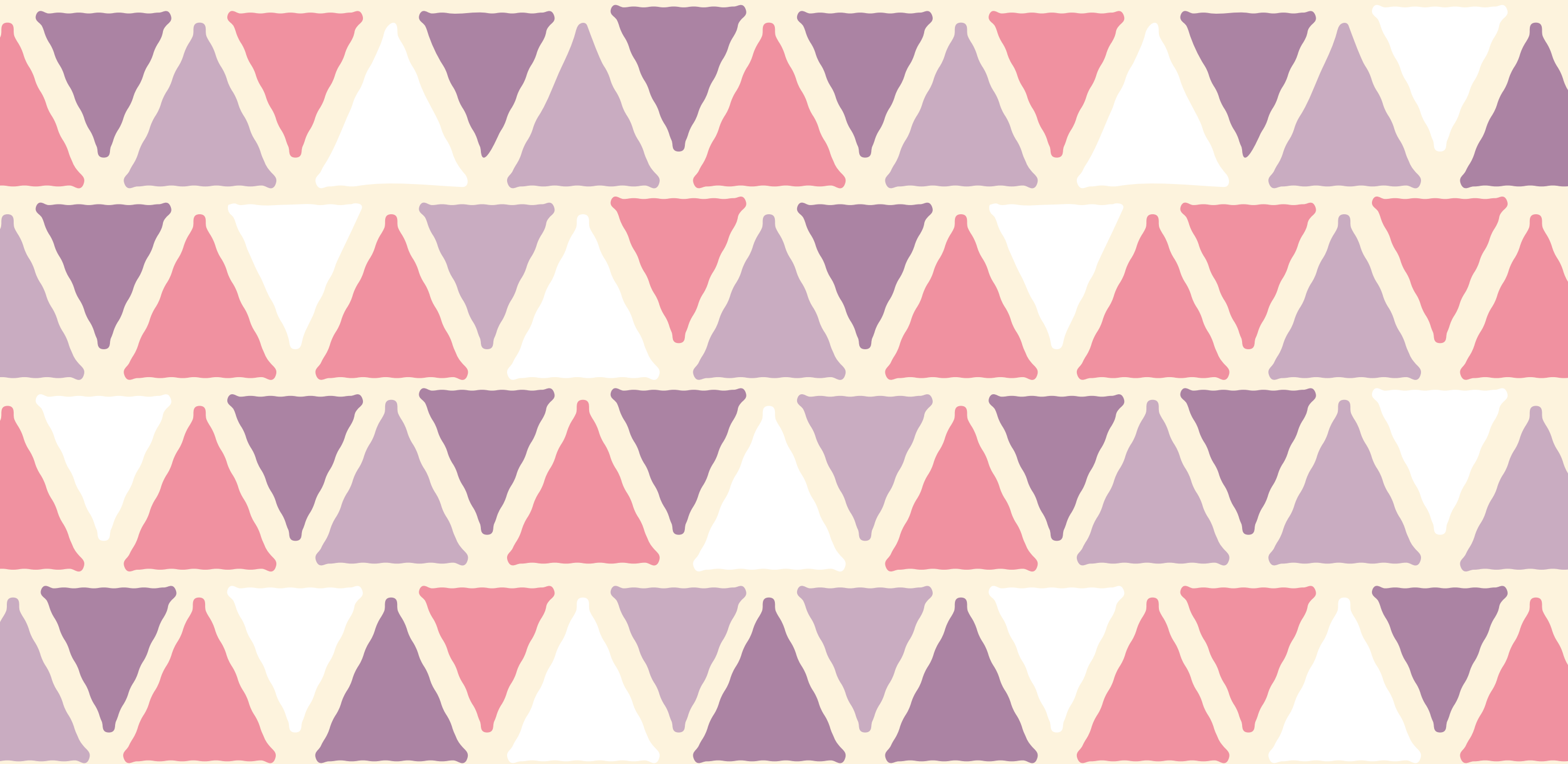


# 介護準備のABC

～働くあなたのために～



この冊子は、(株)ワーク・ライフバランスより提供された情報をもとに作成しました。



国立大学法人長崎大学  
ダイバーシティ推進センター



長崎大学病院  
メディカル・ワークライフバランスセンター

# 目次

はじめに	2
まずは介護について現状を確認してみましょう	2
事前に介護に備えましょう	2
介護までの経過（例）：ケース1～3	3～4
介護の可能性を現実的に考える	5
「家系図シート」を作ってみましょう	6
「地域包括支援センター」をご存知ですか？	7
介護を前向きに捉えるためのポイント	7
介護保険の仕組み	8～10
居宅サービス	11
施設サービス	12
施設入所を希望される場合	13
地域支援事業等（長崎市）	14
仕事と介護の両立1（親が県外で1人暮らしの場合）	15
仕事と介護の両立2（親と同居の場合）	16
認知症について知る	17～18
介護に関する国の支援制度	19
長崎市問合せ先一覧	20
長崎市以外問合せ先一覧（抜粋）	21～22
医療関係記録シート	23
介護連絡先シート	24
情報共有シート／親の本質的な「価値観」を知っておこう	25～26
情報共有シート／親の「介護要望」を知っておこう	27～28
介護に関するQ&A	29
参考WEBサイト	30

## はじめに

少子高齢化が急速に進む中で、家族の介護のために転職や離職する方が増加傾向にあります。親の介護を担う子世代は、社会や企業において責任ある立場にいる世代が多く、経済的および精神的なストレスとうまくつきあいながら、仕事と介護を両立し続けられる環境を維持することは、重要な課題です。

長崎大学では「仕事と介護の両立」に取り組み、「介護準備のABC～働くあなたのために～」を作成しました。介護が気になっている方はお手元においてご活用ください。今はまだ介護にかかわっていない方でも、一度お目通しいただけると、たくさんの気づきがあるかもしれません。

長崎大学ダイバーシティ推進センター長

## まずは介護について現状を確認してみましょう

### ○ 以下の質問で当てはまるものにチェック☑をしてみましょう！

- ① 親の年齢が65歳以上である。
- ② 親が単身もしくは夫婦2人暮らしだ。
- ③ 1か月以上、親と会って話をしていない。
- ④ 親の生活状況、かかりつけ医や友人関係を知らない。
- ⑤ 最近、親の精神面・体調面に変化があったかどうか知らない。
- ⑥ 介護が必要になったときの親が希望する生活場所等について話をしたことがない。
- ⑦ 親の収入額や資産を把握していない。
- ⑧ 親の介護について支援を受けたり、相談できる兄弟姉妹等、親族がいない。
- ⑨ 介護保険等、公的支援サービスや相談窓口を知らない。
- ⑩ 介護をすることになったら仕事との両立が不安だ。

## 事前に介護に備えましょう

### ○ 以下の番号にチェックのついた方は、対象ページをご覧ください

①, ②	➔ P3～6, 14, 17～18
③, ④, ⑤, ⑥, ⑦	➔ P22～27
⑧, ⑨	➔ P7～14, P20～21
⑩	➔ P15～16, 19

70歳以上になると介護が必要になる可能性が高まります。親が元気なうちから、介護や生活の希望について親と話し、経済面や、兄弟姉妹・親戚等と役割分担についても検討しておくことが大切です。

また職場の支援制度や地域の公的支援サービスや相談窓口についても知っておきましょう。

## 介護までの経過(例)：ケース1～3

介護保険申請や介護保険サービスの調整等、介護初期は一時的に家族の支援が多く必要になり

**ケース1** 他県に住む両親。母親が亡くなり、独居生活となる父親。食事の準備や掃除が続けていくケース。

父親	自 宅		自 宅	
あなた	数日休暇		仕 事	土日休み
	父親宅へ行き、今後について、父親の希望を聞く。食事や掃除の不安あり。地域包括支援センターへ相談。後日、父親も交え話し合うことになる。	父親宅で、父親、地域包括支援センター職員と一緒に、今後について話し合う。市の介護予防事業のヘルパーによる掃除と調理支援、配食サービスを利用することになる。	父親へ電話をしたり、地域包括支援センター担当者から報告を受けたりして状況把握。	父親宅を訪問し、一緒に買い物に行ったり、話を聞いたり、状況把握。心配なことがあるときは、地域包括支援センター担当者へ相談。

**ケース2** 同居の父親が脳梗塞で倒れ、緊急入院。その後、回復期リハビリ病院へ転院。リハビリ後は両親とも自宅での生活を希望。介護保険の認定後、住宅改修や居宅サービス調整等、

父親	緊急入院	入 院 中 (治療と早期リハビリ)		転 院	入 院 中 (リハビリ)			自宅退院
あなた	仕事	半日休暇	半日休暇	半日休暇	半日休暇	半日休暇	半日休暇	土曜休み
	母親から連絡あり。明日の主治医の説明に同席を依頼される。	主治医から「治療後は回復期リハビリ病院へ転院」との説明を母親と一緒に受ける。回復期リハビリ病院退院後は自宅生活希望と伝える。病院の医療ソーシャルワーカーと面談し、介護保険申請をしてもらう。	介護保険訪問調査に同席のため、病院へ。医療ソーシャルワーカーと転院先の件で面談。	母親とともに退院入院手続き。転院先の主治医からの説明および医療ソーシャルワーカーと面談。希望退院先は自宅と再確認。	病院でのカンファレンスに参加。父親、母親、主治医、看護師、理学療法士、医療ソーシャルワーカーと自宅退院に向けて話し合い。居宅サービス調整および住宅改修後に退院と目標設定。	介護保険認定結果の郵送あり、医療ソーシャルワーカーと相談し、ケアマネジャーを決定。家屋調査。病院スタッフ、ケアマネジャー、福祉用具業者と一緒に自宅訪問。段差解消等住宅改修箇所、および居宅サービスについても話し合う。	病院にて退院前カンファレンス。父親、母親、ケアマネジャー、居宅サービススタッフ、病院スタッフとともに、自宅生活に向けて注意点やサービス内容等最終確認。	退院お迎え。自宅にて、ケアマネジャー、居宅サービススタッフとサービス契約および最終確認。

