



# 介護と 仕事の 両立推進 リーフレット *leaflet*



東京都産業労働局



# 育児・介護休業法の活用について

## 介護をしながら働くための制度は？

社内に制度が定められていなくても利用することができます。  
使用者に申し出て、必要な制度を利用し、介護と仕事を両立しましょう。

- 有期契約労働者も介護休業を取得できます（要件あり）※1。● 通算93日限度として、対象家族1人につき3回までの分割取得が可能です。

### 介護に関連する制度

要介護状態  
(制度利用可能な状態)

介護終了  
(対象家族の死亡等)

介護休業①

介護休業②

介護休業③

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)

日もしくは時間単位での取得が可能

残業(所定外労働)の免除

1か月24時間、年間150時間を超える時間外労働・深夜労働の制限

3年以上の間に  
2回以上の  
利用が可能

所定労働時間の短縮措置※2(短時間勤務)

※2・フレックスタイム制・始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ等

給付金についての  
詳細は、  
お近くのハローワークに  
ご確認ください。

休業中に受けられる給付、社会保険等の扱い ※ 介護休業に関しては、社会保険料の免除制度はありません。

介護休業給付金①

介護休業給付金②

介護休業給付金③

・雇用保険の被保険者が介護休業を取得した場合、「介護休業給付金」の給付を受けることができます。

### 介護休業とは？

労働者が要介護状態※3にある対象家族を介護するための休業です。  
対象家族※4を介護する労働者が取得できます。また、介護休業中に介護と仕事を  
両立できる体制を整えることが最も大切です。

※3 要介護状態とは？

負傷、疾病、身体上もしくは精神上的の障害により、2週間以上にわたって常時介護を必要とする状態のことを指します。

※4 対象家族とは？

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(障害児や医療的ケア児等も含まれます)。

※1 有期雇用労働者も一定の要件を満たせば  
取得することができます。

介護休業取得予定日から起算して、93日を経過  
する日から6か月を経過する日までに契約期間が  
満了し、更新されないことが明らかでないこと。

※無期雇用労働者と同様の取り扱いに  
(労使協定で除外される場合があります)。

### 介護休業中の経済的支援

雇用保険の被保険者で、一定の要件を満たす方は、  
介護休業期間中に休業開始時賃金月額67%の介護  
休業給付金が支給されます。  
詳しくは、お近くのハローワークにご確認ください。

● ハローワーク所在地

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list.html>



● 介護休業給付について

(ハローワークインターネットサービス)

[https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance\\_continue.html](https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_continue.html)



### 東京都では、介護と仕事の両立に役立つ支援事業をご用意していますのでぜひご利用ください！

#### 介護休業取得応援事業

東京都では従業員の介護休業取得をしやすい職場環境づくりにより就業継続にとりくむ都内中小企業等のみなさまを支援します。

● 介護休業取得応援奨励金

<https://www.shigotozaidan.or.jp/koyo-kankyo/joseikin/kaigo.html>



#### 働きやすい職場環境づくり推進事業

従業員の育児・介護や病気治療と仕事の両立などといった、働きやすい職場環境づくりに取り組む中小企業等を支援(奨励金の支給、専門家派遣、研修会)。

詳細

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/koyoukankyo/>



#### 家庭と仕事の両立支援ポータルサイト

家庭と仕事の両立に取り組む企業の好事例や普及啓発のための短編動画、従業員の体験談、コラム等を専用のポータルサイト上で発信しています。

詳細

<https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.lg.jp/>



# 事業主にこのような対応を求められています！

会社に制度を確認したり、よく話し合ったりして、ライフ・ワーク・バランスを確保しながら  
会社で働き続けられる方法を考えていきましょう！

■は義務、■は努力義務、■は配慮義務となっています。

## 不利益取扱いの禁止

事業主による、介護休業等を理由とする労働者への不利益取扱いは禁止されています。

### <不利益取扱いの例>

- 解雇すること
- 契約の更新をしないこと
- 減給をしたり、賞与において不利益な算定を行うこと

※ あくまで例示です。ほかにも不利益取扱いに該当するケースがあります。



## ハラスメント防止措置の実施

介護休業等を理由とする上司や同僚からの嫌がらせが行われないよう、労働者へ周知したり、社内相談窓口を設置する等、雇用管理上必要な措置を講じることが事業主に義務付けられています。

### <ハラスメントの例>

- 上司が解雇その他の不利益な取扱いを示唆したり、休業等を請求しないように言う。
- 同僚が繰り返し又は継続的に、休業等を請求しないように言ったり、嫌がらせをする。

## 制度を利用しやすい雇用環境整備

介護休業や各両立支援制度の申出が円滑に行われるようにするため、事業主は次のいずれかの措置を講じなければなりません。(可能な限り、複数の措置を行うことが望ましいとされています。)

