

突然の介護に備える チェックリスト

第7回：知っておきたい役立つ情報

「突然の介護に備える！今から知っておきたい公的介護サービス一覧」シリーズ 最終回

いざという時に慌てないために
今から準備しておくべきこと

この回で学べること



介護が必要になった時の初動チェックリスト



家族間での情報共有の具体的な方法



介護と仕事を両立するための支援制度



自治体独自の高齢者支援サービスの活用法

1. 緊急時の初動チェックリスト - いざという時のために

突然の介護に直面した時の対応手順

介護は多くの場合、突然やってきます。転倒による骨折、脳梗塞での入院、認知症の症状の顕在化など、予想外の出来事がきっかけとなることがほとんどです。

そんな時、慌てずに適切な対応をするために、事前の準備が大切です。

💡 緊急時こそ冷静さが必要です。事前に確認しておくべきことを今から整理しておきましょう。

緊急時の初動チェック

-  緊急連絡先リストの作成と共有
-  退院後の在宅介護準備の確認
-  かかりつけ医・薬の情報整理
-  介護環境の安全確認と整備
-  各種申請手続きの確認

緊急時の連絡先リスト - 優先順位を決めておく

すぐに連絡すべき相手と優先順位

緊急時に慌てないために、連絡先リストを作成し、家族間で共有しておくことが大切です。連絡する相手の優先順位を決めておくと、より適切に対応できます。



💡 連絡先は定期的に更新し、変更があればすぐに家族全員に共有しましょう。

優先連絡先

1



かかりつけ医・主治医

- 🕒 診療時間内：クリニックの電話番号
- 🌙 診療時間外：夜間・休日診療の連絡先
- ❗ 緊急時の対応指示を事前に確認しておく

2



地域包括支援センター

- 📅 平日の連絡先と対応時間
- 📅 土日祝日の緊急連絡先
- 📍 担当地域の確認（住所によって管轄が異なる）

3



ケアマネジャー

- 📞 担当ケアマネジャーの携帯電話番号
- 🏢 所属事業所の連絡先
- 👤 不在時の代理担当者情報

4



家族・親族

- ↓ キーパーソンとなる家族の優先順位
- 📶 遠方の家族への連絡方法
- 📱 LINEグループなど一斉連絡の手段

退院後の在宅介護準備チェックリスト

退院から在宅介護への移行準備

入院から退院までの期間は意外と短く、準備期間は限られています。以下の項目を確認しながら、計画的に準備を進めましょう。



退院決定から実際の退院までの期間を有効に使い、事前準備を整えておきましょう。



医療面の準備

- ☐ 退院時カンファレンスへの参加
- ☐ 在宅での医療処置の習得（必要な場合）
- ☐ 訪問診療・訪問看護の手配
- ☐ 薬の管理方法の確認
- ☐ 緊急時の対応マニュアルの作成



生活環境の準備

- ☐ 住宅改修の必要性確認（手すり、段差解消など）
- ☐ 福祉用具のレンタル手配（ベッド、車椅子など）
- ☐ 室内の動線確保と危険箇所の改善
- ☐ 緊急通報システムの設置検討



介護体制の準備

- ☐ 要介護認定の申請（未申請の場合）
- ☐ ケアマネジャーの選定
- ☐ 必要な介護サービスの検討
- ☐ 家族の役割分担の決定
- ☐ 介護スケジュールの作成

2. 家族で情報共有しておくべき「3つのポイント」

介護は一人で抱え込むものではありません。家族全員で以下の3つのポイントを共有し、協力体制を整えましょう。

1



本人の意向と価値観の共有

- どこで暮らしたいか
- 延命治療についての考え
- 財産管理の方法
- 大切にしている生活習慣や趣味
- エンディングノートの活用

2



役割分担と連携体制

- 主介護者と副介護者の決定
- 得意分野を活かした分担
- 遠方の家族ができること
- 定期的な交代制の検討
- 定期的な家族会議の開催

3



経済面の準備と管理

- 収入と資産状況の把握
- 年金額と受給状況
- 預貯金の管理方法
- 介護費用の見積もりと分担
- 成年後見制度の検討



元気なうちから家族で話し合いの場を持ち、これらのポイントについて共通認識を持っておくことが大切です。緊急時だけでなく、定期的な情報更新も欠かさないようにしましょう。

