

法典地区版

仕事と介護の両立を 目指すガイドブック



もしも両親に介護が必要になったら・・・

- ◎ 介護をしながら仕事を続けていくには？
- ◎ 介護をしながら子育てをしていくには？
- ◎ どんな介護サービスが受けられる？ …etc





もくじ



□はじめに.....	①
□『仕事と介護の両立を目指すガイドブック』とは？.....	①
□介護保険制度のしくみ.....	②
□気軽に相談できる窓口 『地域包括支援センター』.....	③
□要介護認定を受ける手順.....	④
□介護にまつわる各種サービス『在宅サービス』.....	⑤
□介護にまつわる各種サービス『施設サービス』.....	⑥
□船橋市で使用できるその他のサービス.....	⑥
□事例①介護と仕事の両立に向けて.....	⑦
□事例②ダブルケアってなに？.....	⑧
□育児・介護休業制度について.....	⑨ ⑩
□お近くの相談窓口.....	⑩
□介護保険以外の生活支援（お手伝いなど）.....	⑪
□認知症関連の家族支援.....	⑪ ⑫
□運転免許証の自主返納について.....	⑫
□法典地区の買い物支援.....	⑬
□情報を集めよう！.....	⑭



～はじめに～

この先、仕事をしながら介護をしなければならない、そんな状況に直面することがあるかもしれません。あなたがどんなに器用で、どんなにタフで、どんなにフットワークが軽くても、限界は必ずやってきます。介護に疲弊し、仕事を辞めてしまう前に知っておいて欲しいこと。それは・・・

『介護を全部一人ですることはできない』

ということです。親のために頑張ることは素晴らしい事です。しかし、自分も大事にしてください。介護を自分一人だけでやろうとしないで、制度を活用したり周りを頼ったりしてください。兄弟姉妹、親戚、友人、近隣、会社・・・協力してもらえるところはありませんか？みんなで分担できる方法を探しましょう。



～「仕事と介護の両立を目指すガイドブック」とは？～



法典地区にお住いの、働き盛りの若い世代を中心に「仕事と介護の両立」のためのポイントや具体的な事例をもとに掲載しております。介護離職しないように、介護で燃え尽かさないように、転ばぬ先の杖として不安なく続けられるよう、このガイドブックをご活用下さい。