### <措置の例>

- 研修の実施
- 相談体制の整備(相談窓口設置)
- 自社の労働者の休業取得・制度等利用事例の収集・提供
- 両立支援制度等の利用促進に関する方針の周知

## 介護離職防止のための個別の周知・意向確認等

介護に直面した旨の申出をした労働者に対して、事業主は次の事項の周知と介護休業の取得等に関する意向の確認を、個別に行わなければなりません。また、労働者が介護に直面する前の早い段階(40歳等)で情報提供をしなければなりません。

- 介護休業に関する制度、介護両立支援制度等
- 介護休業・介護両立支援制度等の申出先
- 介護休業給付金に関すること

併せて介護休業制度は介護の体制を構築するため対応するものであること。介護保険制度についても情報提供することが望ましい。

## 雇用管理及び職業能力の開発・向上等に関する措置

事業主は、休業の申出や、休業後の就業が円滑に行われるようにするため、労働者の配置、休業期間中の職業能力の開発・向上等について必要な措置を講ずるよう努力しなければなりません。

### <措置の例>

- 休業後、原職(休業前に就いていた業務)に復帰させる。
- 休業期間中に、労働者の業務遂行能力が低下しないよう、本人の希望を確認した上で、研修を行う。

## テレワーク導入

事業主は、要介護状態の対象家族を介護する労働者がいる場合、労働者がテレワークを選択できるように措置を講ずるよう努力しなければなりません。



## 家族の介護を行う労働者に対する措置

事業主は、家族を介護する労働者について、介護休業の制度もしくは介護休暇に関する制度又は所定労働時間の短縮等の措置に準じて、その介護を必要とする期間、回数等に配慮した必要な措置を講ずるよう努力しなければなりません。

### <措置の例>

- 既に介護休業日数が93日に達している場合でも、介護休業の延長を認めること。
- 要介護状態にない家族を介護する労働者であっても、対象を拡大し、対象として認めること。

## 配置に関する配慮

事業主は、労働者を転勤させようとする場合には、その育児・介護の状況に配慮しなければなりません。

### <配慮の例>

- 家族の介護の状況を把握すること
- 本人の意向を斟酌すること
- 家族の介護の代替手段の有無の確認を行うこと



# 東京都労働相談情報センター

相談  
無料

秘密  
厳守



東京都労働相談  
情報センター

労働問題全般に関するご相談に応じています。

電話相談  
随時

東京都ろうどう110番 **0570-00-6110**

LINE 電話相談 LINE ID: **@tokyo-rodo-sodan**

アカウント名: **東京都労働相談情報センター**

月～金: 午前9時～午後8時(祝日及び12月29日～1月3日を除く)

土: 午前9時～午後5時(祝日及び12月28日～1月4日を除く)



LINEにリンク

来所相談  
予約制

担当区域に応じて、各事務所が月～金曜日の午前9時～午後5時まで実施しています(祝日及び12月29日～1月3日を除く)。

窓口	所在地	電話番号	担当区域(会社所在地)	夜間
労働相談情報センター (飯田橋)	千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター 9階	03(3265)6110	千代田区、中央区、新宿区、渋谷区、中野区、杉並区、島しょ	月曜日 金曜日
大崎事務所	品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー 2階	03(3495)6110	港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区	火曜日
池袋事務所	豊島区東池袋4-23-9	03(5954)6110	文京区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区	木曜日
亀戸事務所	江東区亀戸2-19-1 カメラプラザ 7階	03(3637)6110	台東区、墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区	火曜日
多摩事務所	立川市柴崎町3-9-2 6階	042(595)8004	多摩地域の市町村全域 八王子市、立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、府中市、 昭島市、調布市、町田市、小金井市、小平市、日野市、 東村山市、国分寺市、国立市、福生市、狛江市、東大和市、 清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、多摩市、稲城市、羽村市、 あきる野市、西東京市、西多摩郡	月曜日 水曜日
青山事務所 (はたらく女性スクエア)	渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山地下1階 EAST-A2	03(6803)8941 (総合相談)	詳細は「はたらく女性スクエア」ホームページへ <a href="https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/</a>	水曜日



土曜来所相談  
予約制

飯田橋(毎週)及び多摩(第1・第3)で  
午前9時～午後5時まで実施しています。  
(祝日及び12月28日～1月4日は除く。)

英語、中国語での  
相談も受け付けます

労働相談情報センターでは、外国人労働相談員(通訳)を配置しており、英語、中国語による相談も受け付けています。  
相談日、相談時間等は下記のとおりです。

夜間来所相談  
予約制

各事務所が担当曜日に午後8時まで実施  
しています。  
(祝日及び12月29日～1月3日は除く。)

言語	事務所	曜日	相談時間	電話番号
英語	飯田橋	月～金	午後 2時～4時	03(3265)6110
	大崎	火		03(3495)6110
	多摩	木		042(595)8004
中国語	飯田橋	火～木		03(3265)6110

東京都産業労働局雇用就業部ホームページもご覧ください。

労働相談Q&A、セミナー情報、資料情報、雇用就業情報、  
調査・統計情報など、随時更新しております。

TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>



—公正な採用選考のために—

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。詳しくはTOKYOはたらくネットをご覧ください。