

介護しながら働く労働者のための制度はたくさんあります！

対象家族が要介護状態

・男女労働者（パート・アルバイト等を含む）が事業主に申出・請求することで利用できます
 ◎通算93日まで、3回

期限なし

例) 1回目30日 → 2回目20日 → 3回目43日 → 通算93日まで

介護休業

・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）
 ◎半日単位で取得可能

1年間

1年ごとに新たに利用可



介護休暇

介護短時間勤務等の制度

・短時間勤務制度、フレックスタイム制、時差出勤、介護サービスの費用の助成等の中から会社で制度化した制度が利用できます
 ◎制度利用開始から3年間で2回以上

利用開始～

3年間

1回目

2回目

所定外労働の免除※1

・残業や休日出勤ができない場合、免除の申出ができます
 ◎回数の制限なし

時間外労働の制限※2

・一定の時間外労働しかできない場合、時間外労働の制限（1ヶ月24時間、1年150時間）の申出ができます（一定の要件あり）
 ・深夜業（午後10時～午前5時）ができない場合、深夜業の制限の申出ができます（一定の要件あり）
 ◎回数の制限なし

※1 所定外労働：会社で決められている始業から終業までの時間を超える労働
 ※2 時間外労働：労働基準法で定められている1日8時間または1週間40時間を超える労働

介護離職しないためのワンポイントアドバイス

要介護状態とは

介護保険制度の要介護状態区分「2」以上を言います

要介護区分が「1」あるいは要介護区分がない状態であっても、常時介護を必要とする状態に関する判断基準（※）に該当し、その状態が継続すると認められる場合も該当します

※https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/youritsu/otoiawase_roudousya.html

対象となる家族とは

配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫

経済支援

介護休業中は雇用保険から介護休業給付が支給されます。介護休業給付の支給要件等はハローワークにお問い合わせください
 育児休業と異なり社会保険料の免除はありません

両立のポイント

- ① 職場に家族等の「介護を行っていること」を伝え、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を確認し、上手に利用しましょう
- ② 介護保険サービスを利用し、自分一人で「介護を抱えすぎない」ようにしましょう
- ③ ケアマネジャーを信頼し、何でも相談しましょう
- ④ 日頃から「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築くようにしましょう
- ⑤ 介護を深刻にとらえ過ぎずに、「自分の時間を確保」しましょう

※介護保険や地域の介護保険サービスについてはお住まいの市区町村窓口や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所等にお問い合わせください