

2026年

3月発刊

# ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第192号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## 令和7年度 第2回 地域ケア推進会議を開催しました

1月23日（金）コアかがやきにて、令和7年度第2回地域ケア推進会議を開催しました。テーマは『家族の形、ケアラー問題』、介護支援専門員や訪問看護ステーションの看護師、民生委員、釧路社会福祉協議会の方、障害福祉相談員が参加し（計17名）、釧路市こども家庭支援センターのセンター長であります笠井雄二様（釧根地区ヤングケアラーコーディネーター）に、『ヤングケアラー支援のために』という講義をして頂きました。



ヤングケアラーという言葉を目にする機会が増えてきていますが、実際どのような事なのか？どのような子達なのか？等、基本的な事から、家族全体のケアが必要であり、多職種連携が大切であるというお話をして頂きました。事例を通してのグループワークでは、いろいろな職種が多方面からの視点で意見を出し合い、ワイワイと賑やかに会議が進み時間がオーバーしてしまう程、楽しく開催する事ができました。

ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どものことを指します。ひと昔前には、家族の面倒や親の面倒をみるのが当たり前の時代でしたが、お手伝いを超えた範囲は、心身面や学習面で不具合が生じる可能性があります。そして、年齢が低ければ低い程、表面に出にくい問題でもあります。家族単位でケアを考え、本当に必要なサービスやニーズに繋げていく事が大切であるという事を知る会議になりました。

（看護師：新野）



# 「無料」で行われている介護予防継続教室の紹介です！

釧路市では、概ね 65 歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室でわかがえりレッスンを行っています。スタッフと参加者が一緒に笑い合いながら楽しく開催しています。簡単な手続きのみで登録出来ます。見学だけでも、まずは気軽にお越しください！一緒にわかがえりレッスンに取り組み、心身ともに若さを保ちましょう！

釧路市公式 You Tube で、介護予防継続教室の紹介動画を公開しております。右の二次元コードを読み込むと、動画のページへ移動します。お時間のある時にぜひご覧ください！  
問い合わせは、中部北地域包括支援センターまで。



文苑活性塾ぶんぶん 午前教室 午後教室	第 2・4 火曜日	10:00~12:00 13:00~15:00	文苑会館 (文苑 1-31-13)
清風荘愛あいクラブ	第 2・4 金曜日	13:00~15:00	清風荘 (愛国西 3-26-1)
美原荘健康体操サークル	第 2 木曜日	10:00~11:30	美原荘 (美原 4-3-1)

## ～参加者のコメント～

- 運動を行ったあと、とても身体の調子が良くなります！
- 脳トレや運動など、楽しく通わせてもらっています！
- 参加者もスタッフの皆様もとても明るいので楽しく通っています！
- 毎回スタッフが色々工夫して下さるので、飽きずに参加しています！



# 介護と仕事の両立でお困りではありませんか？

## ～介護休業制度～

- 【制度の対象者】 要介護状態の対象家族を介護する男女の労働者（日々雇用を除く）  
 ※有期雇用労働者も、一定の要件を満たせば利用可能。  
 ※会社によっては、労使協定で一定の労働者を対象外にしている可能性があります。
- 【要介護状態とは】 負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態。
- 【対象家族】 配偶者・父母・祖父母・兄弟姉妹・  
 配偶者の父母・子・孫



1	介護休業	対象家族1人につき3回まで、通算93日まで休業できます。休業期間は、自分が介護を行うだけでなく、「介護と仕事を両立できる体制を整える期間」でもあります。職場復帰までに仕事を継続できる体制を整えていきましょう。
2	介護休暇	対象家族が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。1日または時間単位で取得可能。
3	短時間勤務の措置	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いけません。会社によって利用できる制度が異なります。 例：短時間勤務制度・フレックスタイム制度・時差出勤の制度・介護費用の助成措置など
4	所定外労働の制限（残業免除）	介護が終了するまで、残業を制限することができます。
5	時間外労働の制限	介護が終了するまで、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限することができます。
6	深夜業の制限	介護が終了するまで、午後10時から午前5時までの労働を制限することができます。
7	所定労働時間短縮等の措置	事業所は、利用開始の日から3年以上の期間で、2回以上利用可能な次のいずれかの措置を講じなければなりません。 ・短時間勤務制度 ・フレックスタイム制度 ・時差出勤の制度 ・介護費用の助成措置 ※労働者は、措置された制度を利用することができます。
8	不利益取扱いの禁止	介護休業などの制度の申出や取得を理由とした解雇など不利益な取扱いを禁止しています。
9	ハラスメント防止措置	上司・同僚からの介護休業等を理由とする嫌がらせ等を防止する措置を講じることを事業主に義務付けています。

『釧路市つながり手帳』は、近隣の町村の方も使えます

## 医療と介護の情報共有ツール「つながり手帳」

### 特 徴

- ご本人の病気の状態や生活の様子などを記録します。
- かかりつけ医、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、ホームヘルパー等の医療介護関係者が情報を共有し、ご本人に関わる人がつながりながら、ご本人を支えます。
- 現在治療中の病気について記録をしておくことで、今後もし病院や施設に入院、入居になった場合、この手帳を見せることで、これまでの様子を理解していただけます。
- 病院を受診する時に、外来にこの手帳を提示します。



釧路市つながり手帳の対象者は、40歳以上の釧路市民（他、標茶町・鶴居村・白糠町・厚岸町）で、

○医療と介護の両方を必要とする方

○慢性疾患で在宅療養中の方

○ご本人に関わる方が手帳の交付が適当であると判断した方

通院先の医療関係者またはご本人に関わっている介護関係者（ケアマネジャー、介護福祉士、地域包括支援センター等）が交付します。

ご本人の健康記録のための手帳ではありませんので、ご了承ください。



こんな時は地域包括支援センターへご相談下さい。

- 介護保険について知りたい、介護の保険の申請がしたい。
- 介護が大変で仕事が手につかない。
- 近所のおばあちゃんが、最近ふとんをたくさん買わされているようだ。
- 近所のおじいちゃんがよく迷子になっているようだ。
- この頃、おばあちゃんの物忘れが増えて困っている。



**相談はすべて無料です！！**

地域包括支援センターは釧路市から委託されている公的な相談機関です。市役所に代わって身近な所で相談できます



**地域包括支援センターはあなたの街の相談所です。**

〒085-0063

釧路市文苑4丁目65番2号（ふみその東陽ビル1階）

開設日／月曜～金曜（祝日・市の年末年始の休日を除く）

開設時間／午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233