**ケース3** 1人暮らしの母親に認知機能低下がみられ、独居生活に不安の訴えが強くなってホームに入所することに。職場へ相談し、入所準備まで介護休業を取得した

ます。仕事との両立を図るため、職場で利用できる介護休暇や介護休業等を確認しましょう。

心配だが、介護認定を受けるような状態ではない。介護保険外のサービスを利用し、独居生活を

きた。認知症の診断後、介護保険を申請。介護保険の認定後に居宅サービスを調整して有料老人

ホームに入所することに。職場へ相談し、入所準備まで介護休業を取得した

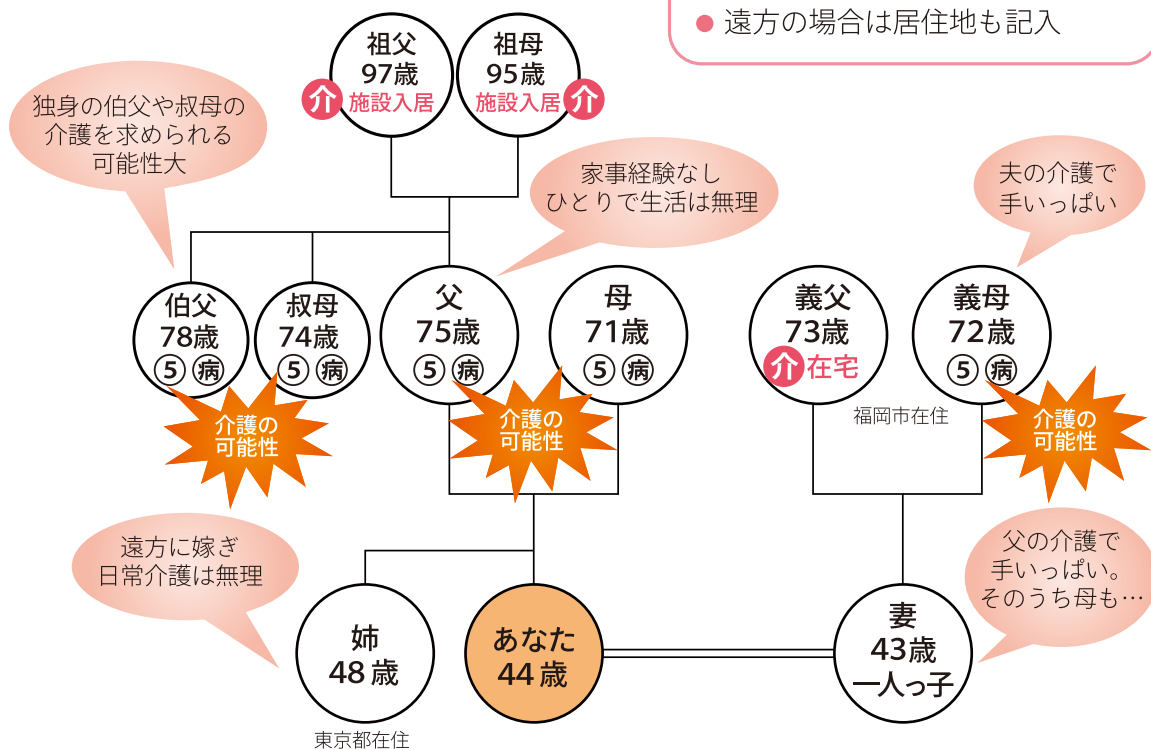
母親	自 宅				自 宅				有料老人ホーム入所
あなた	半日休暇	半日休暇	半日休暇	半日休暇	介護休業 (2か月程度)				仕事
	かかりつけ医、地域包括支援センターに相談。認知症専門医への受診を勧められる。	認知症専門医受診に付添い。他県に住む兄弟と相談、母親の希望もあり、今後、施設に入所することに。	認知症専門医より、認知症診断を受ける。地域包括支援センターで、介護保険申請や施設入所について相談。市内の施設の案内を受ける。	ハローワークで介護休業給付の説明を受ける。職場へ相談し、介護休業取得許可をもらう。	母親宅での訪問調査に同席。日頃の状況を調査員と話す。しばらく母親宅に泊まって、身の回りの世話をする。	事前に見学を依頼していた有料老人ホームへ母親と一緒に見学へ。気に入ったホームに空く予定あり、申し込む。	介護保険の認定結果の郵送あり。入所予定のホームより紹介を受けたケアマネジャーと母親宅で面談。ホーム入所後の居宅サービスとヘルパーによる掃除支援の利用を決定。	入所手続きおよび荷物運び。母親宅を今後どうするかについて、兄弟で集まり話し合う。	職場復帰。介護休業給付をハローワークへ申請。

## 介護の可能性を現実的に考える

### あなたが介護に関わる可能性

家系図でご両親や親戚の介護にあなたが関わる可能性を考え、家族で話し合うきっかけとしてみてください。※P6のワークシートに実際に記入してみましょう！

#### ■ 44歳管理職(長崎市在住)の男性の記入例



- 介護中・・・**介**
- 介護可能性5年以内・・・**5**
- 介護可能性10年以内・・・**10**
- 持病や体調不良がある・・・**病**
- 年齢も記入
- 親の兄弟(おじ・おば)も記入
- 遠方の場合は居住地も記入

#### ワークシートによって「見える化」された介護の可能性

- 自身の実家：母に何かあると、父の日常の世話も必要に
- 妻の実家：義父に加え、義父を老々介護中の義母も介護が必要になる可能性も
- 伯父・叔母：独身の伯父や叔母の介護の可能性

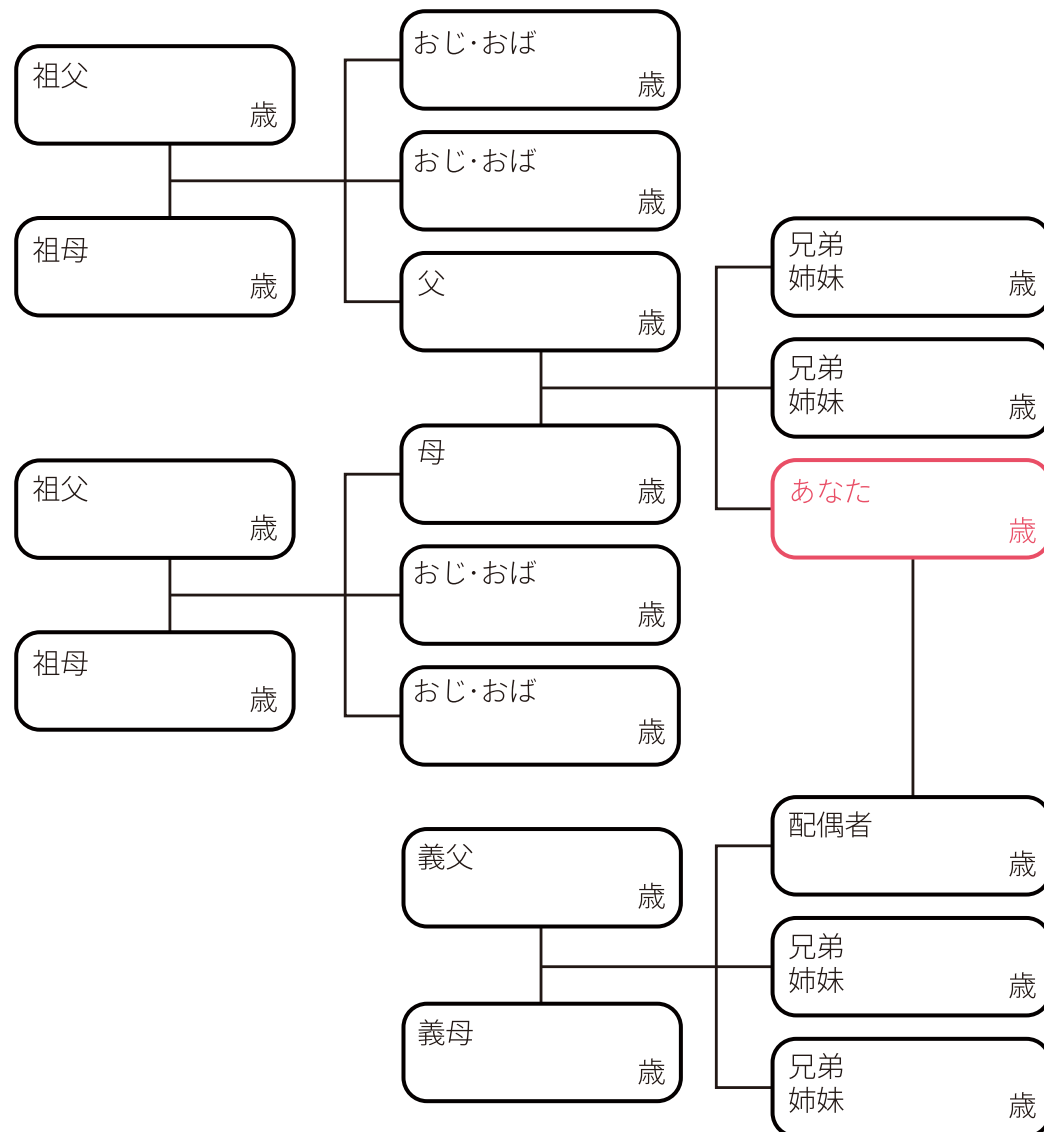
親戚も含めて介護の可能性をチェックしてみましょう！

## 「家系図シート」を作ってみましょう

- ・独身もしくは子どものいないおじ・おばなどの介護を担う可能性がある。
- ・配偶者が倒れたり亡くなったりした場合、残された家族に対して、家事などの手伝いが必要になることも。
- ・兄弟姉妹は、居住地や家族の状況次第では頼れない場合もある。

