



高知で暮らしている皆様へ

介護のための 制度ってどんなんが あるガー？

介護って
どんな制度が
あるんだろー？

こんにちは！

高知労働局雇用環境・均等室です！



●例えばこんな経験ありませんか？

ケース①

Q 親が高齢のため、仕事をしながら介護をするのが難しくなり、介護に関するさまざまな不安があります。どこか相談できる場所はありますか？



A さまざまな相談窓口があります！

高齢者の介護などについての身近な相談窓口として、市町村が「地域包括支援センター」を設置しています。保健師や社会福祉士などの専門職が、介護サービスの紹介などを行っていますので、お気軽にご相談ください(連絡先は7,8,9ページをご覧ください)。また、高齢者やそのご家族のさまざまな心配事(健康、福祉、介護、法律など)を無料で相談できる「高知県高齢者・障害者権利擁護センター」や認知症の介護について相談できる「認知症コールセンター」などもあります(連絡先は10ページをご覧ください)。



ケース②

Q 高齢の親の介護をするために、介護サービスを利用しようと考えています。サービスを利用するためにはどのようにすればよいでしょうか？



A 介護保険制度では、65歳以上の方は、市町村が実施する要介護認定において介護が必要とされた場合、必要な介護サービスを受けることができます。

40歳から64歳までの方は、介護保険の対象となる特定疾病(初老期における認知症など)により介護が必要と認定された場合は、介護サービスを受けることができます。詳しくは、お住まいの市町村の介護保険の窓口までお問合せください。



ケース③

Q 介護休業の制度の概要について教えてください。

A 介護休業とは、労働者が要介護状態(負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態)にある対象家族を介護するために取る休業です。

介護休業は、対象家族1人につき、通算93日まで取得ができ、3回まで分割できます。対象家族は、配偶者(事実婚を含む)、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹及び孫です。介護休業を取得できるのは、「要介護状態」にある対象家族を介護する労働者です(ただし、労使協定を結んでいる場合は、雇用された期間が1年未満の方、93日以内に雇用関係が終了する方、週の所定労働日数が2日以下の方は対象外です)。なお、有期契約労働者の場合は、介護休業開始予定日から起算して93日を経過する日を超えて6か月を経過する日までの間に、労働契約(更新される場合は、更新後の契約)の期間が満了することが明かでないことが条件です。

Q 介護休業を取るためにはどのような手続きが必要でしょうか？

A 手続きは、休業開始予定日の2週間前までに、書面または事業主が適当と認める場合は、ファックス、電子メール等により、事業主への申出をすることが必要です。

また、休業開始予定日の前日までに申出の撤回が可能であり、さらに休業終了予定日の2週間前までに申し出ること、93日の範囲内で申出ごとに1回に限り繰り下げが可能です。介護休業を取りたい場合は、事業主に原則書面で申出をする必要があります。

※ケース⑤の介護休暇とは異なります。



令和7年4月1日から、事業主には家族を介護していることの申出をした労働者に対し、個別に育児・介護休業法について周知・意向確認をすることが義務付けられます。また、介護に直面する前の早い段階(40歳等)での情報提供も義務付けられます。各事業所において仕事と介護の両立支援について、法の内容を上回ることは自由であり、法の内容を上回る規定を定めている会社もあります。

ケース④

Q 介護休業中は無給と会社から言われましたが、何か手当のようなものはありますか？

A 介護休業中は、賃金の支払いがない場合が多いことから、雇用保険から介護休業給付金があります！



介護休業期間中は、雇用保険から賃金月額額の67%が支給されます。(93日を限度に3回までに限ります)事業主がまず、ハローワークで受給資格確認手続きをする必要があります。その後、給付金申請手続きに移ります。詳しくは、事業所の所在地を管轄するハローワークへお問合せください。

育児・介護休業法では、介護休業中・介護休暇中などの給料については規定していないため、有給か無給かは事業所によって異なるので、まずは事業所に確認しましょう。



ケース⑤

Q 親の介護のため、年次有給休暇を使って休んでいたのですが、残日数が少なくなってきました。年次有給休暇とは別に介護のために休暇を取ることは可能なのでしょうか？

A 介護休暇を取ることができます！介護休暇は通院等の付添い、対象家族が介護サービスの提供を受けるために必要な手続きの代行、その他の対象家族に必要な世話をする場合も取得できます。
(育児・介護休業法第16条の5)