～介護保険制度のしくみ～

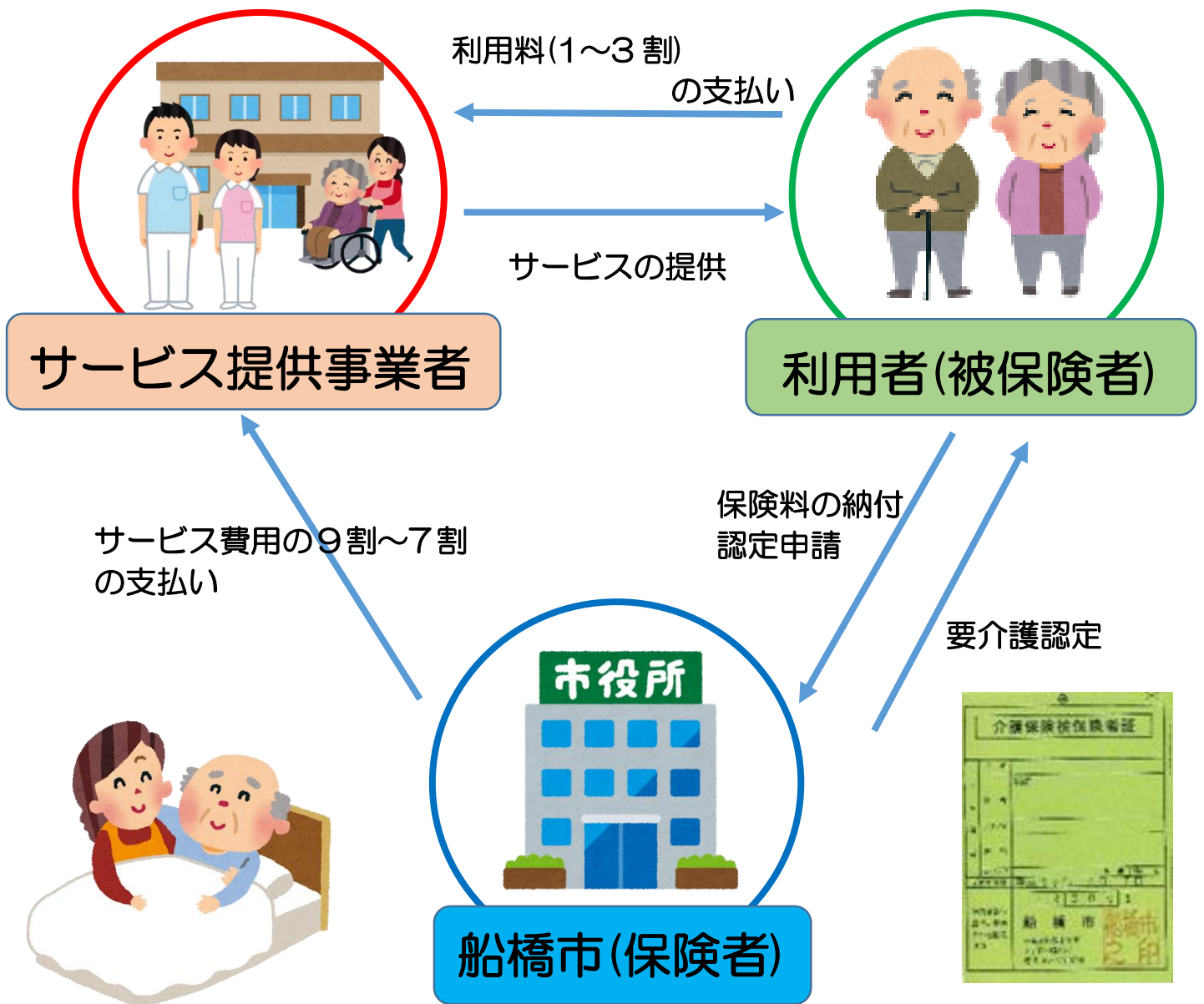
介護保険制度は、介護の必要な高齢者を社会全体で支えるしくみで、平成 12 年 4 月 1 日にスタートした公的な社会保険制度です。船橋市が保険者となって運営します。40 歳以上の人全員が被保険者（加入者）となって保険料を負担し、日常生活に介護や支援が必要と認定された時には、費用の一部（原則 1 割から 3 割）を支払って、介護サービスを利用します。

第 1 号被保険者（65 歳以上の人）

原因を問わず介護や日常生活の支援が必要になった時、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。

第 2 号被保険者（40 歳以上 65 歳未満で医療保険に加入している人）

加齢が原因とされる病気（**特定疾病**：※ 1）により介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受けサービスを利用できます。



※ 1 **特定疾病**とは、がん（末期）や初老期における認知症、筋萎縮性側索硬化、脳血管疾患、骨折を伴う骨粗鬆症、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症など 16 疾患です。



～気軽に相談できる窓口『地域包括支援センター』～

地域包括支援センターでは、住民の皆さんが、健康に安心して暮らせるように必要な支援をしています。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどを配置して、専門性を生かしながら総合的に業務にあたっています。気軽に相談できる窓口としてご利用できます。

地域包括支援センター 4つの機能

① 様々な相談の受付

関係機関と連携を取りサービスの紹介や情報提供を行います。

「親の物忘れが多くなった」
「仕事との両立が難しい」 など

② 権利の保護

成年後見制度の活用支援、虐待の早期発見・対応などを行います。

「認知症の為、財産の管理ができなくなった」 など

保健師
看護師



主任
ケアマネ

社会
福祉士



③ 自立した

暮らしの支援

要支援と認定された方が適切な介護サービスが受けられるように、関係機関との連絡調整やケアプランの作成を行います。

④ 様々な方面からの

高齢者支援

地域のケアマネジャーの支援や多職種機関とのネットワークづくりに取り組んでいます。



上山町、藤原、馬込町、馬込西、丸山にお住まいの方は
法典地域包括支援センターまでお気軽にお電話下さい。

☎ : 047-430-4140





～要介護認定を受ける手順～

介護サービスを利用するには、要介護認定を受け『介護や支援が必要である』と認定される必要があります。介護サービスを利用するまでの手順を見てみましょう。

①申請

介護サービスを利用する必要がある人は、市の介護保険課、船橋駅前総合窓口センター（フェイス介護保険窓口）、各出張所に申請してください。（※2）



②認定調査 ＋ 主治医意見書

市の職員等が自宅等を訪問し、心身の状況の調査を行います。また、主治医に心身の状況についての意見を作成してもらいます。事前に主治医に相談しておきましょう。



③審査・判定

認定調査の結果および主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で介護の必要性や程度について審査・判定を行います。



