



### Viewpoint 「介護の全体像をつかむ介護の4つの時期」

- ・ 自転車通勤・自転車を業務で利用している場合の注意点
- ・ 厚生労働省の調査からみる男女別の離職理由
- ・ 12月から本格的な利用が開始されるマイナ保険証
- ・ マイナ保険証 Q&A

## Viewpoint

### 「介護の全体像をつかむ介護の4つの時期」

#### ■ 介護の全体をつかもう！

「介護の4つの時期」について、前回に続き介護の全体像をつかむ「介護の4つの時期」と各時期にどこに相談すればいいのか、何をすればいいのか、解決行動のポイントをご紹介します。

#### ① パニック期

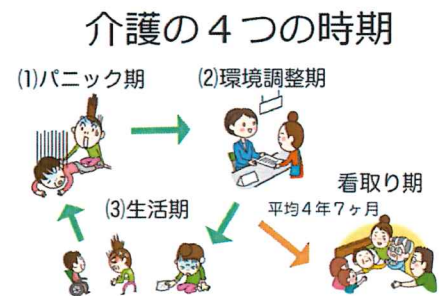
前回のおさらいですが、まず起きるのが「パニック期」、病気や怪我によって介護が必要となる時期です。パニック期では、まず医療につながり診断や治療を受けるのが先決です。脳梗塞や脳出血など手術や治療が必要な場合は入院となります。病院にいるメディカルソーシャルワーカー（MSW）が主治医や地域の医療・介護サービスと連携して退院までサポートしてくれます。

骨折や認知症など入院や手術を必要としない場合は、通院しながら自宅で療養します。このときは「介護のよろず相談所」である「地域包括支援センター」に連絡しましょう。「地域名」と「地域包括支援センター」で検索してください。電話での相談も可能です。

パニック期のポイントは、入院の場合はメディカルソーシャルワーカー（MSW）に相談する。在宅の場合は、地域包括支援センターに相談する。この2点を押さえておけば大丈夫です。要介護者の病状や状態によりますが、パニック期はおおよそ1～3カ月で落ち着きます。

#### ② 環境調整期

パニック期が落ち着いたら、次に訪れるのが「環境調整期」です。まず、介護保険の申請です。申請窓口は、パニック期でもお伝えした地域包括支援センターと市役所・区役所・町役場といった行政機関です。介護保険を申請すると、約1カ月半で要支援・要介護認定が決定します。この段階で介護保険制度を使ったサービス計画を立て、介護・医療事業所と連携しながらサポートしてくれる「ケアマネージャー」が決まります。環境調整期は、おおよそ1カ月半～2カ月ほどです。申請や手続きで翻弄されますが、慌てず、一つずつ進めていきましょう。



#### ③ 生活期

介護保険の認定が下り、サービス計画や住環境が整い、実際の介護生活が始まるのが「生活期」です。

要介護者の状態が落ち着きホッとする時期ですが、介護者自身の疲れはピークにきています。パニック期と環境調整期の間の様々な対応や手続きのため休む暇もなく働き続けてきたからです。仕事を休んだとしても自分は休息できていません。心身のダメージがどっと押し寄せるのです。しかし、介護者は休息を取るところか24時間365日にわたる介護へと突入していくのです。

ここまでパニック期から生活期までを簡単にご説明しましたが、この後に「看取り期」が来るわけではありません。病状の進行や加齢により要介護者の状態は悪化していきます。ようやく落ち着いたと思った途端、転んで骨折した、新たな病気が見つかったなど、またすぐパニック期が訪れるのです。パニック期から生活期へのサイクルを何度も繰り返していく中で、今自分が何をどうすればいいのか、介護者は立ち位置を見失ってしまうのです。

さらに介護者を苦しめるのは、何度も起きるトラブルに職場や周りの人から「またなの!？」という視線を浴びることです。長期化しやすい介護で何度も起きるこのサイクルと負担は、介護体験のない人には理解しづらいものなのです。

#### ④ 看取り期

看取り期は、最期をどこで過ごすのか、どこまで医療ケアをするのかなど、さまざまな選択と決断を求められ、死生観とも向き合う時期です。突然、容態が急変して大きな決断を迫られることもあります。事前に話し合う機会があったとしても、いざその時になれば迷いが出ますし、心は揺れ動くものです。本人の希望を確認できない場合は、家族の精神的な負担はさらに大きくなります。看取り期で起きる葛藤や心身の反応は自然なものです。不安や悲しみを押し殺そうとすると、かえって疲弊してしまいます。感情を押し殺さず、信頼できる人と話す機会を持ちましょう。