要介護状態にある対象家族の介護などを行う労働者は、1日または時間単位で、1年に5日まで(対象家族が2人以上の場合は10日まで)休暇を取得することができます。介護休暇を取りたい場合は、事業主に原則書面で申出をする必要があります。

※ケース③の介護休業とは異なります。



ケース⑥

Q 親の介護で、朝と夕方に、施設への送り迎えをすることになったのですが、勤務時間に影響を及ぼしそうです。どうしたらよいでしょうか？



A まず、勤務している会社の就業規則を確認してください。日常的な介護のニーズに対応する「所定外労働」「時間外労働」制限や、「勤務時間短縮等の措置」があります。

(育児・介護休業法第16条の8、第17条、第23条)

・「所定外労働の制限(残業の免除)」は、要介護家族の介護終了までの期間について何回でも請求することができます。ただし、1回につき、1か月以上1年以内の期間で、開始の日及び終了の日を明らかにして、1か月前までに申出をすることとなります。

・「時間外労働の制限(1か月24時間、1年間150時間を超えてはならない。)」も、要介護家族の介護終了までの期間について何回でも請求することができます。ただし、1回につき、1か月以上1年以内の期間で、開始の日及び終了の日を明らかにして、1か月前までに申出をすることとなります。

・「勤務時間短縮等の措置」は、介護休業とは別に対象となる家族1人につき利用開始の日から連続する3年間以上の期間で、2回以上、利用できる措置です。事業主は、短時間勤務制度、フレックスタイム制、始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ(時差出勤)、労働者が利用する介護サービスの費用の助成その他これに準ずる制度のいずれかを講じなければならないこととなっています。



●育児・介護休業法における各種制度

要介護状態
(制度利用の申出が
可能な状態)

介護終了

いろんな制度があるがやね!
自分の利用できる制度を
確認してみましょう★



介護休業①
介護休業給付①

介護休業②
介護休業給付②

介護休業③
介護休業給付③

対象家族1人につき、
①+②+③=通算93日

介護休業 P.2 ケース③
介護休業給付 P.3 ケース④

介護休暇【1日または時間単位で、1年に5日まで(対象家族が2人以上の場合は10日まで)取得できる制度】 P.3 ケース⑤

所定外労働の制限【残業の免除】 P.4 ケース⑥

時間外労働の制限【1か月24時間、1年間150時間を超えてはならない制度】 P.4 ケース⑥

深夜業の制限【午後10時～午前5時(深夜)までの勤務をさせない制度】

勤務時間短縮等の措置【3年間以上の期間で少なくとも2回以上利用可能】 P.4 ケース⑥

⇒①短時間勤務制度

a 1日の所定労働時間の短縮

b 週または月の所定労働時間の短縮

c 週または月の所定労働日数の短縮

d 労働者が個々に勤務しない日または時間を請求することを認める制度

②フレックスタイム制度

③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ(時差出勤)

④介護サービスを利用する場合、労働者が負担する費用を助成する制度その他これに準ずる制度

この表の内容は、育児・
介護休業法の基準で記
載されています。
各事業所において仕事
と介護の両立支援につ
いて、法の内容を上回る
ことは自由です。



ケース①

Q 「介護休業を取りたい」と上司に相談したところ、「原職復帰は難しい」と言われました。介護休業後も原職復帰したいと考えていたので、納得できません。

A 事業主は、介護休業、介護休暇、所定外労働の制限、所定労働時間の短縮、時間外労働の制限、深夜業の制限について、その申出をしたこと又は取得等を理由として、労働者に対し解雇その他不利益な取り扱いをしてはいけないことになっています。
(育児・介護休業法第16条)

もし、不利益な取り扱いがあった場合は、解雇その他不利益な扱いは民事上無効となります。また、事業主は介護休業等を理由とする就業環境を害する行為(ハラスメント)が起こらないよう、防止措置(※)を講じなければならないこととなっています。

(育児・介護休業法第25条)