④認定・通知

介護認定審査会の審査結果に基づいて『非該当』『要支援 1・2』『要介護 1～5』までの区分に分けて認定し、結果が記載された認定結果通知書、被保険者証および負担割合証が送付されます。



⑤ケアプラン の作成

『要介護 1～5』の人は居宅介護支援事業者と『要支援 1・2』の人は地域包括支援センターと話し合い各種サービスを組み合わせたケアプランを作成してもらいましょう。



⑥介護サービス 開始

ケアプランに基づいて、在宅や施設で保健・医療・福祉の総合的なサービスが利用できます。

※船橋市 介護保険・高齢者福祉ガイドより引用



※2) ～申請に必要なもの～

- ・介護保険要介護（要支援）認定申請書（窓口にも用意してあります）
- ・介護保険被保険者証
- ・健康保険証（医療保険被保険者証：40歳以上65歳未満の人の場合）





～介護にまつわる各種サービス『在宅サービス』～

自宅で介護をする方は「在宅サービス」、自宅での介護が困難な方は「施設サービス」を受けることができます。また、その他にも船橋市では様々なサービスがあります。ご利用に際しては、**法典地域包括支援センター**までお問い合わせください。

◎訪問を受けて、ご自宅で利用するサービス



①訪問介護

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事などの身体介護や調理洗濯などの生活援助を行います。

⑤居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

②訪問看護

疾患等を抱えている人について、看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

⑥夜間対応型訪問介護

24 時間安心して在宅生活を送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護を受けられます。

③訪問入浴介護

介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供して入浴介護を行います。



⑦定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて訪問介護と訪問看護を一体的に、定期巡回訪問と随時対応を行います。

④訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上させるため、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

⑧認知症訪問支援サービス（船橋市独自サービス）

認知症高齢者などの人が、介護保険の訪問介護と一体的に利用し、訪問介護提供時の不穏の解消や見守りを行います。

◎日帰りで利用するサービス



⑨通所介護（デイサービス）

通所介護施設で食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

⑪認知症対応型通所介護

認知症の人のためのデイサービスです。通所施設等で入浴、排泄、食事の介助や日常生活上の世話、機能訓練を行います。

⑩通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリを行います。

⑫小規模多機能型居宅介護

通いを中心に利用者の選択に応じて訪問サービスや泊りのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスを受けられます。

◎短期間宿泊するサービス、その他のサービス

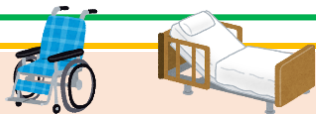
⑬短期入所生活介護

老人介護福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。



⑭福祉用具貸与

車いす・介護用ベッド・歩行器など、日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタルします。



⑯住宅改修費の支給

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修を行った場合、20万円を限度に、その9割～7割が介護保険から支給されます。

⑮特定福祉用具購入費の支給

入浴や排泄などの福祉用具を購入した場合、年間 10 万円を限度に、その9割～7割が介護保険から支給されます。

※ご利用の際は

法典地域包括支援センター（047-430-4140）

までお問い合わせください。



～介護にまつわる各種サービス『施設サービス』～




① 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。
② 介護老人保健施設 (老人保健施設)	病状が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。
③ 介護療養型医療施設 (療養病床等)	長期療養が必要な方が、介護体制が整った医療施設に入所して、介護や必要な医療などが受けられます。 (※平成31年4月1日現在、船橋市内にはありません。)
④ 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の高齢者が共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスを受けられます。
⑤ 軽費老人ホーム (ケアハウス)	入居者の収入に応じ軽い負担で入居でき、食事の提供その他日常生活に必要なサービスを受けられます。
⑥ 有料老人ホーム	食事や家事援助などの各種サービス機能がついた入居施設。介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、健康型有料老人ホームの3種類があります。
⑦ サービス付き高齢者向け住宅	高齢者が生活しやすいようにバリアフリー化され、安否確認と生活相談サービスが受けられます。



