本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第114号

令和８年３月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1　本庄ガス ECO はにぽんプラザ　２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

仕事と介護　両立のために…

家族に介護が必要になった時、このまま仕事を続けられるのか、仕事を辞めないと介護ができないのではないか、と悩むことがあります。介護をしながら働き続けていくために、知っておいてほしい制度やサービスなどをまとめました。

職場に家族の介護を行っていることを伝え、勤務先の「仕事介護の両立支援制度」を利用する

主な介護休業制度

制　度	概　　要
介護休業	要介護状態（※1）にある対象家族（※2）１人につき通算 93 日まで、３回を上限として取得できます。
介護休暇	要介護状態にある対象家族が１人につき年５日まで、２人以上であれば、年１０日まで、１日単位又は時間単位で取得できます。
所定外労働、時間外労働、深夜業の制限	家族の介護が終了するまで、残業の免除、時間外労働・深夜の労働を制限することができます。
所定労働時間の短縮等の措置	事業主は、利用開始日から３年以上の期間で、２回以上利用可能な措置を講じなければなりません。なお、会社によって利用できる制度が違います。 短時間勤務制度／フレックスタイム制度／時差出勤制度／介護サービス費用助成

※1　２週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態
※2　配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹及び孫

介護保険サービスを利用する

介護保険サービスを利用するには…

相談・介護申請 ⟹ **認定結果** ⟹ **介護保険サービスの調整・利用開始**

本庄市介護保険課や、地域包括支援センターにご相談ください。介護申請は介護保険課窓口で行います。地域包括支援センターでも申請代行できます。

１か月ほどで認定結果が届きます。介護度により、ケアマネジャーまたは地域包括支援センターが担当となります。

担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員が、必要な介護保険サービスを調整し、利用を開始します。

2．止血薬
漢方では「艾葉（がいよう）」と呼ばれ、止血薬として使われています。他にもアルルギーの改善、血行促進、貧血防止、コレステロール値の正常化、腸内環境の改善などの効果もあります。

介護を一人で抱え込まない

介護休業制度や介護保険サービスを上手に利用しながら、介護を自分一人で抱え込まないことが大切です。ケアマネジャーは、介護者の負担の軽減や、悩みや不安を取り除くための支援も役割の一つとなっています。一人で抱え込まずに、介護の専門家であるケアマネジャーに相談し、介護者が心身ともに健康でいることが必要です。

介護休業制度
特設サイト

地域包括支援センターにご相談ください

介護や高齢者に関する総合相談窓口です。保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が連携をとりながら、地域で暮らす高齢者を支援しています。本庄市では、４つの地域包括支援センターがあり、圏域で担当が分かれています。お住いの担当圏域の地域包括支援センターにご相談ください。

本庄市ホームページ
地域包括支援センター

ラジオ体操

おとなから子どもまで
どなたでも大歓迎！

あったかほーむ下野堂にて

本庄市下野堂 1-14-12（青木病院向かい）

毎週月曜　10：00～

※雨天時は屋内にて実施します。
※駐車スペースはありませんので、徒歩や自転車等でお越しください。

本庄西地域包括支援センター本庄市社協
西♡愛ネットワーク（本庄西地域第２層協議体）
☎22-7088



3月の予定

日時・会場	行事
3／23（月） 13：30～15：30 はにぽんプラザ2階 活動室Ｄ・Ｅ	オレンジカフェはにぽん 「オレンジカフェ カレンダー作り」 認知症個別相談会
3／25（水） 10：00～12：00 本庄東地域包括支援 センター （本庄市本庄 3-1-21）	認知症家族の会　本庄 認知症の方を介護している、していた家族が集まり、日々の介護のこと、悩みを話せる場です。 秘密厳守で対応いたします。

３月にまつわるクイズ

春の和菓子「草餅」に使われているヨモギですが、漢方ではどんな薬として用いられているでしょうか？

1．胃腸薬
2．止血薬
3．頭痛薬



答えは表面にあります。