2) 東日本大震災の影響により、平成22年度の数値には福島県の5町1村(広野町、楢葉町、富岡町、川内村、双葉町、新地町)の数値は含まれていない。

介護保険制度における要介護者又は要支援者と認定された人のうち、65歳以上の人の数は、平成28(2016)年度末で618.7万人となっており、13(2001)年度末から331.0万人増加し、介護保険の第1号被保険者(65歳以上の高齢者)の18.0%を占めています。

75歳を過ぎると、要支援・要介護となる者の比率が大きく上昇します。

65歳～74歳と75歳以上別の要支援・要介護の認定の状況

単位：千人、()内は%

65歳～74歳		75歳以上	
要支援	要介護	要支援	要介護
239 (1.4)	507 (2.9)	1,489 (8.8)	3,953 (23.3)

(厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」(平成28年度)による)

(注)()内は、65歳～74歳、75歳以上それぞれの被保険者に占める割合

65歳～74歳で

要支援の認定を受けた人 1.4%

要介護の認定を受けた人 2.9%

75歳以上で

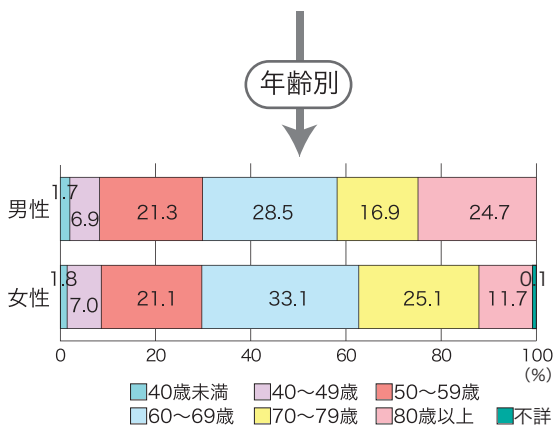
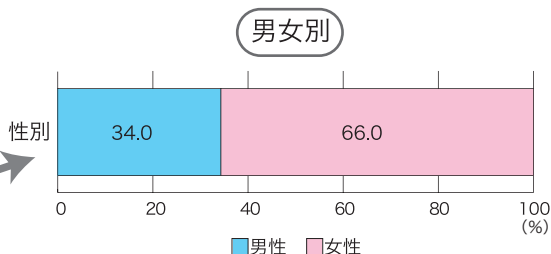
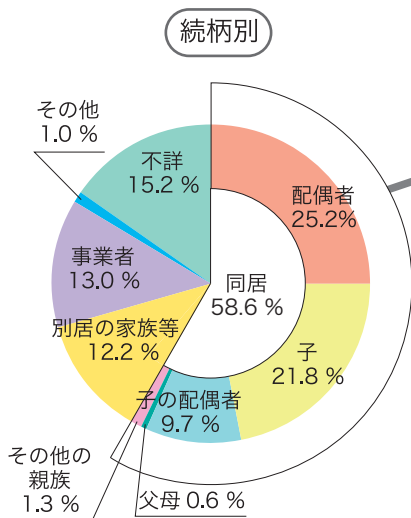
要支援の認定を受けた人 8.8%

要介護の認定を受けた人 23.3%

多くの人が、
まず親の介護に
直面します。

主に家族が介護者となっています。

要介護者又は要支援者からみた主な介護者の続柄



(厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年))
※続柄別、年齢別の数値は熊本県を除いたものである。