介護者の心の負担や看取り期の心のケアについては、別の機会です詳しくお伝えする予定です。

#### ⑤ おわりに

前回と今回のまとめです。

「パニック期」は、入院している場合は病院のメディカルソーシャルワーカー（MSW）、在宅の場合は、地域包括支援センターに相談します。

「環境調整期」は住まいを整えるため、介護保険を申請します。

「生活期」は介護者が最も体調を崩しやすい時期です。ケアマネージャーや地域包括支援センター、職場へ相談して情報を共有します。

「看取り期」は予想もしない心理的葛藤やストレスが生じやすいです。悩みを話せる人や場所、機会を普段から意識的に作りましょう。

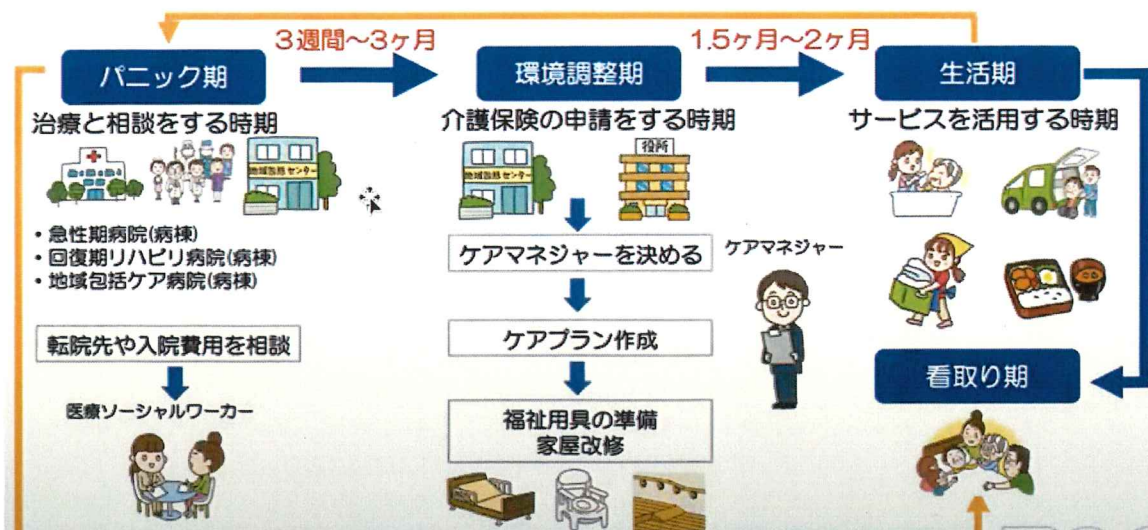
自分や周りの人が介護問題に直面している時は、この「介護の4つの時期」を活用し、「今はどんな時期で、何をすればいいのか」と自分の立ち位置を知ることから始めてください。

次回は、介護環境を整えるコツ（同居、別居、施設介護のメリット・デメリット）についてお伝えします。

安藤 貴裕



## 介護の4つの時期





# 自転車通勤・自転車を業務で利用している場合の注意点

このコーナーでは、人事労務管理で問題になるポイントを、社労士とその顧問先の総務部長との会話形式で分かりやすくお伝えします。



社労士

先ほど、会社の前に自転車が数台あるのを見かけました。自転車で通勤されたり、業務で自転車を利用されたりすることがあるのでしょうか？



総務部長

はい、会社の近くに住んでいる従業員もいますし、健康のため自転車で通勤する従業員もいます。業務では、銀行など近隣に外出するときに自転車を利用することがありますね。



そうなのですね。自転車での通勤や業務利用に関しては、事故の発生が懸念されます。実際に自転車関連の事故は増加傾向にあり、2023年の全交通事故に占める自転車関連事故の構成比は23.5%にも上っています。



全交通事故の4件に1件が、自転車関連ということですね。



事故により従業員のみなさんがケガなどをされることが心配ですが、同時に自転車事故が原因で、高額な損害賠償を請求されることへの備えも重要です。多くの地方自治体が条例により自転車損害賠償責任保険等への加入を義務づける動きがあります。2023年4月1日現在では、32都府県で条例により自転車損害賠償責任保険等への加入が義務化されており、10道県において努力義務化する条例が制定されています。



弊社でも、自転車通勤をする従業員に、自転車損害賠償保険等へ加入するように指示し、また会社の自転車も自転車損害賠償保険等へ加入しました。



素晴らしい対応です。自転車に関しては、2024年11月1日より改正道路交通法が施行され、自転車の危険な運転に対して新しく罰則が適用されます。内容は2つの運転に対するもので、1つ目が「運転中のながらスマホ」で、スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。2つ目が「酒気帯び運転および幫助」で、自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されています。



