



## 介護離職しないために！今から準備しておきませんか？

介護は突発的に問題が発生することがあります。介護を行う期間・方策も多種多様であることから、仕事と介護の両立が困難となることも考えられます。

## 仕事と介護はこうやって両立させる！ 6つのポイント



- ①「家族等の介護を行っている」ことを職場の上司、同僚、人事部などに早期に伝え、必要に応じて、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する
- ②介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- ③介護保険の申請は早めに行い、要介護認定前から調整を開始する
- ④ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」
- ⑤日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く
- ⑥介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

厚生労働省 平成29年度版「仕事と介護 両立のポイント あなたが介護離職しないために」より抜粋

介護が必要になったけど、どこに相談してよいかわからない  
⇒あんしんセンターにご相談下さい。

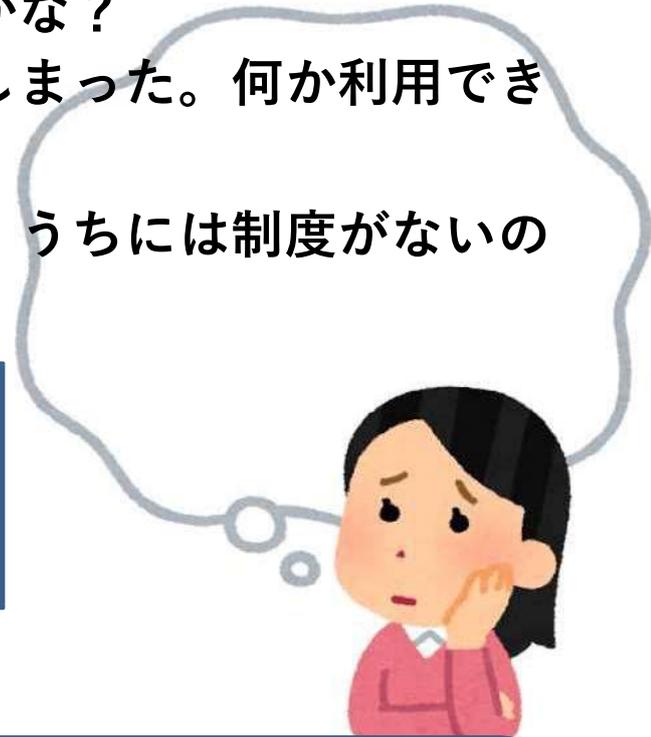
裏面もあります

# 介護で仕事を辞める前に ご相談ください!

こんなこと、ありませんか？

- ◆母親が入院。回復の目途が立たないので仕事はこのまま辞めるしかないのか・・・。
- ◆病院への付き添い、仕事休めるかな？
- ◆介護のために年休を使い切ってしまった。何か利用できる制度があれば・・・。
- ◆会社に介護休業の申出をしたら、うちには制度がないので、退職するよう言われた。

仕事と介護の両立のための  
「両立支援制度」について、  
迷わずご相談ください



厚生労働省 群馬労働局雇用環境・均等室

**027-896-4739**

受付時間 平日8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)  
\*相談は電話、来室いずれでも可

〒371-8567

前橋市大手町2丁目3番1号

前橋地方合同庁舎8階

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表) 322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・入澤・田口