※船橋市 介護保険・高齢者福祉ガイドより引用



～船橋市で利用できるその他のサービス～

緊急通報装置の貸与 在宅の高齢者に、急病などの緊急時に通報を行うことが出来る装置を貸与します。 	日常生活用具の貸与・支給 高齢者福祉電話は貸与、自動消火装置・電磁調理器・シルバーカーについては給付します。
杖の支給 歩行が困難な高齢者の安全のため、杖を支給します。申請後、保健師による訪問調査を行います。	配食サービス（食の自立支援事業） 食事作りが困難な高齢者等に、月～金の昼・夕食に食事を配達します。配達と併せて安否確認も行います。 
介護用品（紙おむつ等）の支給 在宅の重度要介護者（要介護3～5）を支援するため、紙おむつ等を毎月宅配にて支給します。 	福祉タクシー乗車券の交付 通院等でタクシーを利用するときに運賃の一部を助成する乗車券を交付します。要支援2、要介護1～5の認定が必要です。
はり・きゅう・マッサージ等費用の助成 はりや灸、マッサージなどにかかる費用の負担を軽減するため、助成券を差し上げます。	※利用するには条件などがある場合があります。 ※その他にも様々なサービスがあります。 詳しくは 法典地域包括支援センター にお問い合わせ下さい。



※船橋市 介護保険・高齢者福祉ガイドより引用



事例① ～介護と仕事の両立に向けて～

事例
①

43歳・長女（会社員）
母（75歳）



遠距離で一人暮らしの母。自宅で転倒し、大腿骨骨折で入院となりました。母は入院中、要介護4の認定を受け退院することになりましたが、主治医からは「一人暮らしをするのは危険である」と言われました。妹とも相談をしましたが、離れた土地で家庭を持つ妹には介護をする余裕はないとのこと。遠距離介護（※3）や施設入所も考えましたが、費用面での不安があり、なにより本人が施設に入ることを嫌がった為、私の家で同居することになりました。

～まずは『地域包括支援センター』に相談をする～

退院に先立ち、家の近くの地域包括支援センターに相談に行きました。親孝行の為、会社を辞めて母の介護をしようと考えていましたが、包括支援センターの相談員の方の助言で、仕事を辞めずに介護保険制度を使って母の介護をすることにしました。そこで紹介された居宅介護支援事業所（ケアマネジャーの事務所）にいくつか電話をし、母と相性が合いそうな方をお願いしてケアプランを作ってもらいました。一番の心配であった日中には、デイサービスを週5日利用することになりました。私は会社からの帰りも遅くなるので、延長サービスをしてもらえる事業所を紹介してもらいとても助かっています。また、自宅には手すりなどがなかったため、介護保険の補助を使って、玄関やトイレなどに手すりを取り付ける手続きを行いました。母の退院準備から、在宅生活が軌道に乗るまでの2か月は介護休業を使用しましたが、介護経験のある上司の理解があり、同僚も仕事をサポートしてくれています。

仕事と介護を両立させる秘訣

其の1

介護保険や民間のサービス、会社の制度を積極的に利用して…



- ・頑張りすぎないようにする
- ・自分の時間も大切にする

其の2

家族や職場、近隣とたくさんコミュニケーションをとることで…



- ・良好な関係を築ける
- ・介護の事実を知ってもらう



※3「遠距離介護」は、介護される側にとっては住み慣れた土地で続けて生活ができ、介護する側には介護ストレスが同居より軽減されるメリットがあります。しかし、交通費や通信費がかかり、緊急の時にすぐに対応ができないというデメリットもあります。介護される人と毎日関わることができないからこそ、周囲の人々の目と手を借りるのが遠距離介護を成功させるポイントです。