3. 「介護休業制度」を仕事と介護の両立に役立てる方法

介護休業制度の基本を理解する

働きながら介護を行う人にとって、介護休業制度は重要な支援制度です。制度の内容を理解して、効果的に活用しましょう。

■ 介護休業期間

対象家族1人につき、
93 通算 **93日**まで取得可能
3回まで分割して取得できる

■ 介護休業給付金の計算方法

休業開始時賃金日額 × 支給日数 × 67%

賃金月額の上限：504,600円
賃金月額の下限：79,710円



💡 正社員だけでなく、条件を満たせばパート・契約社員も対象となります。雇用保険の加入が条件です。

介護休業以外の両立支援制度

介護休業だけでなく、様々な制度を組み合わせることで、より柔軟に仕事と介護を両立できます。



■ 介護休暇

年 **5日**（対象家族が2人以上の場合は
10日）
時間単位での取得が可能
有給・無給は会社による



■ 時間外労働・深夜業の制限

月 **24時間**、年 **150時間** を超える時間
外労働の免除
深夜業（午後10時～午前5時）の免除



■ 短時間勤務制度

利用開始から **3年間** で2回以上利用可能
1日の所定労働時間を短縮
フレックスタイム制との併用も検討



■ 所定外労働の免除

残業の免除を請求できる
介護終了まで **何度でも** 請求可能

💬 職場でのコミュニケーション

- 介護の状況を **具体的に説明**
- 必要な配慮や制度利用の希望を **明確に伝える**
- 業務への影響と対策案を提示
- 定期的な状況報告と感謝の気持ちを忘れずに

4. 意外と知らない！自治体独自の介護・高齢者支援サービス

介護保険でカバーされないサービスも、自治体独自の事業として提供されています。地域によって異なる様々な支援サービスを活用しましょう。



配食サービス

- ・ 栄養バランスの取れた食事を自宅に配達
- ・ 安否確認も兼ねている場合が多い
- ・ 利用料金は自治体により異なる（1食300～800円程度）
- ・ 週1回から毎日まで選択可能