記入日： 年 月 日

- 介護中・・・**介**
- 介護可能性5年以内・・・**5**
- 介護可能性10年以内・・・**10**
- 持病や体調不良がある・・・**病**
- 年齢も記入
- 親の兄弟(おじ・おば)も記入
- 遠方の場合は居住地も記入



## 「地域包括支援センター」をご存知ですか？

「地域包括支援センター」は、各市町村に設置され、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門スタッフが駐在している、地域の高齢者介護・福祉・保健の相談窓口です。介護保険だけでなく、高齢者に関することについて幅広い相談が可能です。まずは、お住まいの地区の地域包括支援センターを確認しておきましょう。(P20～22参照)

## 介護を前向きに捉えるためのポイント

### 1. 情報収集

介護は金銭面でも大きな負担になることがあります。介護認定を受けることができれば、**介護に必要な費用の負担を軽減できます**。また、各市町村では、介護保険外の公的サービスを行っている場合があります。事前に情報収集しておくことが大切です。

### 2. 親の健康状態・将来の希望についてのコミュニケーション

「子どもには迷惑をかけたくない」という方も多いですが、現実的には、**子どもが介護や看護に関わることも多くあります**。親に持病があるか、どのような老後を過ごしたいと思っているかなど、普段の会話から自然に聞き取るようにコミュニケーションを図り、話し合うきっかけをつかみましょう。

### 3. 家族の協力と経済基盤

「介護うつ」という言葉があるように、介護を1人で抱え込むと介護者自身の心身状態が悪化することがあります。**介護は1人で抱え込むものではありません**。他の家族の協力を仰ぎましょう。主介護者以外の家族も、「1人に押し付けない」「主介護者とのコミュニケーションを大事にする」ことが大切です。また公的サービス等を利用することも手段の1つです。そのためにも、**経済基盤をなくさないように「仕事は辞めない」ことも大切です**。介護だけの生活を送っていると、経済的にも精神的にも厳しくなったという話をよく聞きます。

### 4. 働き方の見直しと継続できる環境づくり

介護と仕事を両立させるには、働き方を見直していく必要があります。今後は育児と同様に介護で突然休む人が増加します。事前に職場の支援体制の確認をしたり、急な休みにも上司・同僚等が対応できるように、**日頃から自分の仕事を整理し、業務を共有しておきましょう**。また、**職場の人に介護をしていることを開示して、周囲の理解や協力を仰ぐことも**大切です。

## 介護保険の仕組み

### ○ 介護保険制度とは？

**介護が必要な状態にある高齢者等とその家族を、社会全体で支える社会保障制度です。**

40歳以上の方が被保険者となって保険料を負担します。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、費用の一部を負担するだけでさまざまな介護サービスを受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者等が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援します。

### ○ 介護サービスを利用できる方

「要支援」または「要介護」の認定を受けた方です。

※介護サービスを受けたい場合は、**まず介護保険（要介護認定）の申請をする必要があります**。認定結果が「非該当」の場合は介護サービスの利用はできません。詳細はP9～10をご覧ください。

#### (1) 要支援者

- ①要支援状態にある**65歳以上**の方。
- ②要支援状態にある**40歳以上65歳未満**の方で、特定疾病が原因で支援が必要な方。

#### (2) 要介護者

- ①要介護状態にある**65歳以上**の方。
- ②要介護状態にある**40歳以上65歳未満**の方で、特定疾病が原因で介護が必要な方。

※介護保険における特定疾病には、16の疾病が定められています。特定疾病については厚生労働省のホームページをご覧ください。



介護サービスには、「居宅サービス」(P11)「施設サービス」(P12)「地域密着型サービス」(P11、12)があり、サービスの給付には、「要支援」向けの「予防給付」と、「要介護」向けの「介護給付」があります。

#### (1) 居宅サービス(地域密着型サービス含む)

利用者は、利用したサービス利用料の1割(一定以上所得者の場合は2割又は3割)を自己負担します。サービス利用料には利用限度額(月)があります(参考:図1)。利用限度額(月)を超える部分は全額自己負担となります。なお、自己負担額の合計が負担限度額を超えた際には、払い戻しされる制度もあります。

図1

【居宅サービス利用限度額目安】

要介護度	利用限度額/月
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円

(2024年1月現在)

#### (2) 施設サービス(地域密着型サービス含む)

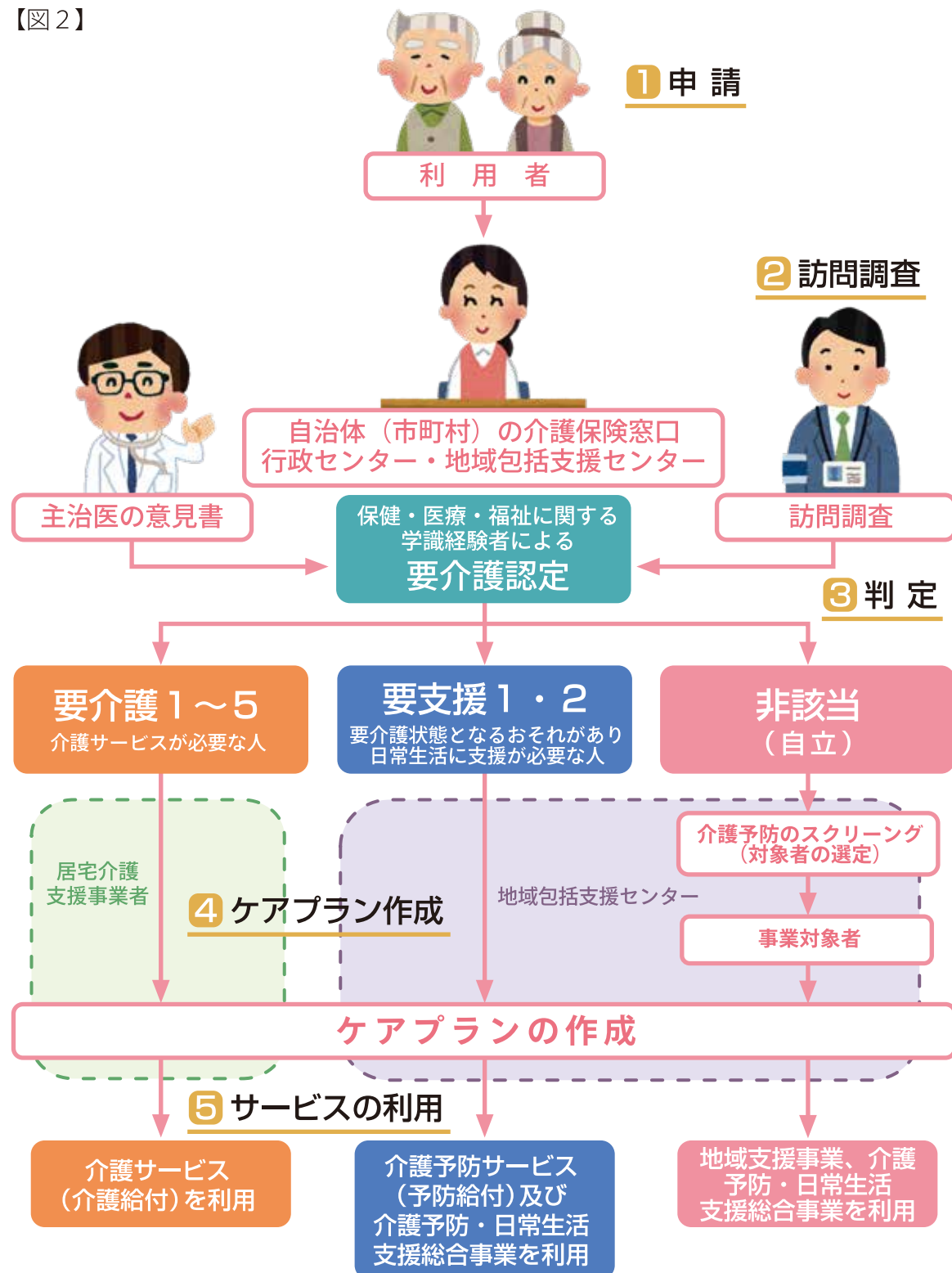
施設サービスを利用した場合は、①介護サービス費用の1割(一定以上所得者の場合は2割又は3割)②日常生活費(身の回りの日用品にかかる費用や理美容代など)③居住費④食費が利用者負担となります。

※居住費・食費は、所得等によっては公的補助の対象となる場合があります。詳細はお住まいの市町村へお問合せください。

## ○ 介護保険（要介護認定）の申請

【図2】は介護保険（要介護認定）申請の流れと要介護認定区分、区分毎に利用できるサービスを示しています。介護をするにあたっての基本となりますので、必ず押さえておきましょう。