事例② ～「ダブルケア」ってなに？～

少子高齢化が進み、女性の晩婚化により出産年齢が高齢化したことで、子育てと同時に親の介護も担うケースが増えてきています。これは「**ダブルケア**」といわれています。ダブルケアに直面した人の中には、「本当は働きたいが、介護や子育てのためには離職せざるを得ない」と仕事を辞める人もいます。介護費と教育費が重なる中で仕事を辞めてしまうと、経済的な負担だけでなく、精神的にもストレスを感じるようになります。ケアの負担感やストレスは、長期化すると高齢者や子供に対する虐待へと発展するケースも珍しくありません。まずは身近な人に相談し、協力を求めることが大切です。また、勤務先の支援制度を利用して働き方を変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させている人もいます。

事例

②

37歳・女性（会社員）
（夫42歳・子6歳・2歳、義母80歳）



私は、36歳のときに、当時5歳と1歳の子供2人を育てながら正社員として勤務していました。ある時、軽度認知症の義母を介護していた義父が亡くなりダブルケアに直面、それからは義母を自宅へ引き取り、子育てと介護を同時に行うことになりました。義母は、認知症とはいえ身の回りのことはある程度できていたので、日中は自宅に残し、私は仕事に出ました。ところがしばらくすると、義母は不慣れた土地からか、外出して帰れなくなったり、火の不始末を起こしたりすることがあり、私はやむを得ず会社を早退することが度々ありました。働き盛りで仕事の忙しい夫にはなかなか相談することが出来ず、体力的にも精神的にも追い込まれていきました。

～ 地域包括支援センターに相談、 介護サービスの利用もスムーズに ～

そんな時、同じく義母を介護している同僚から、「地域包括支援センターに相談してみてもどうか」との助言をもらいました。地域包括支援センターが自分の町にもあることは以前から知ってはいましたが、敷居が高そうで正直なところ躊躇していました。しかし、今回は思い切って電話をかけてみることにしました。すると、相談員さんは親身になって私の話を聞いて下さり、「義母の介護保険の申請」を勧められました。また、ケアマネジャーさんも紹介してもらい、義母のデイサービスの利用に向けて話し合いを重ね、ケアプランを組んでくれました。現在義母は「要介護1」に認定され、週3回のデイサービスを利用しています。また、今回地域の民生委員（※4）さんの存在を初めて知りました。義母のことで時折、相談に乗ってもらうこともあり、何かと気にかけてくれています。デイサービスに行かない日は専業主婦の夫の妹に、週末には夫も積極的に協力してくれるようになりました。自分一人で抱え込まず、もっと早くから周囲や地域包括支援センターなどに相談しておけばこんなに自分を追い込まずに済んだのではないのでしょうか。



※4 **民生委員**は、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。また、「児童委員」も兼ねており、妊娠中の心配ごとや子育ての不安に関する様々な相談や支援を行っています。自分の地区の担当が誰になるのかは、法典地域包括支援センターに尋ねてみましょう。



～育児・介護休業制度について～

家族の介護や育児を行う労働者の仕事との両立を支援する法律として、『**育児・介護休業法**』があります。育児・介護休業法は、労働者の職業生活と家庭生活の両立が図られるように支援する目的で以下の制度を設けています。育児や介護に直面したら、まず会社の上司または人事課などに相談してみましよう。企業によってはこれを上回る内容の制度を整備している場合もあります。自社の制度を確認しておきましょう。



① 育児・介護休業制度（介護・育児）

- 子が 1 歳に達するまで育児休業の取得が可能です。保育所に入れられないなど一定の条件を満たす場合は、子が 1 歳 6 ヶ月に達するまでの間の延長が可能です。
- 要介護状態にある家族 1 人につき通算 93 日まで、3 回を上限として介護休業を分割して取得が可能です。

② 子の看護休暇制度（育児）

- 小学校就学前までの子が 1 人であれば年 5 日まで、2 人以上の場合は 10 日まで、ケガや病気をした子の看護などのため、半日単位で休暇の取得が可能です。

③ 介護休暇制度（介護）

- 要介護状態にある家族が、一人であれば年 5 日まで、2 人以上の場合は 10 日まで、介護その他の世話をを行うため、半日単位で休暇の取得が可能です。

④ 所定労働時間の短縮措置（介護・育児）

- 3 歳に満たない子を養育する労働者について、所定労働時間を原則として 1 日 6 時間とするように義務付けています。
- 要介護状態にある家族 1 人につき、下記の a～d のいずれかを、利用開始から 3 年間で 2 回以上の利用を可能とする措置を講ずるよう事業主に義務付けています。