主な介護者の6割近くが同居している人です。

その内訳は、

配偶者25.2%

子21.8%

子の配偶者9.7%

性別は、

男性34.0%

女性66.0%

60歳以上の介護者が、

男性では70.1%

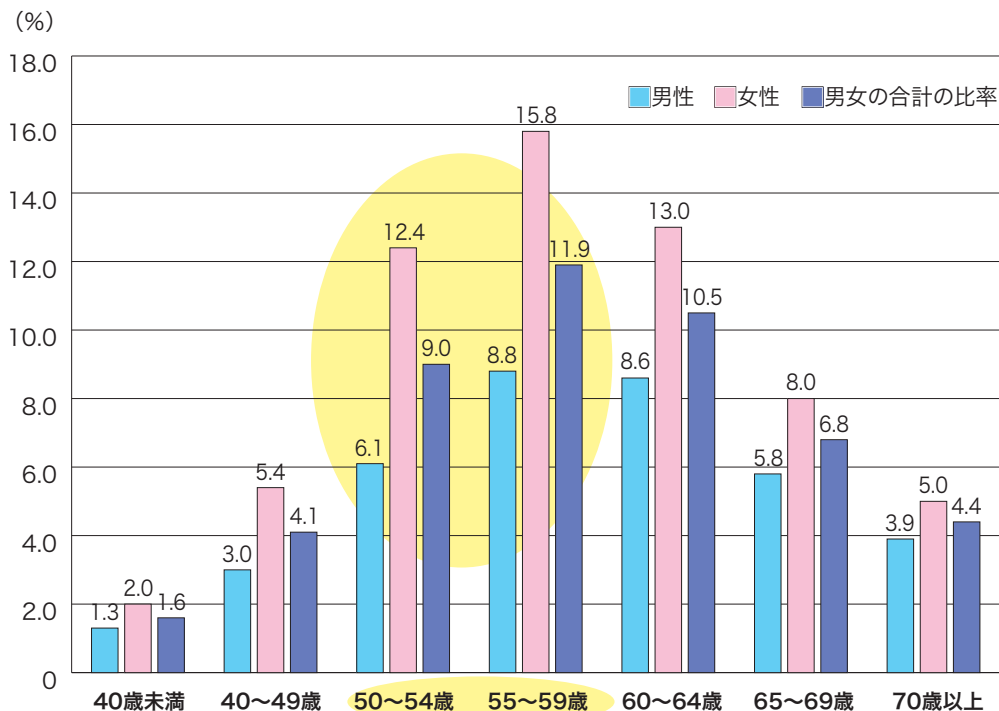
女性では69.9%

となっています。

配偶者がいても、
配偶者が自分の親の介護を
担ってくれるとは限りません。

雇用者に占める介護者の比率は、50歳代がピークとなっています。

年齢層別雇用者に占める介護者の割合（平成29年）



(総務省「平成29年就業構造基本調査」)

40歳代から介護の課題に直面する人が多くなります。

50歳代から定年までに、仕事と介護の両立が必要になる人が多くなります。

家族に介護が必要となったとき、どうすればよいでしょうか。

職場の上司、人事担当課に相談しましょう。

P8

へ

介護が必要な家族がいることを職場に伝えましょう。

職場の「仕事と介護の両立支援制度」を利用しましょう。

介護の専門家に相談しましょう。

P11

へ

居住地の地域包括支援センターやケアマネジャーなどの専門家に相談しましょう。

自分だけで介護せずに、介護サービスを利用しましょう。

ひとりで抱え込まないことが
重要です。



職場の上司、人事担当課に、何をどのように伝えればよいでしょうか。

介護が必要な家族がいることを職場に伝えましょう。

その際に

仕事と介護を両立したいことを伝えましょう。

自分の状況をできるだけ正確に伝えましょう。

休暇取得などの理由が
家族の介護であると分かれば、
職場の協力を得られやすくなります。



国家公務員の「仕事と介護の両立支援制度」を利用して、 介護を行う体制を作り、仕事と介護の両立を図りましょう。

常勤職員用

休暇を取得したい	勤務時間帯を変更したい	超勤・深夜勤を避けたい
介護休暇 ・日又は時間単位（～4時間）の無給休暇 ・家族1人に6月まで（3回まで分割可） ※異なる要介護状態になった場合には再取得可 ・期間内に出勤する日を設けることも可	フレックスタイム制 ・1日の勤務時間数を、7時間45分以外（最短4時間）に設定可 ・勤務時間帯を、7時～22時の間で設定可（コアタイムあり） ・土日以外にも週休日をもう一日設定可 ※総勤務時間数を保つよう、週単位（1～4週間）で希望する勤務時間を申告 ※通常の職員のフレックスタイム制より柔軟	深夜勤務の制限 ・午後10時から翌日午前5時までの間勤務しないことが可能
介護時間 ・時間単位（～2時間）の無給休暇 ・家族1人に3年間まで ※異なる要介護状態になった場合には再取得可 ・勤務時間の始めか終わりに取得		超過勤務の制限 ・超過勤務の時間数を、「1月に24時間、1年に150時間」までに制限可能 ※災害等による臨時の勤務は除く
短期介護休暇 ・日又は時間単位の有給休暇 ・通院の付添いや、介護サービスの手続の代行（間接的介護）のためにも利用可 ・1年に5日（要介護家族が2人以上であれば10日）まで	早出遅出勤務 ・1日の勤務時間数を保ったまま、早出や遅出可 ・いくつかの早出遅出勤務のパターンから、希望するものを選択 (例：早 7:30～16:15 遅 10:30～19:15等)	超過勤務の免除 ・超過勤務をしないことが可能 ※災害等による臨時の勤務は除く

- ※ 各制度を利用する際は、各省各庁の長に対する請求や申告が必要になります。
- ※ 公務の運営に支障がある場合など一定の法令上の要件に該当する場合は、承認されない場合もあります。

人事院作成資料より

職場の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する際の留意点

介護休暇の取得は、緊急を要すること多いため、あらかじめ取得のための手続きを確認しておきましょう。

介護はいつまで続くかわからず、先が見えないため、介護休暇中に、緊急対応の介護のほか、長期的に仕事と介護の両立をするための準備(*)を行いましょう。

＊要介護や要支援の認定の申請、
ケアマネジャーの決定、介護施設の見学など



介護の専門家に相談しましょう。

居住地の地域包括支援センターやケアマネジャーなどの専門家に相談しましょう。

何でも相談しましょう。

その際に

自分の状況をなるべく正確に伝えましょう。

仕事と介護の両立のための選択肢をできるだけ多く知りたいと伝えましょう。

自分だけで介護せず、介護保険サービスを利用しましょう。



介護保険サービスとは

私たちは40歳になると「介護保険法」で定められた介護保険制度の下、被保険者として介護保険に加入します。

そして、65歳以上で、市区町村が実施する要介護認定や要支援認定において介護や支援が必要と認定された場合には、介護保険サービスを受けることができます（40歳から64歳までの方であっても、特定疾病（末期がんなど）により介護が必要と認定されれば介護保険サービスを受けられます）。