【図2】



## 1 申請

申請先は市町村の介護保険窓口・行政センターになります。申請は本人のほか、家族や親戚などによる代理申請、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者等による代行申請も可能です。

申請には①認定申請書②介護保険被保険者証③医療保険証の記号・番号が必要です。①は市町村や地域包括支援センター等にありますが、②は**65歳に到達された方**には市町村より送付されます。**40～64歳**の方が申請を行う場合は②の代わりに健康保険被保険者証(写)が必要です。

申請の際、①に主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号の記入を行っていただく必要があります。(市町村が主治医へ「主治医意見書」作成を依頼するため)申請について事前に主治医へ伝えておくとスムーズです。

## 2 訪問調査

申請後、調査員が本人のいるところを訪問し、心身の状態や日中の生活、家族・居住環境などについて聞き取りを行います。必要な場合は本人に加え、家族等へ聞き取りも行います。

## 3 判定

主治医の意見書と訪問調査の結果をふまえ、保健・医療・福祉に関する学識経験者で組織された「介護認定審査会」で、介護の必要度(要介護度)を判定し、市町村が認定します。

原則として認定結果は申請日から30日以内に決定します。

認定結果は、申請日までさかのぼります。**要支援もしくは要介護と認定された場合は、申請日以降に利用したサービスについて給付が受けられます。**認定は有効期限(3～48か月)があります。その度に更新申請が必要です。また、有効期限内でも状態に変化があれば変更の申請(区分変更申請)ができます。

## 4 ケアプラン作成

要支援・要介護と認定された方は、介護度に応じて、地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業者の介護支援専門員(ケアマネジャー)へ、ケアプラン(介護サービス計画、介護予防サービス計画)の作成を依頼します。※施設入所希望の方は、施設へご相談ください。

「要介護1～5」と認定された方は、**居宅介護支援事業者**を決め、ケアプラン作成を依頼(担当ケアマネジャー決定)

「要支援1・2」と認定された方は、**地域包括支援センター**へケアプラン作成を依頼(担当決定)

「非該当(自立)」と認定された方でも、市町村が行う「地域支援事業」等利用できる場合があります。

※ケアプラン作成は、自分で行うことも可能ですが、専門性が必要となるため、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者のケアマネジャーに作成を依頼することをおすすめします。

※①申請～④ケアプラン作成については、自己負担はありません。

## 5 サービスの利用

ケアプランに基づき、サービス事業者と契約後、サービスの利用開始となります。

**要介護1～5** 介護サービス(介護給付)を利用

**要支援1・2** 介護予防サービス(予防給付)及び介護予防・日常生活支援総合事業を利用

**非該当** 介護予防・日常生活支援総合事業を利用

※高齢者がいつまでも住み慣れた地域で元気に自分らしい生活を続けるために、全ての高齢者を対象とした支援もあります。お住まいの市町村または地域包括支援センター(P20～22参照)へお問合せください。

## 主な居宅サービス

居宅で生活する要支援や要介護の認定を受けた方が、サービス料の1割（一定以上の所得者の場合は2割又は3割）の自己負担で利用できる介護サービス。ケアプランに従い、利用します。

※居宅とは、自宅、有料老人ホーム、高齢者サービス付き住宅、養護老人ホーム、軽費老人ホーム（ケアハウス）のことをいいます。（施設名称についてはP12参照）

### 訪問介護（ヘルパー）

ヘルパーが自宅等を訪問し、買い物や掃除等の生活援助や排泄、入浴等の身体介護を行う。

### 訪問リハビリテーション

理学療法士等が自宅等を訪問し、居宅生活のためのリハビリを行う。

### 訪問看護

かかりつけ医の指示のもと、看護師が自宅等を訪問し、健康管理、一部の医療行為、身体介護やリハビリを行う。

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

ヘルパーと看護師が自宅等を訪問し、家事支援、身体介護等を行う。緊急時の呼び出しも随時対応できることがメリット。

（注）対象は要介護1以上～

### 住宅改修

自宅での生活環境調整に必要と認められる段差解消、工事を伴う手すり、スロープ設置、洋式便座への変更引き戸への変更等の改修費の補助。補助の限度額は、原則、1回限り20万円まで。※このうち1割または2割の自己負担が必要。

（注）市町村登録の業者以外が改修した場合は、一旦10割全額自己負担が必要。



### デイサービス（通所介護）

自宅からの送迎付きで、食事・排泄、入浴等の介護、リクリエーション等の活動を行う。理学療法士によるリハビリを行う事業所もあり。

### デイケア（通所リハビリテーション）

内容はデイサービスとほぼ同じだが、理学療法士・作業療法士等の専門職が配置されリハビリを行う。

### ショートステイ（短期入所生活・療養介護）

特養や短期入所事業所、老健に宿泊し、必要な介護を受ける。基本的に、老健以外ではリハビリは行わない。

### 小規模多機能型居宅介護（地域密着型サービス）

※事業所と市町村在住の方のみ利用可。

同じ事業所のヘルパー、デイサービス、ショートステイを自由に組み合わせる利用ができる。月のサービス利用料が定額制のため、利用するサービスが多い場合、異なる事業所を組み合わせるよりも利用料が安くなる場合があること、時間帯など融通がきくところがメリット。ケアマネジャーも同じ事業所にする必要あり。

### 福祉用具レンタル

歩行器や、工事を伴わない手すり、スロープのレンタル費用の補助。

※車いす、介護ベッド等は要介護2以上が対象など介護度によってレンタルできるものが異なる。

### 特定福祉用具購入

排泄、入浴補助具の購入費の補助。補助の限度額は、原則、年間10万円まで。※このうち1割または2割の自己負担が必要

（注）指定福祉用具業者から購入するものに限る。

## 施設サービス

※入所対象者の介護度や経済状況により、費用が異なります。事前見学を行った上での申込をお勧めします。以下に掲載の費用は、自己負担額の目安です。

### 介護保険の施設

#### 介護老人保健施設（老健）

対象：要介護1～5の方  
費用：月10万（多床室）15万（個室）程度  
職員：医師（常勤）、看護師、介護職員、理学療法士、作業療法士  
特徴：在宅への復帰を目指す施設

#### 特別養護老人ホーム（特養）

対象：原則、要介護3～5の方  
費用：月13万程度  
職員：嘱託医、介護職員、看護師  
特徴：重度の認知症や寝たきりまで入所可。要介護3以上の方が申込できる。ただし、申込順ではなく、介護度や認知症や介護者の状況等を考慮しての順番となるため、数年待ちのところが多い。多床室が多い。

### 介護保険外の施設

#### 養護老人ホーム

対象：おおむね65歳以上で、環境上、経済上の都合で家族での養護が困難な方  
職員：介護職員、看護師  
特徴：個室。原則、居室内自立、食堂までの移動自立レベルの受入れとなる。居宅サービス利用可。  
費用：所得に応じた負担額  
申込：各市町村へ。

#### 軽費老人ホーム（ケアハウス）

対象：60歳以上（夫婦であれば、どちらかが60歳以上であれば可）で、環境上・経済上の都合で居宅生活が困難な方  
特徴：原則、身の回り自立レベル。食事提供あり。一部施設では所得制限あり。居宅サービス利用可。  
費用：所得に応じた負担額

#### 原爆ホーム（一般養護ホーム）

対象：被爆者手帳をお持ちの方で、身体上・精神上もしくは環境上の都合で家族での養護困難な方

#### 原爆ホーム（特別養護ホーム）

対象：身体的、精神的に常時介護が必要な方  
費用：食費、居室料のみ。

#### グループホーム

対象：同市町村在住の要支援2～要介護5でかつ認知症診断を受けた方  
費用：月10万～15万程度  
職員：介護職員  
特徴：個室。介護職員が常時見守りを行えるよう小人数のユニット。  
入所申込時に、認知症の診断書必要。

#### 地域密着型特別養護老人ホーム

対象：同市町村に在住の要介護3～5の方  
職員：嘱託医、介護職員、看護師  
特徴：定員29名以下。全室個室。他は特養と同様。  
費用：月15万程度

#### 生活支援ハウス

対象：施設と市町在住の60歳以上の1人暮らしの方、もしくは夫婦のみの世帯で家族支援が困難で、自立して生活できる方  
特徴：食事提供あり。身の回り自立レベル。  
費用：所得に応じた負担額  
申込：各市町村へ