※労働者への周知・啓発、相談体制の整備など。また、育児・介護休業法により、労使間のトラブルについて、労働者から苦情等を受けたときは、まずは労使で自主的に解決することが求められますが、解決ができない場合においては、労働局において、労働局長による助言・指導等による紛争解決の援助や両立支援調停会議による調停により、紛争解決の援助を行うことができます。詳しくは、高知労働局雇用環境・均等室までお問合せください。



■詳しい内容に関するお問合せはこちら

●介護に関するお問合せ(地域包括支援センター)

地域包括支援センターは、各自治体(市町村など)に置かれている機関で、保健師(もしくは看護師)や社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置されており、住民の健康の保持や生活の安定のために必要な援助を行うことで、保健医療の向上や福祉の増進を包括的に支援することを目的としています。

地域包括支援センター名	住 所	電話番号
高知市基幹型 地域包括支援センター	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉センター2階	☎088-823-9121
とさやま(出張所)	高知市土佐山桑尾1842-2	☎088-850-6900

地域包括支援センター名	住 所	電話番号
高知市春野 地域包括支援センター	高知市春野町西分2027-3	☎088-894-3322
高知市南街・北街・江ノ口 地域包括支援センター	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉センター1階	☎088-821-7551
高知市上街・高知街・小高坂 地域包括支援センター	高知市大膳町1-25	☎088-871-5963
高知市下知・五台山・高須 地域包括支援センター	高知市葛島1丁目10-75 ファミリープラザ3号	☎088-882-0015
高知市三里 地域包括支援センター	高知市仁井田1618-18	☎088-847-7200
高知市布師田・一宮 地域包括支援センター	高知市一宮西町1丁目7-16 山本ハイツ101号室	☎088-845-6382
高知市泰 地域包括支援センター	高知市愛宕山114-2	☎088-824-5770
高知市大津・介良 地域包括支援センター	高知市大津乙869-6	☎088-802-5110
高知市朝倉 地域包括支援センター	高知市若草南町22-25	☎088-844-1003
高知市鴨田 地域包括支援センター	高知市鴨田2丁目20-5 かもさぼ	☎088-802-8668
高知市旭街 地域包括支援センター	高知市塚ノ原37-19	☎088-843-5171
高知市初月・鏡 地域包括支援センター(初月地区)	高知市円行寺52-10	☎088-823-3158
高知市初月・鏡 地域包括支援センター(鏡地区)	高知市鏡今井126	☎088-896-2580
高知市潮江 地域包括支援センター	高知市北新田町17-3 コーポマルベリ北新田1階	☎088-802-8482
高知市長浜・御豊瀬・浦戸 地域包括支援センター(長浜)	高知市長浜6598-4	☎088-841-5755
高知市長浜・御豊瀬・浦戸 地域包括支援センター(サテライト)	高知市瀬戸東町2丁目9 (サテライト)	☎088-855-6388
室戸市 地域包括支援センター	室戸市鎮家字外川原87番地	☎0887-22-5158
安芸市 地域包括支援センター	安芸市土居82番地1	☎0887-32-0555
南国市 地域包括支援センター	南国市日吉町2丁目3番28号	☎088-804-6010
土佐市 地域包括支援センター	土佐市高岡町甲2017-1	☎088-852-1517
須崎市 地域包括支援センター	須崎市南古市町6番3号	☎0889-42-1206
宿毛市 地域包括支援センター	宿毛市高砂4番56号	☎0880-65-7665
土佐清水市 地域包括支援センター	土佐清水市汐見町1番19号	☎0880-83-0233
四万十市 地域包括支援センター	四万十市中村大橋通4丁目10	☎0880-34-0170