- a. 所定労働時間を短縮する制度
- b. フレックスタイム制
- c. 始業・就業時刻の繰り上げ・繰り下げ
- d. 介護費用の助成措置

※フレックスタイム制

労働者が一定の定められた時間帯の中で労働の始期と終期を自由に決定できる労働時間制。



⑤ 時間外労働の制限（介護・育児）

- 小学校就学前までの子を養育し、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、ひと月 24 時間、1 年 150 時間を超える時間外労働を制限する制度です。

⑥ 所定外労働の制限（介護・育児）

- 小学校就学前までの子を養育し、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、所定外労働を制限する制度です。

⑦ 深夜業の制限（介護・育児）

- 小学校就学前までの子を養育し、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、深夜業を制限する制度です。

⑧ 転勤に関する配慮（介護・育児）

- 労働者を転勤させる場合は、育児、介護の状況に配慮しなければならない事業主の義務です。



⑨ 不利益取り扱いの禁止（介護・育児）

□ 育児・介護休業などを取得したことを理由に、解雇その他の不利益な取り扱いを禁止します。

⑩ ハラスメントの防止措置（介護・育児）

□ 育児・介護休業などを取得したことを理由とする、上司や同僚からの嫌がらせなどを防止する措置を講ずる事業主の義務です。

⑪ 育児・介護休業給付金（介護・育児）

□ 雇用保険の被保険者が育児・介護休業を取得した場合、一定の条件を満たせば原則として休業開始前賃金の 67% が支給されます。育児休業給付金は休業開始から 6 ヶ月経過後は 50% となります。

被保険者の方が育児・介護休業を開始したときは、その被保険者の方を雇用している事業主が所轄の**公共職業安定所（ハローワーク）**に手続きする必要があります。

※厚労省『仕事と介護 両立のポイント』より引用



～お近くの相談窓口～



介護や子育てなどの悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関・相談窓口があります。一人で悩まず、問題解決に向けて専門家に相談してみましよう！

船橋市 介護保険課	介護保険に関する各種手続きや相談を受け付けています。 ☎：047-436-2302
高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター 土・日出張相談窓口	船橋駅前総合窓口センター（フェイスビル 5 階） 土曜・日曜 9：00～12：00 ※窓口での対面相談のみです。
法典地区社会福祉協議会	高齢者対象のミニデイサービスや子育てサロンなどを実施しています。 車椅子の貸し出し事業や安心登録カードの手続きが行えます。 ☎：047-430-8077
認知症疾患医療センター （千葉病院）	認知症に関する相談を受け付けています。 ☎：047-496-2255
がん相談支援センター （船橋市立医療センター）	がんの不安や悩みに関する相談を受け付けています。 ☎：047-438-3321（内線 2114）
ふなぽーと	通院が難しく、自宅で治療を受けたい方の相談を受け付けています。 ☎：047-409-1736
船橋市保健所 地域保健課	気持ちが落ち込む、眠れないなど、こころの相談を受け付けています。 ☎：047-409-2859
船橋市消費生活センター	振り込め詐欺、オレオレ詐欺などの消費者被害の相談を受け付けています。 ☎：047-423-3006（相談専門ダイヤル）
西部保健センター	乳幼児の発育・発達や子育てに関する「母子健康相談」を行っています。 ☎：047-302-2626
子育て世代包括支援センター 「ふなここ」	妊娠期から子育て期の不安や悩みについての相談に応じます。 ☎：047-411-8250（相談専用電話）



～介護保険以外の生活支援（お手伝いなど）～

介護保険サービスとは別に、高齢者の在宅生活を支援しています。介護保険の給付対象とならない人にもサービスを提供することができます。 ※下記の③④⑤は「船橋市介護保険・高齢者福祉ガイド」より引用