#### 住宅型有料老人ホーム

対象：60歳以上の方。介護認定不要。  
特徴：食事提供あり。個室。介護が必要になった場合は、居宅サービス利用可  
費用：月12万～17万程度

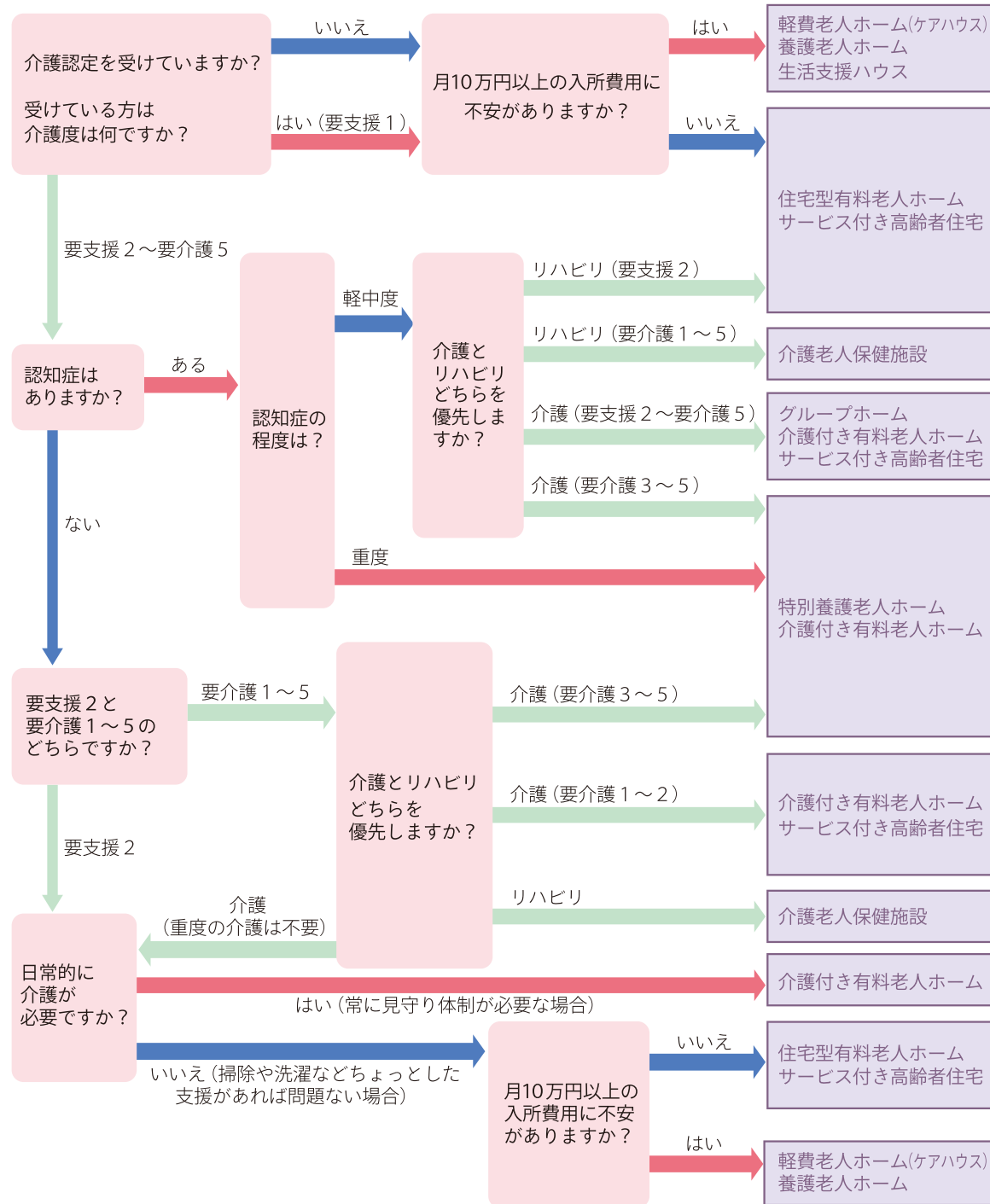
#### 介護付き有料老人ホーム

対象：要支援1～要介護5の方。  
特徴：食事提供あり。個室。介護が必要な場合は、施設の介護スタッフによる介護を受けることができる。  
費用：月20万以上

#### サービス付き高齢者住宅（サ高住）

対象：60歳以上の方。介護認定を受けられていれば60歳未満も可。その他、施設により異なる。  
特徴：食事提供あり。個室。介護が必要な場合は施設併設の事業所のヘルパーやデイサービスを利用。  
費用：月20万程度

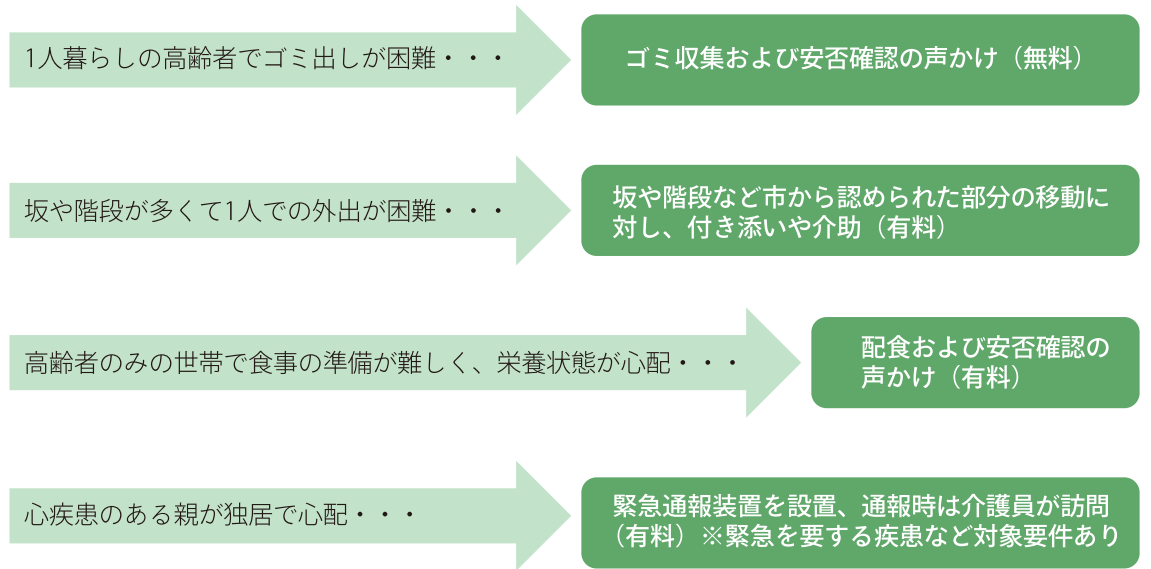
## 施設入所を希望される場合は ご本人の状態に合わせた施設を考えましょう



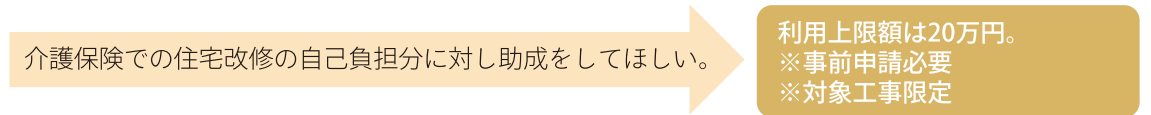
## 地域支援事業等（長崎市） ※抜粋

※内容は、各市町村により異なりますので、お問合せください。

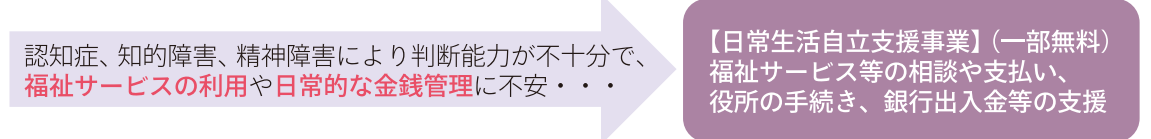
### お問合せは、お住まい地区の地域包括支援センターへ（P20）



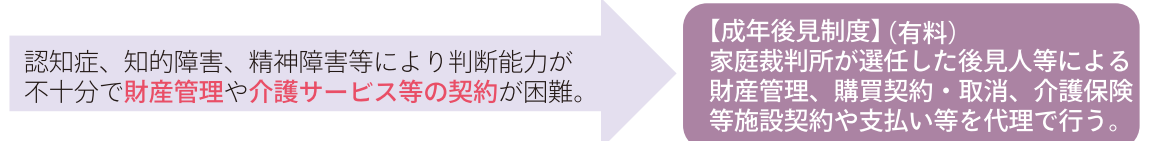
### お問合せは、担当ケアマネジャー、地域包括支援センター、長崎市介護保険課へ（P20）



### お問合せは、長崎市社会福祉協議会あんしんサポートセンターへ TEL095-828-0162



### お問合せは、長崎市高齢者すこやか支援課、お住まいの地区の地域包括支援センターへ（P20）





## 仕事と介護の両立1（親が県外で1人暮らしの場合）

Aさんは、県外で1人暮らしの母親（要支援2）のことが心配だが、仕事や家庭のことが忙しく、なかなか実家に帰れない。介護保険サービスを利用しているが、できるだけ毎晩、母親へ電話をかけるなど心身の状態把握に努めている。介護保険外サービスとして新聞等がたまっていたら自治体へ報告してもらおうという新聞配達人による安否確認を新聞社へ依頼している。

### Aさんの母親の生活

	6:00	9:00	9:30～15:00	15:30～16:00	18:00	20:00
月		近所のスーパーへ買い物	家事を済ませたら、読書やテレビなど好きなことをして自宅で過ごす	訪問介護ヘルパーによる風呂トイレ掃除および安否確認		
火	新聞配達人による安否確認	送迎にてデイサービスへ	デイサービスにて健康チェック、昼食、リクリエーション等	デイサービス送迎にて帰宅	夕食準備、夕食、入浴等	Aさんから電話
水		近所のスーパーへ買い物	家事を済ませたら、読書やテレビなど好きなことをして自宅で過ごす			
木		近所のスーパーへ買い物	家事を済ませたら、読書やテレビなど好きなことをして自宅で過ごす			
金		送迎にてデイサービスへ	デイサービスにて健康チェック、昼食、リクリエーション等	デイサービス送迎にて帰宅		
土		近所のスーパーへ買い物	家事を済ませたら、読書やテレビなど好きなことをして自宅で過ごす			
日		家事	近所の友人が来訪			