見守りサービス

- ・ 定期的な訪問による安否確認
- ・ 緊急通報システムの貸与
- ・ センサーによる見守りシステム
- ・ 地域ボランティアによる声かけ



移送サービス

- ・ 病院への通院支援
- ・ 買い物への同行
- ・ 福祉タクシー券の配布
- ・ コミュニティバスの運行



家事援助サービス

- ・ 掃除、洗濯、買い物代行
- ・ ゴミ出し支援
- ・ 簡単な修繕作業
- ・ 庭の手入れ



自治体によってサービス内容や条件は大きく異なります。お住まいの市区町村の広報誌やウェブサイト、地域包括支援センターで最新情報を確認し、積極的に活用しましょう。

介護者向けの支援サービス

介護する家族の負担軽減も、自治体の重要な役割です。介護者が心身の健康を保ちながら介護を続けられるよう、様々な支援があります。

1



介護者の集い・交流会

- 月1回程度の定期開催
- 介護の悩み相談や情報交換
- 専門職によるミニ講座
- リフレッシュ企画 **体験型**

2



介護技術講習会

- 移乗・移動の介助方法
- 食事・入浴介助のコツ
- 認知症ケアの基本 **実践型**
- 腰痛予防の体操

3



レスパイトケア事業

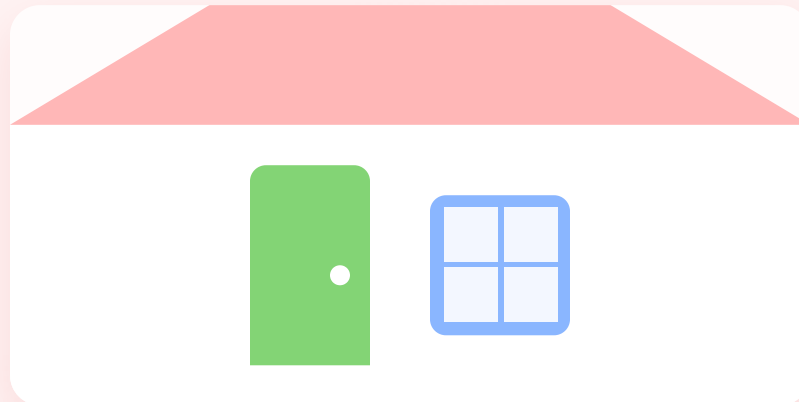
- 介護者の休息確保を目的とした一時預かり
- デイサービスの追加利用支援
- ショートステイの優先利用 **休息型**
- ボランティアによる見守り



介護者自身が「介護疲れ」に陥らないために、自分の時間を確保することが重要です。遠慮なくこれらのサービスを活用し、自分自身のケアも大切にしましょう。

住まいに関する支援

高齢者が安心して暮らせる住環境づくりも、自治体の重要な支援対象です。



住宅改修費の上乗せ助成

- 介護保険の20万円に追加して助成
- 所得制限がある場合が多い
- 工事内容の事前審査が必要
- バリアフリー化の推進 **重点支援**



高齢者向け住宅の提供

- シルバーハウジング
- 高齢者向け優良賃貸住宅
- 家賃補助制度
- 住み替え支援 **安心居住**



空き家活用事業

- 高齢者向けシェアハウス
- 地域の交流拠点
- グループリビング
- 多世代共生型住宅 **地域活性**



🔍自治体サービスの調べ方





- 🌐自治体のホームページで検索
- 📖広報誌をチェック
- 📞地域包括支援センターに相談
- 👤地域のケアマネジャーに尋ねる

📄申請時の注意点





- 📄所得制限や年齢要件の確認
- 📄必要書類の事前準備
- 📅申請期限の確認
- 🕒サービス開始までの期間把握

まとめ - 介護への備えは知識から始まる

今回のポイント振り返り

-  **緊急時の備え** - 連絡先リストや退院準備のチェックリストで慌てない準備を
-  **家族での情報共有** - 本人の意向、役割分担、経済面の3つのポイントを押さえる
-  **仕事と介護の両立** - 介護休業制度など様々な支援制度を遠慮せずに活用する
-  **自治体独自のサービス** - 介護保険ではカバーできない部分を補完する重要な資源

介護に備えるための実践ポイント

-  **元気なうちから準備** - 「まだ大丈夫」と思っている時こそ準備の最適な時期
-  **家族との定期的な対話** - 普段から介護について話し合う機会を持つ
-  **専門職や支援機関の活用** - 一人で抱え込まず、必要な支援を求める
-  **情報のアップデート** - 介護の制度やサービスは常に変化している

シリーズ全7回の内容

第1回

介護保険制度の基本的な仕組み

第2回

在宅で受けられるサービス

第3回

費用面の対策

第4回

施設介護の選択肢

第5回

地域密着型サービス

第6回

申請から利用までの流れ

第7回

実践的な備え
チェックリスト



介護は誰にでも訪れる可能性がある身近な課題です。事前の知識と準備があれば、突然の介護に直面しても慌てることなく対応できます。このスライドで得た知識をぜひ実生活に活かしてください。

ご清聴ありがとうございました

第7回 チェックリスト & 情報整理シート



今回ご紹介した初動チェックリストや情報共有ツールをPDF形式でダウンロードできます

↓ダウンロード

シリーズ全7回総集編



第1回から第7回までの内容をまとめた総合資料集です。いざという時の参考資料としてお役立てください

↓ダウンロード

今後に向けて



定期的に最新情報を
チェックする



家族と情報を
共有する



専門家や支援機関を
頼る



介護への備えは、知識を得ることから始まります。
この資料が、あなたとあなたの大切な人の安心につながることを願っています。

❓ さらに詳しい情報が必要な方は

✉ お問い合わせ

🌐 ウェブサイト