①丸山たすけあいの会 (法典地区のサービス)	掃除、買い物、草取りなどのお手伝いをします。(介護保険外のサービス) 料金：家事援助 1 人 1 時間 500 円/草取りなど 1 人 1 時間 600 円 ☎：047-438-4337 (水・金：10 時～15 時)
②法典ひまわりたすけあいの会 (法典地区のサービス)	掃除、買い物、草取りなどのお手伝いをします。(介護保険外のサービス) 料金：家事援助 1 人 1 時間 500 円/草取りなど 1 人 1 時間 600 円 ☎：047-439-1240 (午前 8 時～午後 9 時)
③ファミリーサポートセンター (介護)	65 歳以上の高齢者を対象に、買い物、掃除、洗濯・有価物（新聞・雑誌）の搬出、病院の付添い等の日常生活上の軽易なお手伝い。 ※料金はお問い合わせください。 船橋市福祉サービス公社内 ☎：047-420-7331
④軽度生活援助員の派遣	65 歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯を対象に、掃除・洗濯・買い物などの支援を行います。 料金：1 回（1 時間）につき 400 円 船橋市 高齢者福祉課 ☎：047-436-2352
⑤生活・介護支援サポーター事業	介護が必要な 65 歳以上の在宅高齢者を対象に家事援助中心のサービスとして、清掃、洗濯、食事の準備、買い物等を行います。 料金：1 時間 500 円 船橋市 高齢者福祉課 ☎：047-436-2352



～認知症関連の家族支援～



家族が認知症になると介護者の不安やストレスは大きくなります。ここでは専門医への相談や家族交流会、GPS の貸出など、認知症高齢者の介護を行う家族を対象にした支援制度を紹介します。

徘徊高齢者家族支援サービス 徘徊により所在不明となった高齢者等を、GPS を使って探索し、早期に介護者が発見できるようにするサービスです。	認知症・若年性認知症家族交流会 認知症の方を介護している家族を対象に実施しています。介護する家族同士の交流や、医師への相談もできます。
専門医による認知症相談 認知症高齢者の介護を行う家族等の相談に対して、専門医が医療、介護上の助言を行います。	認知症初期集中支援チーム 認知症が疑われる人や認知症の人、その家族を訪問し、医療・介護サービスにつなげるための支援をします。
SOS ネットワーク 市では、各関係機関（警察、自治会、民生委員など）の協力連携で、高齢者の徘徊による事故を未然に防ぐため、連絡体制を組んで早期発見に努めています。	やすらぎ支援員訪問事業 認知症高齢者をご自宅で介護している家族が介護疲れで休みたいとき、所用で外出するときに支援員を派遣します。

認知症カフェ（通称：オレンジカフェ※5）

認知症の人やその家族、地域住民、専門職のだれもが気軽に交流できる場で、市内各地で開催されています。認知症に関する情報の交換や相談を受けることができます。法典地区でも認知症カフェの開催をしています。



Café はやて

場所：丸山 5-18-1 コーポラス NI 102
 デイサービスはやて
 事前予約：無 / 参加費：300 円
 開催日：毎月第 4 日曜日
 時間：10:00～13:00
 連絡先：047-440-8133



ヒュッケ上山

場所：上山町 2-286 -1
 ローゼンホーム上山 1 号館 食堂
 事前予約：無 / 参加費：300 円
 開催日：毎月第 4 水曜日
 時間：13:30～16:00
 連絡先：047-404-8877



はすみカフェ

場所：藤原 5-23-2
 ロータスデイサービスセンター2 階
 事前予約：無 / 参加費：300 円
 開催日：毎月最終火曜日
 時間：13:30～16:00
 連絡先：047-439-6011



～運転免許証の自主返納について～



運転免許が不要になった方や、加齢に伴う身体機能の低下等のため運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーの方は、自主的に**運転免許証を返納**することができます。行政も自主返納を後押ししており、運転免許証を返納すると、公的な身分証として利用可能な「**運転経歴証明書**」が申請でき、運転経歴証明書を使って、バス・タクシー・鉄道の割引の他、さまざまな特典が受けられます。

～返納の方法と運転経歴証明書～

現在お持ちの運転免許証が有効であり、本人が直接申請していただくことが条件です。**免許証と印鑑**があれば、**千葉・流山運転免許センター**又は千葉県内の**各警察署**で返納の手続きができます。運転経歴証明書の申請は、申請用写真 1 枚、健康保険証などの氏名、住所、生年月日が確認できるもの、交付手数料 1,100 円が必要です。



～運転経歴証明書による優遇措置～

バス・・・運賃の半額（現金のみ：ノーカーアシト優待証が必要）
 タクシー・・・経歴証明書の提示で運賃 1 割引
 鉄道・・・乗車運賃の割引（割引は協賛企業により異なります）