## 仕事と介護の両立2（親と同居の場合）

父親（要介護2）と2人暮らしのBさんは、平日日中は仕事で介護ができない。出張も度々あるため、訪問介護（ヘルパー）、デイサービス、ショートステイを自由に組み合わせることのできる「小規模多機能型居宅介護」（P11参照）を利用している。

### Bさんと父親の生活

	8:00	8:00～12:00	12:00～13:30	～18:30	18:30	19:00	19:00～	
月	Bさん出勤	父親1人で自宅	訪問介護ヘルパーによる父親の昼食準備 服薬確認 安否確認	父親1人で自宅	Bさん帰宅 夕食準備等		Bさん、父親と一緒に過ごす	
火	父親送迎にて デイサービスへ Bさん出勤	父親 デイサービスにて 健康チェック 昼食、入浴、リクリエーション等		Bさん帰宅 夕食準備等	父親デイサービス 送迎にて帰宅			
水	父親送迎にて デイサービスへ Bさん出張へ (1泊2日)	父親 デイサービスにて 健康チェック 昼食、入浴、リクリエーション等			父親 そのまま同施設に 宿泊			
木	父親 同施設で 朝食	デイサービスにて 健康チェック 昼食、入浴、 リクリエーション等			父親 同施設で夕食	Bさん出張 より帰宅 父親デイサービス 送迎にて帰宅		Bさん、父親と一緒に過ごす
金	父親送迎にて デイサービスへ Bさん出勤	父親 デイサービスにて 健康チェック 昼食、入浴、リクリエーション等		Bさん帰宅 夕食準備等	父親デイサービス 送迎にて帰宅			
土	父親送迎にて デイサービスへ Bさん休日	父親 デイサービスにて 健康チェック 昼食、入浴、リクリエーション等		Bさん帰宅 夕食準備等	父親デイサービス 送迎にて帰宅			
日	Bさん、休日、父親と一緒に過ごす							

## 認知症について知る

「認知症」に関する正しい知識がないために、過度にケアの難しさを抱かれています。しかしその症状を理解し、きちんとした知識をもって支えることで、仕事との両立も可能になります。

### 接点を多く持つ

「閉じこもり」は認知症発症と紙一重の関係。「元気だから」と安心せずに、外出など刺激を受ける機会をつくるよう働きかけましょう。転居や入院等、環境変化が発症につながることも。「見守り」や「声かけ」など接点を多くもちましょう。

### 早期発見

認知症には特徴的な兆候があります。「認知症かな？」と思ったら、まずはかかりつけ医へ相談しましょう。(下記チェックリスト参照)

### 情報収集

たとえ認知症になっても、本人ができることはたくさんあります。病人扱いしたり、過度な支援は控えましょう。まずは認知症について正しい知識を持ちましょう。家族支援以外の介護保険や地域の公的サービスについても情報収集を行いましょう。

### 両立のための体制づくり

介護が必要になる前に、親のコミュニティを把握し、もしものときに支援してもらえる関係づくりに努めましょう。介護が必要になったら、職場への協力依頼も大切です。家族だけで抱え込まず、介護サービス等を利用したり、ケアマネジャー等専門家に相談しましょう。自宅での介護が難しくなった場合は、グループホーム等施設入所を状況に応じて検討しましょう。

## 地域コミュニティとのつながりをつくりましょう

認知症は早期に発見し対処することで、本人の生活を守るだけでなく、介護をする人が仕事との両立もしやすくなります。普段から親がどんなコミュニティに属しているのかを知り、親の友人知人や近所の方へ挨拶をしておきましょう。両親が遠方にいる場合はなおさらです。帰省時に挨拶に行き、小さな変化も気軽に連絡をしてもらえよう、連絡先を伝えておくなどもしものときに備えましょう。

●町内会・自治会 ●老人クラブ ●民生委員 ●かかりつけ医、友人知人、近所の方、近くの交番など

## 認知症かな？チェックリスト

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 最近の出来事や約束をよく忘れる。 | <input type="checkbox"/> テレビや本の内容を理解できない。   |
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う、質問する。 | <input type="checkbox"/> 日課や趣味に関心がなくなり      |
| <input type="checkbox"/> ものを盗まれたと人を疑う。    | <input type="checkbox"/> ぼーっとすることが多い。       |
| <input type="checkbox"/> 同じものを何個も買ってくる。   | <input type="checkbox"/> 急にイライラして、些細なことで怒る。 |
| <input type="checkbox"/> 鍋など火にかけたまま忘れる。   | <input type="checkbox"/> 下着を替えなかったり、身だしなみに  |
| <input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる。 | <input type="checkbox"/> 構わなくなる。            |
| <input type="checkbox"/> 雑談ができない。         | <input type="checkbox"/> 親しい人の顔や名前を忘れる。     |

1つでもチェックがあった場合は、経過を観察しましょう。2つ以上の項目の状態が続くような場合は、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医が特にないない場合は、最寄りの地域包括支援センターや下記へ相談しましょう。

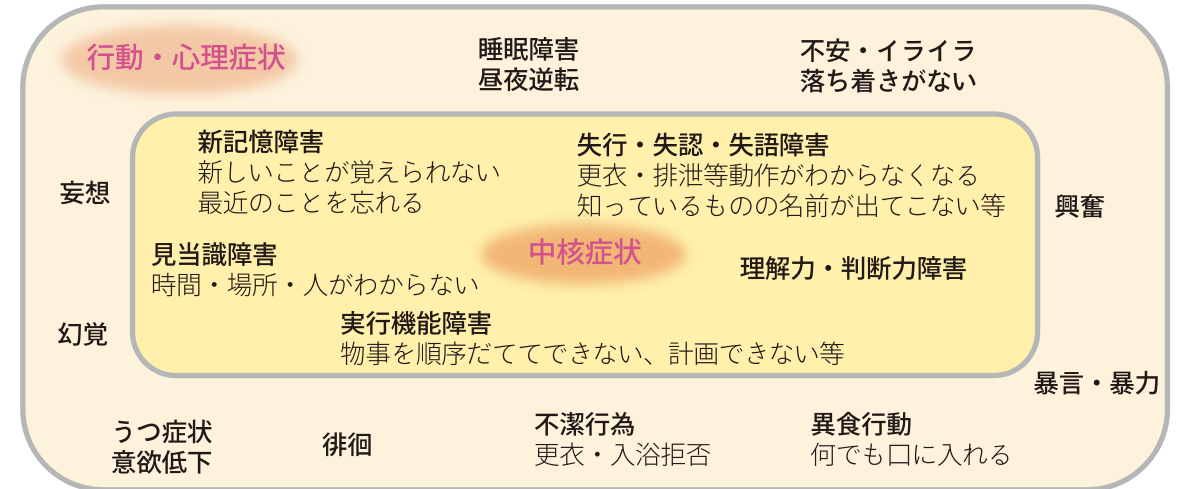
## 長崎県認知症疾患医療センター

認知症の専門的な診断・治療を行うほか、医療機関や相談窓口の紹介などかかりつけ医や地域包括支援センターと連携し、幅広く相談対応しています。

- |          |                 |                  |  |
|----------|-----------------|------------------|--|
| ●長崎大学病院  | 長崎市坂本 1-7-1     | TEL 095-819-7975 | ※左記以外に長崎県には「認知症サポート医」もいらっしゃいます。詳細は、長崎県長寿社会課(TEL095-895-2431)へお問合せください。 |
| ●出口病院    | 長崎市柿泊町 2250     | TEL 095-842-2039 |  |
| ●諫早総合病院  | 諫早市永昌東町 24-1    | TEL 0957-22-1333 |  |
| ●佐世保中央病院 | 佐世保市大和町 15      | TEL 0956-33-7122 |  |
| ●島原保養院   | 島原市南下川尻町 8189-2 | TEL 0957-62-1969 |  |

## 認知症の主な症状

認知症の症状には大きくわけて「中核症状」と「行動・心理症状」の2つがあります。「中核症状」は、ほとんどの方にみられますが、薬剤で進行を遅らせる対症療法があります。「行動・心理症状」はすべての方にみられるわけではなく、環境や周りの接し方によって、軽くなったり、強く現れることもあります。



## 認知症への対応の仕方

### <認知症初期のご本人が感じている思い>

最近のことや知り合いの名前などを思い出せない不安 / 今までできていたことができなくなる情けなさ / 家族や周りから間違いを指摘されることに対する苛立ち / 自分でもどうしたらいいかわからない怒り

