

ここから介護

家族の介護のために仕事を辞める「介護離職者」が年間約10万人にものぼり、大きな社会問題となつていきます。いざというときに備え、介護離職しないためのポイントをおさえておきましょう。

両立支援制度を知っておこう

2018年に発表された総務省の調査によると、現在介護をしている人は約628万人で、そのうち約6割の人が働きながら介護をしています。介護は突然始まるケースが多く、準備や覚悟が不十分なまま生活が変わり、仕事と介護の両立に悩む人が少なくありません。介護に専念するために離職する人は、年間約10万人にもなり、その多くが女性です。

介護離職により一時的に心身の負担は軽減できるかもしれませんが、介護者の収入は減少し、また介護にかかりきりになることで社会から孤立してしまう傾向があります。

介護はいつ始まるかわかりません。突然始まった介護を一人で抱え込まないように、家族が元気なうちから「両立支援制度」を調べておきましょう。「育児・介護休業法」では、介護休暇や短時間勤務制、深夜業の制限など、柔軟な働き方ができるよう、さまざまな制度が法律により定められています。これに加え、会社独自の制度もありますので、人事労務担当者などに事前に確認しておくといでしょう。

また、もし介護をするようになったら、職場の上司や同僚に介護を行っていることを伝えましょう。「介護をしている」と聞くと、「大変だ」というイメージが先行しがちですが、誰もが直面する可能性のあるものです。突然仕

事を休まなければいけないことや、病院の付き添いなどで定期的に休むことがあるかもしれません。そのようなときも、オープンにすることで「お互いさま」と職場の理解や協力を得やすくなるでしょう。

育児・介護休業法に定められている制度

休暇・休業の取得に関する制度

- ・介護休業制度
- ・介護休暇制度

就業時間の調整に関する制度

- ・短時間勤務制度 *
(短日勤務制度、隔日勤務制度、労働者が個々に勤務しない日や時間などの請求を含む制度などを含む)
- ・フレックスタイム制度 *
- ・時差出勤制度 *
- ・所定外労働の制限
- ・法定時間外労働の制限
- ・深夜業の制限

*印はいずれかの措置を講じなければならない

その他

- ・転勤に対する配慮

24時間電話健康相談サービス ☎0120-53-2101

健保組合では、電話による無料健康相談を外部機関（法研）に委託しております。被保険者本人だけでなく、配偶者、被扶養者の方も健康・医療等に関する相談サービスを利用できます。医療の専門スタッフが毎月8万件以上の相談に対応しています。安心してご利用ください。

例えばこんな場合に……夜中に子どもが熱を出したときの対処について
夜間・休日などに受診できる医療機関を知りたい
健康診断結果の数値が気になる