酒類を提供した人も対象になるということですね。



今回の改正の内容について、警察庁のホームページからポスターやリーフレットがダウンロードできます。事故防止の観点からも、社内にポスター等を掲示するなどして、注意喚起しておくとういことです。

## ONE POINT

- ① 2024年11月1日より改正道路交通法が施行され、運転中のながらスマホと酒気帯び運転および幫助が新たに罰則の対象とされる。
- ② 自転車通勤をする従業員や、業務で自転車を利用する従業員がいる場合、今回の内容を周知しておくとうい。



# 厚生労働省の調査からみる 男女別の離職理由

従業員の意識の変化、深刻な人手不足による転職市場の活況、そして労働移動を促進する政策の影響もあり、転職者が増加しています。企業としては、採用が難しい環境の中、既存従業員の定着をこれまで以上に図る必要があります。そこで、厚生労働省の「令和5年雇用動向調査結果」の中から、転職入職者が前職を辞めた理由をとり上げます。

## 前職を辞めた理由

2023年における転職入職者が前職を辞めた理由をみると、「その他の個人的理由」、「その他の理由（出向等を含む）」が多くの割合を占めていますが、これらを除いた男女別の各年齢区分におけるもっとも割合の高い離職理由

は下表のようになっています。

これをみると、性別や年齢区分によって、もっとも割合の高い離職理由が異なっていることが分かります。この背景には、仕事に対する考え方や自身を取り巻く状況等などが影響していると考えられます。

表 各年齢区分におけるもっとも割合の高い離職理由

【男性】

【女性】

年齢区分	もっとも割合の高い離職理由	その割合	年齢区分	もっとも割合の高い離職理由	その割合
19歳以下	労働時間、休日等の労働条件が悪かった	28.4%	19歳以下	職場の人間関係が好ましくなかった	22.9%
20～24歳	労働時間、休日等の労働条件が悪かった	11.4%	20～24歳	労働時間、休日等の労働条件が悪かった	15.6%
25～29歳	仕事の内容に興味を持てなかった	14.1%	25～29歳	労働時間、休日等の労働条件が悪かった	18.4%
30～34歳	給料等収入が少なかった	14.1%	30～34歳	職場の人間関係が好ましくなかった	9.6%
35～39歳	職場の人間関係が好ましくなかった ／給料等収入が少なかった	11.3%	35～39歳	職場の人間関係が好ましくなかった	13.1%
40～44歳	職場の人間関係が好ましくなかった	14.6%	40～44歳	労働時間、休日等の労働条件が悪かった	17.6%
45～49歳	職場の人間関係が好ましくなかった	11.1%	45～49歳	職場の人間関係が好ましくなかった	18.7%
50～54歳	仕事の内容に興味を持てなかった	10.9%	50～54歳	定年・契約期間の満了	10.1%
55～59歳	職場の人間関係が好ましくなかった	12.9%	55～59歳	職場の人間関係が好ましくなかった	15.7%
60～64歳	定年・契約期間の満了	54.6%	60～64歳	定年・契約期間の満了	43.3%
65歳以上	定年・契約期間の満了	61.0%	65歳以上	定年・契約期間の満了	31.0%

人材確保が難しくなる中で既存従業員の定着を図るためにも、今回取り上げた内容等を参考に、労働条件や職場環境に問題がないかを見直し、問題があれば改善していくことが望まれます。



# 12月から本格的な利用が開始されるマイナ保険証

2024年12月2日以降、現行の健康保険証の新規発行が行われなくなり、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録して使う、いわゆる「マイナ保険証」の利用が本格化されます。以下では発行済みの健康保険証の扱いや、マイナ保険証を利用するための手続きなどを確認します。

## 健康保険証の取扱い

2024年12月2日以降、新規で健康保険証は発行されませんが、発行済みの健康保険証は経過措置として、2025年12月1日まで利用できます。健康保険証とマイナ保険証の両方が利用できる人は、いずれか一方を任意で選択して受診することとなります。

## マイナ保険証の利用

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナンバーカードを発行した後、「保険証利用登録」を行う必要があります。利用登録は、政府が提供するオンラインサービス「マイナポータル」で行うほか、医療機関等の窓口にあるカードリーダー、セブン銀行のATMでもできます。