### <周囲が心がけること>

本人の思いを理解しましょう / 本人がやれることはペースを合わせて見守りましょう / 否定したり、間違いを指摘するなど、本人の自尊心を傷つけないようにしましょう

### <対応例>

何度も同じ質問を繰り返す

「さっきも聞いたよ」など指摘はせず、できるだけ都度答えましょう。予定などはメモやカレンダーに書いて、本人が見る習慣をつけましょう。

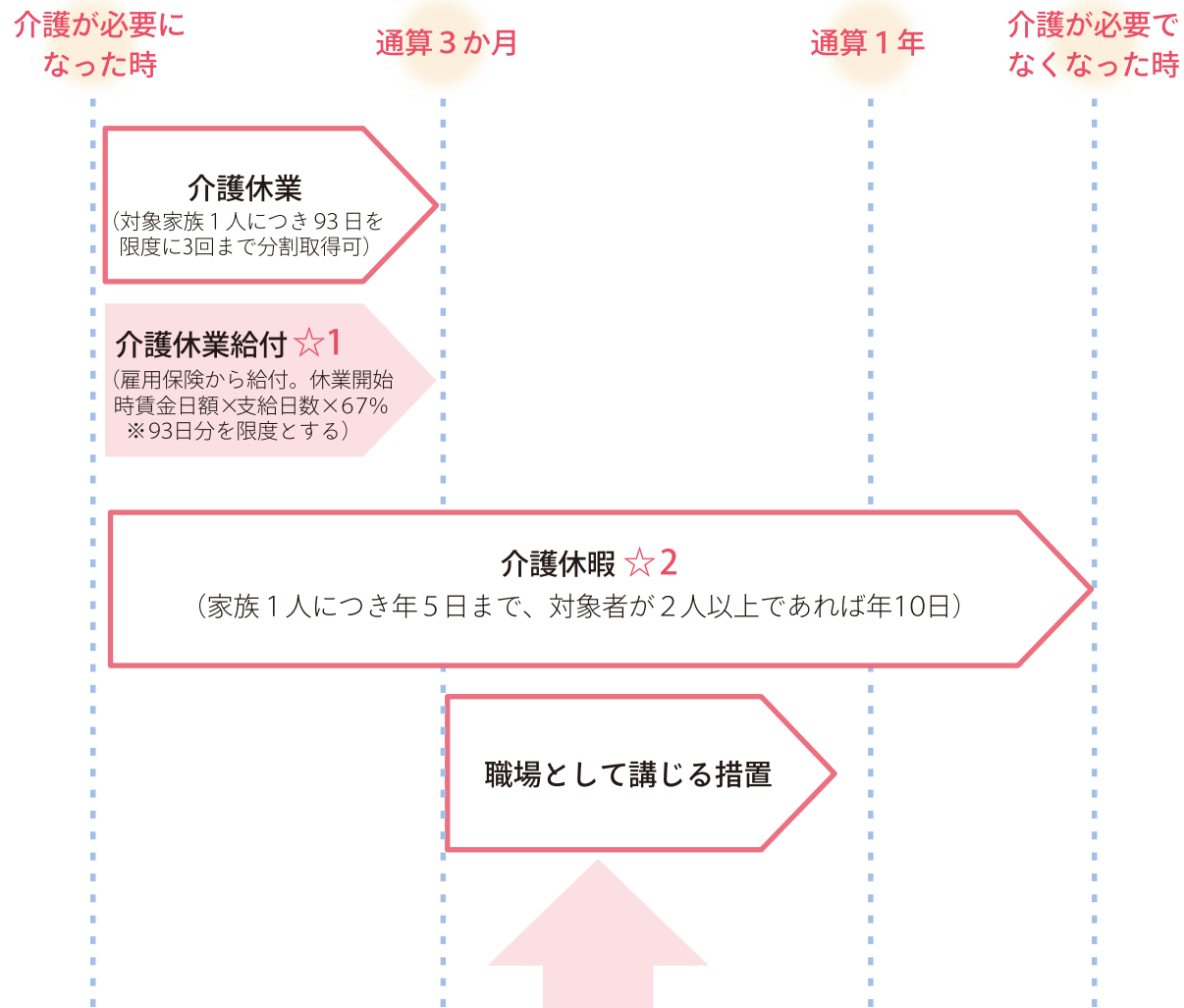
物がなくなった、盗まれたと言い張る

否定せずに、まずは本人の話を聞き、一緒に探しましょう。代替えできるものは代替えして安心させましょう。本人と一緒に見つけるようにしましょう。または「お茶を飲んでから探しましょう」などの声かけで気持ちを他に向けさせることも効果的です。

### <介護する方へ>

行動・心理症状は、身近な家族に対し、現れやすい傾向にあります。1人で抱え込まず、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センター等の専門家へ相談しましょう。また、認知症であることを周囲の人に開示することで話を聞いてもらったり、困ったときに支援してもらったりできる環境をつくりましょう。

## 介護に関する国の支援制度



### 【育児介護休業法で定められている、職場として講じる措置】

- 不利益取り扱いの禁止 (介護休業を理由にした解雇・不利益取り扱いの禁止)
- 所定外労働の制限
- 時間外労働の制限 (1か月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働の禁止)
- 深夜業の制限 (午後10時から午前5時までの労働の禁止)
- 労働条件の周知 (休業期間中の待遇や、休業後の労働条件についてあらかじめ周知する)
- その他の措置 (介護を必要とする時間、回数等に配慮した必要な措置を講じるよう努める)

☆1 条件あり。詳細はハローワークへお問合せください。

☆2 有給扱いになるか否かは職場により異なります。

※ 国の制度を上回る制度を整備している職場もあります。各職場の支援制度について、担当部署（総務・人事等）に確認しておきましょう。

※ 制度は、数年おきに変更になる可能性がありますので、ご注意ください。

## 長崎市問合せ先一覧

(令和5年12月1日現在)

### 介護保険サービスの利用について

介護保険課	所在地	電話番号
	魚の町4-1	095-829-1163

### 介護保険申請・高齢福祉について

高齢者すこやか支援課	所在地	電話番号
	魚の町4-1	095-829-1146

### 地域の高齢者の介護・福祉・保健について

名称	地区	所在地	電話番号
東長崎地域包括支援センター	東長崎中学校区	田中町888	095-813-8060
日見・橘地域包括支援センター	日見・橘中学校区	かき道1丁目1-2	095-801-2037
桜馬場地域包括支援センター	桜馬場中学校区	古川町8-15 磨屋町ビル2階	095-818-6602
片淵・長崎地域包括支援センター	片淵・長崎中学校区	夫婦川町1-10 リバーカップル1階	095-801-5188
大浦地域包括支援センター	大浦・梅香崎中学校区	相生町1-17 メゾンド田中202号	095-818-8311
江平・山里地域包括支援センター	山里中学校区	本原町13-15 本原ハイソ102号	095-841-7770
西浦上・三川地域包括支援センター	西浦上・三川中学校区	花丘町20-3 花東ビル1階	095-847-0151
緑が丘地域包括支援センター	緑が丘中学校区	白鳥町3-28	095-847-3812
淵地域包括支援センター	淵中学校区	城栄町19-7 1-B ツインズ城栄	095-814-0202
小江原・式見地域包括支援センター	小江原中学校区	小江原3丁目22-8	095-848-1222
西部地域包括支援センター	丸尾・福田・西泊中学校区	旭町8-23 ボナールビルディング103号	095-862-0119
岩屋地域包括支援センター	岩屋中学校区	岩屋町23-13 富吉ビル	095-855-8000
滑石・横尾地域包括支援センター	滑石・横尾中学校区	滑石3丁目5-34	095-814-7770
三重・外海地域包括支援センター	三重・外海・池島中学校区	京泊2丁目4-37 プレジデント京泊1号室	095-860-1100
琴海地域包括支援センター	琴海中学校区	琴海村松町704-14	095-801-2730
小島・茂木地域包括支援センター	小島・南・茂木・日吉中学校区	田上2丁目2-7	095-820-8231
戸町・小ヶ倉地域包括支援センター	戸町・小ヶ倉中学校区	上戸町2丁目9-8 1階、2階	095-879-7408
土井首地域包括支援センター	土井首中学校区	江川町131番地102号	095-833-5454
深堀・香焼地域包括支援センター	深堀・香焼・伊王島・高島中学校区	深堀町1丁目11-18	095-895-7007
南部地域包括支援センター	三和・野母崎中学校区	布巻町111-1 三和地域センター3階	095-892-3124

## 長崎市以外 問合せ先一覧 (抜粋)

(令和5年12月1日現在)

### 長与町

- ・長与町役場 介護保険課：長与町嬉里郷 659 番地 1 TEL 095-883-1111 (代表)
- ・長与町地域包括支援センター：長与町嬉里郷 659 番地 1 TEL 095-887-3008

### 時津町

- ・時津町役場 高齢者支援課：時津町浦郷 274-1 TEL 095-882-2211 (代表)
- ・時津町地域包括支援センター：時津町元村郷 14-1 TEL 095-813-2530

### 諫早市

- ・諫早市役所 介護保険課：諫早市東小路町 7-1 TEL 0957-22-1500 (代表)
- ・諫早市地域包括支援センター：
  - 中央部：諫早市宇都町 29-1 TEL 0957-27-0730
  - 北 部：諫早市山川町 2-13 TEL 0957-25-7030
  - 西 部：諫早市多良見町化屋 1800 TEL 0957-43-3330
  - 南 部：諫早市森山町下井牟田 1238 TEL 0957-35-2887
  - 東 部：諫早市高来町三部壱 528 TEL 0957-32-6556

### 大村市

- ・大村市役所 長寿介護課：大村市本町 458 番地 2 (中心市街地複合ビル 2 階) TEL 0957-20-7301
- ・大村市地域包括支援センター：大村市本町 458 番地 2 プラットおおむら 2 階 TEL 0957-53-8141

### 西海市

- ・西海市役所 長寿介護課 介護保険班：西海市大瀬戸町瀬戸檜浦郷 2222 番地 TEL 0959-37-0024
- ・西海市地域包括支援センター：西海市大瀬戸町瀬戸檜浦郷 2253 番地 TEL 0959-37-0245