仕事と介護を両立させるために、要介護者（要支援者）への介護保険サービスを上手に利用していくことが重要です。

介護保険で利用できるサービスの例

- 介護保険サービスの利用にかかる相談、ケアプランの作成
- 自宅で受けられる食事の介助や生活援助などのサービス（訪問介護）
- 施設に通い日帰りで食事等の介護や機能訓練等を受けられるサービス（介護老人介護施設通所介護（デイサービス））
- 施設などで生活（宿泊しながら、長期間または短期間受けられるサービス（介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、短期入所生活介護（ショートステイ）等）
- 訪問・通い・宿泊を組み合わせて受けられるサービス（小規模多機能型居宅介護）
- 福祉用具の利用にかかるサービス（福祉用具貸与、特定福祉用具販売）

実際に介護保険サービスを受けるにはどうしたらよいでしょうか。

まずは、お住まいの市区町村の窓口で要介護認定・要支援認定の申請をしましょう。

介護保険サービスを利用するには、要介護認定・要支援認定の申請が必要になります。

申請には、介護保険被保険者証が必要です。
(40歳から64歳までの人(第2号被保険者)が申請を行う場合は、医療保険証が必要です。)

申請後は市区町村の職員などから訪問を受け、聞き取り調査(認定調査)が行われます。また、市区町村からの依頼により、かかりつけのお医者さんが心身の状況について意見書(主治医意見書)を作成します。

その後、認定調査結果や主治医意見書に基づくコンピュータによる一次判定及び、一次判定結果や主治医意見書に基づく介護認定審査会による二次判定を経て、市区町村が要介護度を決定します。

介護保険では、要介護度に応じて受けられるサービスが決まっていますので、要介護度が判定された後は、「どんな介護サービスを受けるか」「どういった事業所を選ぶか」についてサービス計画書(ケアプラン)を作成し、それに基づきサービスの利用が始まります。

「要支援1」「要支援2」の介護予防サービス計画書は、地域包括支援センターに相談しましょう。

「要介護1」以上の介護サービス計画書は、介護支援専門員(ケアマネジャー)のいる都道府県知事の指定を受けた居宅介護支援事業者(ケアプラン作成事業者)へ依頼しましょう。

地域包括支援センターへの相談

地域包括支援センターとは、

市区町村が設置主体となり、地域の高齢者の総合相談、権利擁護（成年後見制度の利用促進、高齢者虐待への対応等）や地域の支援体制づくり、介護予防に必要な援助などを行っています。

介護保険サービスの申請などは、介護が必要な高齢者の居住地にある地域包括支援センターや市区町村の窓口で行います。

地域包括支援センターに相談すれば

介護の専門家（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど）が相談に乗ってくれます。

ケアマネジャーを変更することも可能です。
（市区町村や地域包括支援センターに相談しましょう。）



ケアマネジャーへの相談

ケアマネジャー（正式名称「介護支援専門員」）とは、

介護分野の専門職で、介護保険のサービスを利用される方からの相談に応じ、利用者の希望や心身の状況等に応じた適切なサービスを受けることができるように、ケアプランの作成や、市区町村・サービス事業者・施設等と連絡調整を行います。

要介護度が判定された後、施設への入所ではなく、在宅介護を希望する場合

ケアマネジャーに、介護(介護予防) サービス計画書(ケアプラン)を作成してもらいましょう。

どのような介護保険サービスをいつ、どれだけ利用するかについてケアマネジャーと相談しましょう。

ケアプランに基づいて、介護保険サービスを利用しましょう。



お役立ちリンク集

●介護保険に関する情報

介護保険の概要	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html
	介護保険、過去の改正内容、地域包括支援センターについて詳しく紹介しています。
介護保険の解説	https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/
	介護保険制度、サービス利用までの流れ、サービスの利用料金などを説明しています。

●介護の相談窓口や介護サービス事業所・施設に関する情報

介護サービス情報公表システム	http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/
	都道府県別の地域包括支援センター、介護サービス事業所・施設が検索できるようになっています。
介護の地域窓口	https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi
	市区町村の介護に関する窓口の情報を提供しています。

●国家公務員の仕事と介護の両立支援制度等に関する情報

主な両立支援制度の概要(人事院)	https://www.jinji.go.jp/kinmujikankyuu/ryouritushien_gaiyou_zentai.pdf
	育児や介護のため職員が利用できる両立支援制度などを紹介しています。
<参考> 勤務時間・休暇制度(人事院)	https://www.jinji.go.jp/kinmujikankyuu/toppage.html
	国家公務員の仕事と介護の両立支援制度をはじめ、勤務時間・休暇制度を紹介しています。

令和元年6月発行