保険証利用登録の他にも、マイナンバーと医療保険の資格情報を紐づけるために、会社を通じて保険者にマイナンバーを届け出る必要があります。

## 資格確認書

マイナンバーカードを作っていない人や、保険証利用登録を行っていない人は、マイナ保険証の利用ができません。そのため、健康保険証に代わるものとして「資格確認書」が発行されることになっています。この資格確認書は医療機関等の窓口で提示することにより、これまで通り保険診療が受けられるものです。

2024年12月2日以降に被保険者資格を取得したり、家族を被扶養者とする際には、資格確認書に係る申請を行うことで、速やかに発行されます。

2024年12月1日までに健康保険証が発行された人については、その健康保険証の有効期限が切れる前までに資格確認書が発行されることになっています。

なお、資格確認書は5年以内の有効期限が設けられることになっており、会社にとっては有効期限が切れるたびに、配布する手間が生じます。これを機会に、従業員やその家族にマイナ保険証の利用を推奨するとよいでしょう。

デジタル庁が公表する2024年8月末時点のマイナンバーカードの人口に対する保有枚数率は74.8%に留まっています。これに保険証利用登録の数を重ね合わせると、約4割の人がマイナ保険証の利用ができない状況にあります。混乱を防止する観点から、早めに健康保険証や資格確認書の取扱いを従業員に周知しておくといでしょう。



## マイナ保険証 Q&A



来月 12 月 2 日から健康保険証の新規発行が終了し、その後最長 1 年間は、お持ちの健康保険証を引き続き使用できますが、2025 年 12 月 2 日以降は、健康保険証自体が使用できなくなります。

そこで今回は、皆様からいただいたご質問とともに、マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)について、いくつかご紹介いたします。(なお、今回ご紹介する事項は協会けんぽの運用であり、健保組合等と異なる場合があります。)

### Q. 来月 12 月以降、入社や扶養の異動があった場合

A. マイナ保険証利用登録済みの場合は、マイナ保険証を利用することになります。登録がお済みでない場合は、健康保険証の代わりとなる「資格確認書」が交付されます。マイナ保険証が使用できるようになるのは、年金機構へ届出、手続き後、概ね 5 日以内となります。

### Q. 来月 12 月以降、退職があった場合

A. これまで通り、健康保険証または資格確認書の返却が必要となります。ただし、2025 年 12 月 2 日以降、健康保険証については自己廃棄も可能とする運用を予定されており、資格確認書については有効期限が記載されておりますので、有効期限前の場合は、返却が必要となります。

### Q. 資格確認書交付後、マイナ保険証の利用登録をした場合

A. 協会けんぽでは、マイナ保険証、資格確認書(有効期限まで) 両方使用することができます。

### Q. 2025 年 12 月以降も、マイナ保険証の利用登録をしていない場合

A. 現行の健康保険証の有効期限が切れる前に、資格確認書が自動発行されます(2025 年 9 月から 11 月予定。) 申請は不要です。

### Q. 氏名変更した場合や健康保険証を紛失した場合

A. マイナ保険証利用登録済みかたは、マイナ保険証をご利用ください。登録がお済みでないかたは、これまでの健康保険証と同様に、資格確認書の交付申請が必要となります。ただし、健康保険証等を紛失した場合、マイナ保険証をお持ちで医療機関を受診できても、健康保険証を悪用される可能性があるため、協会けんぽ等へ紛失の旨を連絡されることが望ましいです。

### Q. マイナンバーカードを紛失し、一時利用停止の手続きをしたい場合

A. マイナンバーカード総合窓口(フリーダイヤル)へ一時利用停止の連絡と、警察に遺失届・盗難届を提出後、居住する市区町村へ再発行申請をお願い致します。なお、再発行までの期間は概ね 5 日程度を予定されております。

### Q. マイナ保険証を所有しているが、念のため資格確認書も持っておきたいと希望があった場合

A. 資格確認書は、医療機関等でマイナ保険証によるオンライン資格確認を受けることができない状況にある場合に交付されるものであるため、マイナ保険証による受診が困難などの特段の事情もなく、念のため資格確認書も所有したいという理由で申請することは原則できません。

厚生労働省及びデジタル庁によると、2024 年 9 月末時点で、マイナンバーカードの保有者は 9,388 万人(全人口の 75.2%)、マイナ保険証の登録状況は 7,627 万人となっており、スマートフォンでマイナ保険証を提示できる機能も、2025 年春を目途に実装が進められているなど、スマホ 1 台で医療機関等に受診できる時代となりそうです。今後も運用が変更する場合がありますが、ご不明点等ございましたら随時ご相談ください。

【外山 司】