### 佐世保市

- ・佐世保市役所 保健福祉部 長寿社会課：佐世保市高砂町 5-1 すこやかプラザ 3 階 TEL 0956-24-1111 (代表)
- ・佐世保市早岐地域包括支援センター：佐世保市権常寺 1 丁目 4-10 TEL 0956-26-5800
- ・佐世保市日宇地域包括支援センター：佐世保市日宇町 2606 TEL 0956-33-1700
- ・佐世保市山澄地域包括支援センター：佐世保市潮見町 11-22 TEL 0956-59-7671
- ・佐世保市中部地域包括支援センター：佐世保市上京町 4-4 TEL 0956-59-7111
- ・佐世保市清水地域包括支援センター：佐世保市相生町 1-3 TEL 0956-59-7770
- ・佐世保市大野地域包括支援センター：佐世保市瀬戸越 4 丁目 1298-4 TEL 0956-59-7758
- ・佐世保市相浦地域包括支援センター：佐世保市木宮町 3-19 TEL 0956-59-7003
- ・佐世保市吉井地域包括支援センター：佐世保市江迎町田ノ元 15-5 TEL 0956-66-8838
- ・佐世保市宇久地域包括支援センター：佐世保市宇久町平 2578 TEL 0959-57-3450

### 島原市

- ・島原市役所 福祉保健部 保険健康課：島原市上の町 537 TEL 0957-63-1111 (代表)
- ・島原市地域包括支援センター：島原市萩原 1 丁目 1230 TEL 0957-65-5110

### 雲仙市

- ・健康福祉部 (福祉事務所) 福祉課：雲仙市千々石町戊 582 TEL 0957-36-2500
- ・雲仙市地域包括支援センター：
  - 愛野事務所：雲仙市愛野町乙 1736-3 TEL 0957-36-3571
  - 小浜事務所 (サブセンター)：雲仙市小浜町北本町 14 TEL 0957-74-3211

### 南島原市

- ・福祉保健部 (福祉事務所) 福祉課：南島原市南有馬町乙 1023 TEL 0957-73-6651
- ・南島原市地域包括支援センター：
  - 本所：南島原市北有馬町戊 2747 TEL 0957-84-2633
  - サブセンター：南島原市布津町乙 1623-1 TEL 0957-61-1190

# 医療関係記録シート

記入日： 年 月 日

親と話し合う際、以下のポイントを押さえるようにしましょう。

## 父親

氏名(続柄)： ( )

生年月日： 年 月 日

血液型： 型

## 母親

氏名(続柄)： ( )

生年月日： 年 月 日

血液型： 型

### ●かかりつけの病院

病院名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

診察券番号 \_\_\_\_\_

### ●かかりつけの病院

病院名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

診察券番号 \_\_\_\_\_

### ●かかりつけの病院

病院名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

診察券番号 \_\_\_\_\_

### ●かかりつけの病院

病院名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

診察券番号 \_\_\_\_\_

### ●健康保険証番号

\_\_\_\_\_

### ●健康保険証番号

\_\_\_\_\_

### ●老人医療受給証番号

\_\_\_\_\_

### ●老人医療受給証番号

\_\_\_\_\_

**大切なものは、いつでもまとめておきましょう**

健康保険証・老人医療受給証・診察券・お薬手帳・  
かかりつけの病院名・主治医・診察券番号などの記録

# 介護連絡先シート

記入日： 年 月 日

いざという時に慌てずに済むように、事前に連絡先リストを作成しておきましょう。

### ●自治体の相談窓口

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

### ●地域包括支援センター

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

### ●ケアマネジャー

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

### ●民間の相談窓口

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

### ●保険会社（介護保険／生命保険）

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

### ●保険会社（介護保険／生命保険）

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

### ●勤務先

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

### ●その他 ( )

団体名 \_\_\_\_\_

所在地 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

memo \_\_\_\_\_

親の本質的な「価値観」を知っておこう

父親

大事にしていること・もの

Horizontal lines for writing under '大事にしていること・もの'

幸せを感じる時

Horizontal lines for writing under '幸せを感じる時'

嫌なこと

Horizontal lines for writing under '嫌なこと'

好きな人・もの・こと

Horizontal lines for writing under '好きな人・もの・こと'

苦手な人・もの・こと

Horizontal lines for writing under '苦手な人・もの・こと'

その他

Horizontal lines for writing under 'その他'

母親

大事にしていること・もの

Horizontal lines for writing under '大事にしていること・もの'

幸せを感じる時

Horizontal lines for writing under '幸せを感じる時'

嫌なこと

Horizontal lines for writing under '嫌なこと'

好きな人・もの・こと

Horizontal lines for writing under '好きな人・もの・こと'

苦手な人・もの・こと

Horizontal lines for writing under '苦手な人・もの・こと'

その他

Horizontal lines for writing under 'その他'

親の「介護要望」を知っておこう

父親

自分が介護状態になったら

- 自宅で、家族の介護を受けたい
- 自宅で、介護サービスを使いながら生活したい
- 子ども（ ）と同居したい
- 施設に入りたい

その他

介護の中心となってほしい人は

- 配偶者
- 子ども（ ）
- ヘルパー等の事業者

その他

介護を受けたくない人はいるか

介護費用のイメージ

- 公的介護保険で収まる範囲にしたい
- 公的介護保険に加え、民間の介護保険も使いたい（加入の有無・予定）
- 公的介護保険に加え、預金等の資産も使いたい
- 公的介護保険に加え、自宅の処分等も検討したい

その他

郵便の管理や意思決定が難しくなったら誰に託したいか

- 配偶者
- 子ども（ ）

その他

\*実際の財産管理等の代理には後見人・代理人等の正式な法的手続きが必要になります

母親

自分が介護状態になったら

- 自宅で、家族の介護を受けたい
- 自宅で、介護サービスを使いながら生活したい
- 子ども（ ）と同居したい
- 施設に入りたい

その他

介護の中心となってほしい人は

- 配偶者
- 子ども（ ）
- ヘルパー等の事業者

その他

介護を受けたくない人はいるか

介護費用のイメージ

- 公的介護保険で収まる範囲にしたい
- 公的介護保険に加え、民間の介護保険も使いたい（加入の有無・予定）
- 公的介護保険に加え、預金等の資産も使いたい
- 公的介護保険に加え、自宅の処分等も検討したい

その他

郵便の管理や意思決定が難しくなったら誰に託したいか

- 配偶者
- 子ども（ ）

その他

\*実際の財産管理等の代理には後見人・代理人等の正式な法的手続きが必要になります

## 介護に関するQ&A

※以下は一例です。わからないことや心配なことは、1人で抱え込まず、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センター等の専門家へ相談しましょう。

**Q** 母が入所できる有料老人ホームを探しています。まだ元気なのですが、軽い認知症があります。このような場合、施設に入っても外出や外泊は自由でできますか？

**A** 外出は、認知症がなく、お元気な方であれば自由にできる施設が多いようです。また、同意書があればOKという施設もあります。但し、職員の付き添いを希望される場合には、自費サービス（別料金）となる施設がほとんどなので、直接問い合わせてみてください。また、外泊も多くの施設でいつでも可能です。その場合は、事前に申し出ることで食費は減額（日割り）となる施設が多いので、これについても確認してみてください。

**Q** 母が認知症なのですが、ちぐはぐな会話が多くて困っています。どう対応したら良いのでしょうか？

**A** そのような場合は、「何を言っているの？」と否定したり、「そんなはずないでしょ！」などと怒ったりせず、本人が困っていることを理解し、一緒に解決しようという姿勢で、できるだけ共感的に接することを心がけましょう。

**Q** 父が徘徊をします。

**A** 日中、目的もなく、何時間も歩き続けているような場合には、その行動を別に向けてることが必要になってきます。

例えば、デイサービスを利用したり、本人の得意なことを調べて、畑仕事や手仕事などの役割を持ってもらったりすることで、そちらへ意識が集中することにより徘徊が減る可能性があります。ただし、夜間の徘徊の場合は、日中の水分摂取量を1日1,500ml以上にすることで、徘徊しなくなることが多いので、脱水症を改善することから始めてみてください。

**Q** 同居している認知症の義父の暴言・暴力・介護拒否に困っています。どうにかありませんか？

**A** 暴言や暴力などがあると介護する側も感情的になりがちですが、言い争ったり挑発的な言動をすると状態がさらに悪化してしまいます。まずは抱えている不安を受け止めることを意識しましょう。その上で、症状を改善するための方法を考えて実践しましょう。

**Q** 要介護度3の祖母はオムツを嫌がり、極力トイレに行かないよう水分を我慢しています。大丈夫でしょうか？

**A** トイレを気にして水分を摂らないと脱水症になる危険性が高くなるので、水分を控えることは避け、しっかり摂取するよう心がけてください。どうしてもオムツを敬遠する場合には、尿取りパット等を使うことも検討してみてください。

## 参考 WEB サイト

● 高齢者総合相談センター（シルバー 110 番） #0808

● 認知症の電話相談 0120-294-456（フリーダイヤル）

● WAM NET（独立行政法人福祉医療機構）  
<https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>



● 介護 110 番  
<http://www.kaigo110.co.jp/>



● 長崎県介護事業所検索  
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/42/index.php>



長崎大学  
ダイバーシティ  
推進センター

国立大学法人長崎大学 ダイバーシティ推進センター

〒852-8521 長崎市文教町1-14

TEL: 095-819-2179/2889 FAX: 095-819-2159

ホームページ: <https://www.cdi.nagasaki-u.ac.jp>



あじさい  
プロジェクト  
NAGASAKI AJISAI PROJECT

長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター

〒852-8501 長崎市坂本1丁目7-1

TEL & FAX: 095-819-7979

ホームページ: <https://nagasaki-ajisai.jp>