地域包括支援センター名	住 所	電話番号
四万十市 地域包括支援センター西土佐支所	四万十市西土佐用井1110-28 四万十市保健センター内	☎0880-52-1000
香南市 地域包括支援センター	香南市野市町西野2706	☎0887-57-8511
香美市 地域包括支援センター	香美市土佐山田町宝町1丁目2-1	☎0887-53-3127
東洋町 地域包括支援センター	安芸郡東洋町大字生見756-8	☎0887-29-3186
芸西村 地域包括支援センター	安芸郡芸西村和食甲1262	☎0887-33-2245
本山町 地域包括支援センター	長岡郡本山町本山636番地	☎0887-70-1060
大豊町 まるとこと包括支援センター	長岡郡大豊町津家1626番地	☎0887-72-0450
土佐町 地域包括支援センター	土佐郡土佐町土居206番地	☎0887-82-2557
大川村 地域包括支援センター	土佐郡大川村小松27-1	☎0887-84-2211
いの町 地域包括支援センター	吾川郡いの町1400番地 (すこやかセンター伊野)	☎088-893-0231
仁淀川町 地域包括支援センター	吾川郡仁淀川町大崎200番地	☎0889-35-0880
中土佐町 地域包括支援センター	高岡郡中土佐町久礼6663-1	☎0889-52-3352
佐川町 地域包括支援センター	高岡郡佐川町乙2310	☎0889-22-7137
越知町 地域包括支援センター	高岡郡越知町越知甲2457番地 越知町保健福祉センター内	☎0889-26-1187
橋原町 地域包括支援センター	高岡郡橋原町川西路2320-1	☎0889-65-1170
日高村 地域包括支援センター	高岡郡日高村本郷61-1	☎0889-24-5197
津野町 地域包括支援センター	高岡郡津野町力石2870番地	☎0889-62-2317
四万十町 地域包括支援センター	高岡郡四万十町琴平町16番17号	☎0880-22-3385
四万十町 地域包括支援センター大正支所	高岡郡四万十町大正380番地	☎0880-27-1212
四万十町 地域包括支援センター十和支所	高岡郡四万十町十川145番地3	☎0880-28-5518
大月町 地域包括支援センター	幡多郡大月町鉾土603番地	☎0880-73-1700
三原村 地域包括支援センター	幡多郡三原村来栖野346番地	☎0880-46-2111
黒潮町 地域包括支援センター	幡多郡黒潮町入野5893番地	☎0880-43-2240
中芸広域連合 地域包括支援センター	安芸郡田野町1456-41	☎0887-32-1244

●認知症に関するご相談

・認知症に関する知識や介護の仕方、介護の困りごとや悩みの相談に応じます。

(公社) 認知症の人と家族の会高知県支部 認知症コールセンター

☎088-821-2818

・認知症の専門医療相談を行っています。

〈高知県認知症疾患医療センター4施設の専用ダイヤル〉

県立あき総合病院 (安芸市) ☎0887-35-1536

高知鏡川病院 (高知市) ☎088-833-5012

一陽病院 (須崎市) ☎0889-42-1803

渡川病院 (四万十市) ☎0880-37-4649

●高齢者に関する心配事のご相談

高齢者やご家族が抱える生活、健康、福祉介護、医療法律などの各種心配事やお悩みに対して相談に応じます。

高知県高齢者・障害者権利擁護センター

☎088-875-0110

●ショートステイベッドの空き情報

ショートステイとは、特別養護老人ホーム等に短期間滞在し、食事・入浴・排泄・着替え・レクリエーションなどの日常生活の介護を受けることができ、一人暮らしの方の自立支援と、家族の介護が一時的に困難になった時のサービスです。

高知県老人福祉施設協議会ホームページ

<https://www.kochi-roshikyo.jp/>



■詳しい内容に関するお問合せはこちら

お気軽にご相談ください！

匿名でも大丈夫
プライバシーは厳守します。
相談は無料です！

1. 会社には法律や制度の説明をします。
2. ご相談の内容に応じて会社に事実確認を行い、
法違反があれば指導を行います。
3. 会社との間に紛争が生じている場合は、助言、
調停など解決のための援助を行います。



育児・介護休業法、男女雇用機会均等法に関するお問合せ
高知労働局雇用環境・均等室 高知市南金田1-39 ☎088-885-6041

● 介護休業給付に関するお問合せ

高知公共職業安定所	高知市大津乙2536-6	☎088-878-5330
香美出張所	香美市土佐山田町旭町1-4-10	☎0887-53-4171
須崎公共職業安定所	須崎市西糺町4-3	☎0889-42-2566
四万十公共職業安定所	四万十市右山五月町3-12	☎0880-34-1155
安芸公共職業安定所	安芸市矢ノ丸4-4-4	☎0887-34-2111
いの公共職業安定所	吾川郡いの町枝川1943-1	☎088-893-1225