※詳しくは千葉県警察ホームページ又は、警察署窓口でご確認ください。

※『運転免許証の自主返納考えてみませんか』（船橋市）より引用



※5 **なぜオレンジなの？** 江戸時代の陶工・酒井田柿右衛門が、柿の実からインスピレーションを得て作り出した赤絵磁器。赤絵磁器が当時、ヨーロッパにも輸出され世界的に有名だったのと同じように、世界のいたるところで「認知症サポーター」の証として認められればとの思いから、オレンジリングが作られました。そこからオレンジ色が認知症のイメージカラーになりました。






～法典地区の買い物支援～



高齢になり、今まで乗っていた車に乗れなくなったり、重い荷物が持てなくなったりすると、買い物をするのもとても大変になります。ここでは、法典地区で購入したものを配達してくれる店舗を紹介します。

受付	店名	内容
店頭	①ヨークマート藤原店 ☎047-429-4411 所在地/藤原3-36-1	営業時間/9:00～22:00 (受付: 9:00～15:00) 定休日/なし 配達条件/税込 3,000 円以上購入 配達地域/要相談 配達料金/有料 (常温 200 円、クール 300 円～)
	②アルファみながわ ☎047-439-0528 所在地/丸山2-24-10	営業時間/10:00～18:00 定休日/日曜日 配達条件/特になし 配達料金/無料
店頭	③鈴木米店 ☎047-439-1250 所在地/馬込西1-7-14  http://suzukikometen.jp	営業時間/10:00～17:30 定休日/日曜・祝日 第1、3木曜日 配達条件/5kg以上購入 (灯油はポリタンク1本より) 配達料金/無料 (5kg以下は有料)
	④セブンイレブン馬込沢店 ☎047-438-1772 所在地/馬込町716-13	サービスセンター 0120-736-158 営業時間/24時間営業、定休日/なし (サービスセンター 11:00～20:00)
電話	⑤セブンイレブン藤原3丁目店 ☎047-430-8655 所在地/藤原3-23-36	会員登録 (無料) 配達地域/要相談 配達条件/1,000 円以上購入 (別途配達料金あり)



※『宅配ガイドマップ』(船橋市)より引用





～情報を集めよう！～



待っていても情報は得られません。まずは自分で調べて、介護や育児に必要な情報を集めましょう。

1. 介護保険に関する情報

介護保険制度の概要 (厚生労働省)	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html 介護保険、地域包括支援センターなどについて詳しく紹介しています。	
介護保険の解説 (厚生労働省)	https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/ 介護保険制度、サービス利用までの流れ、利用料金などを解説しています。	
「地域窓口」 (ワムネット)	http://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。	
介護事業所検索 (厚生労働省)	http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/ 都道府県別の地域包括支援センター、介護事業所が検索できます。	
認知症の相談 (千葉県)	https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/soudan/index.html ちば認知症相談コールセンター、認知症疾患医療センターなどの情報を提供しています。	
日本認知症本人 ワーキンググループ	http://www.jdwg.org/ 認知症の本人と社会のために本人自身が活動していく独立した組織です。	

2. 育児・介護休業法などに関する情報

育児・介護休業法について (厚生労働省)	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html 育児・介護休業法の詳細解説や、パンフレットなどの資料がダウンロードできます。	
育児・介護休業給付の 内容及び支給申請手続 について (ハローワーク)	https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html 育児・介護休業給付金の内容と支給要件、手続方法などを案内しています。	

3. 仕事と介護、仕事と育児の両立に関する情報

両立支援ひろば (厚生労働省)	http://ryouritsu.mhlw.go.jp/ 事業主や働く方々に、仕事と家庭の両立に向けた様々な情報を提供しています。	
仕事と介護の両立 介護離職を防ぐために (厚生労働省)	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/index.html 仕事と介護の両立に関する様々な情報を提供しています。	
女性にやさしい 職場づくりナビ	https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/ 働く女性の妊娠・出産・育児について法律で定められていることを紹介しています。	



編集発行：船橋市法典地域包括支援センター

〒273-0855 千葉県船橋市馬込西1-2-10 寿ビルA101

TEL 047-430-4140 FAX 047-430-6541

※令和2年4月改訂