



お問い合わせ 地域包括支援センター ☎0982(72)6900

上手にご家族を介護するための制度があります

介護はご家族だけで解決することは大変です。
働く人が介護に直面したとき又は介護を行う前には、何をすればよいか、介護をしながら働き続けるためのポイントをご紹介します。

◎介護休業

介護の体制を整えるために、まとまった期間休むことができます。

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。対象家族は、配偶者(事実婚を含む)、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫です。有期雇用労働者(パート・アルバイト・派遣など)も一定の要件を満たせば取得できます。

◎介護休業制度とは

介護休業制度とは、労働者が要介護状態(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)にある対象家族を介護するための休業です。

休業期間中に、自分が介護を行うだけでなく、仕事と介護を両立できる体制を整えることが大切です。

ひとりで抱え込まずに、制度や介護保険サービスを活用しましょう。

Point 1

職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用しましょう。

◎介護休暇

介護や通院の付き添い、介護保険サービスの手続き、ケアマネジャーとの打ち合わせなどを行うために時間単位で休暇を取ることができます。年5日(対象家族が2人以上の場合は年10日)まで、1日または時間単位で休暇を取得できます。

◎その他

・短時間勤務等の措置
・所定外労働・時間外労働・深夜業の制限
■介護休業制度に関するお問い合わせ
宮崎県労働局雇用環境・均等室
☎0985・388・8821
〒880・0805
宮崎市橋通東3丁目1番22号
宮崎合同庁舎4階

【介護休業を取得できる日数】

●取得例(1) 3回に分けてとる場合

介護休業①	介護休業②	介護休業③
30日	30日	33日

●取得例(2) 続けてとる場合

介護休業 93日



☎0982・72・6900

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護保険サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。

日常生活の中での不安なことや困ったことなどに対し、主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士等が福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支援します。

ご家族の介護について、知りたいことや不安なことがありましたら、お気軽に地域包括支援センター(保健センター)げんき荘内(お問い合わせください)。

地域包括支援センターにお気軽に相談ください。

Point 2

介護保険サービスを利用し、自分で介護をすぎないことも大切です。介護にすることや介護サービスなどについては、地域包括支援センターを活用しましょう。



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

出張年金相談

延岡年金事務所では、毎月第3木曜日に出張年金相談を開催しています。将来の年金額の試算や請求手続きの方法などの相談ができますので、ご利用ください。なお、相談は完全予約制となっておりますので相談日前に、電話でのご予約をお願いします。

電話での予約方法

年金番号が分かるものをご準備ください。

延岡年金事務所にお電話ください ※受付時間 8時30分から 17時15分まで
☎ 0982 - 21 - 5424

自動音声に切り替わります

1 → 2 の順でプッシュボタンを押します。

希望日時、ご相談内容、お名前、基礎年金番号、電話番号を伝えてください。

来場時に予約した旨を伝えてください。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便

延岡局承認
74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

高千穂町役場
企画観光課 行



ご住所 □□□□□□□□

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)