

40 歳からはじまる「介護」のことを知っておこう！

介護ってなに？

病気や年をとって、自分で生活するのがむずかしくなったときに、手助けをすることです。

家族の介護が必要になったら、どうする？

【仕事と介護を両立する制度】

1 介護休業

- 介護のためにお仕事を休めます（最大 93 日）。
- 3 回に分けて使うことも OK。
- 家族にどんな人がいるかによって、使えるかが決まります（例：両親、配偶者など）。

2 介護休暇

- 通院の付き添いなど、ちょっとした用事のために使うお休みです。
 - 年に 5 日（家族が 2 人以上なら 10 日）まで使えます。
-

【働く時間の工夫】

所定外労働の制限

- ふだんの勤務時間より長く働くことをしないようにできます。

時間外労働の制限

- 残業の時間を月 24 時間・年 150 時間までに減らせます。

深夜業の制限

- 夜 10 時から朝 5 時までの勤務をしないようにできます。

短時間勤務制度

- 1 日の働く時間を短くできます（事業所によって違います）。
-

お金の支援もあります！

介護休業給付

- 介護のためにお休みを取ると、お給料の 67%がもらえます（条件あり）。
-

介護保険制度って？

40 歳になると、「介護保険」に入ります。保険料を払っておくことで、将来、自分や家族が介護を受けるときに、サービスが使えます。

こんなことはありません！

- 介護のために休んだからといって、仕事で不利になることはありません。
 - 介護に関するイヤがらせ（ハラスメント）も禁止です。
-

まとめ

40 歳になると介護のことを考え始める時期です。家族や自分の将来のために今のうちから知っておきましょう。

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001238058.pdf>

介護が必要になられたら、担当営業までご相談下さい。