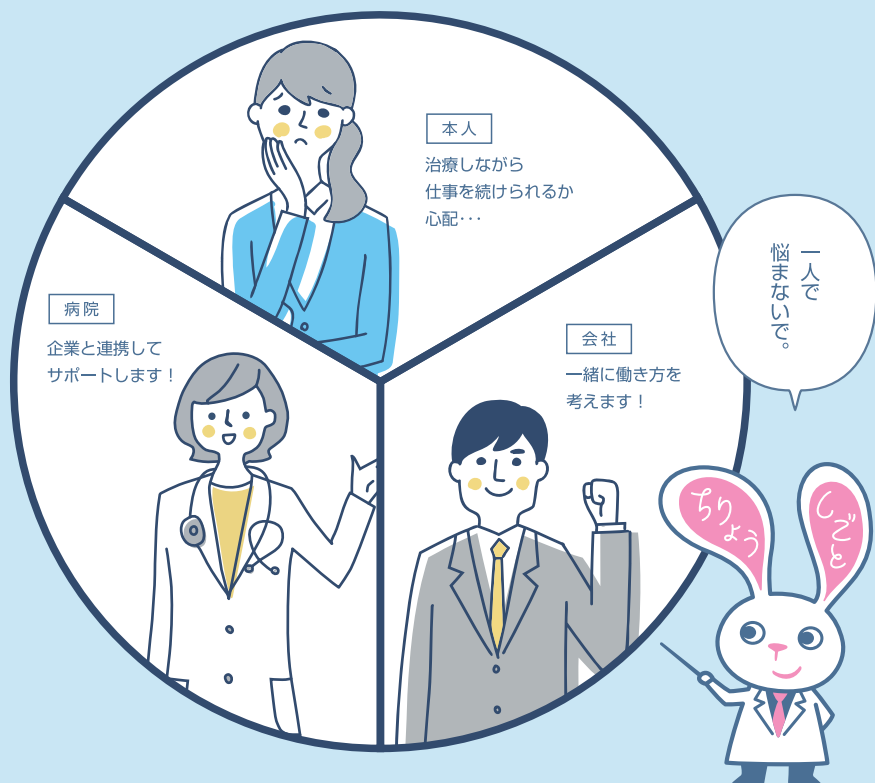


治療しながら働く人を応援する

治療と仕事の 両立支援

ハンドブック



目次

1. はじめに	・・・ P 1
2. 治療と仕事の両立を始める前に考えること	・・・ P 2 ～ 3
3. 相談窓口について	・・・ P 4 ～ 5
4. 利用可能な支援制度	・・・ P 6 ～ 9
5. 治療と仕事の両立支援の流れ	・・・ P 1 0
6. 実際の両立支援プラン例	・・・ P 1 1
7. もっと詳しい情報を知りたい方は	・・・ P 1 2

1. はじめに

病気の治療は、体調の変化や薬の副作用、定期的な通院など、負担は少なくありません。

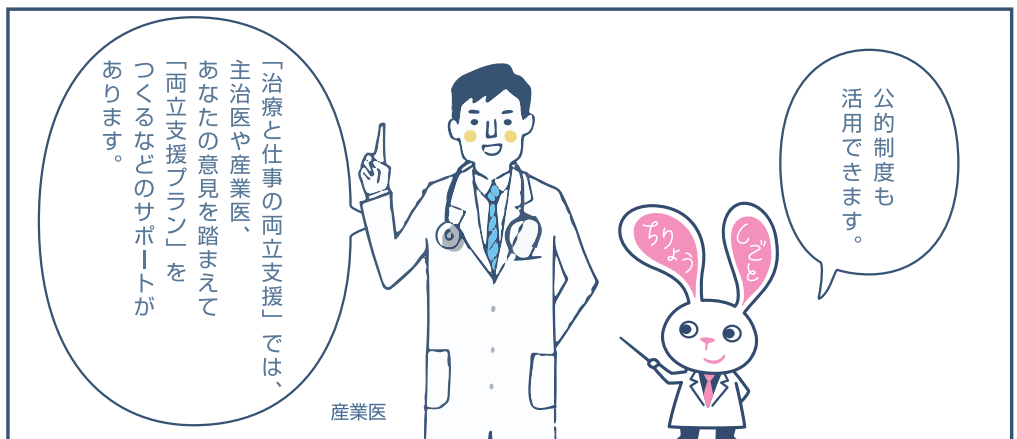
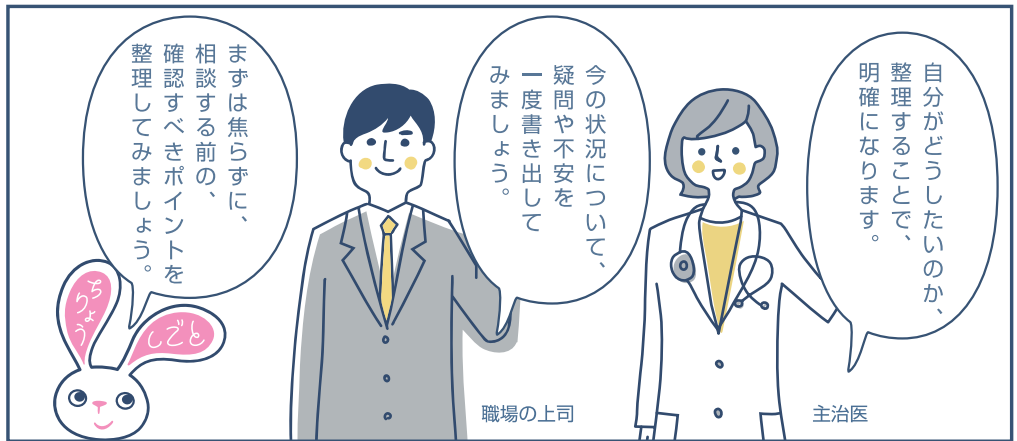
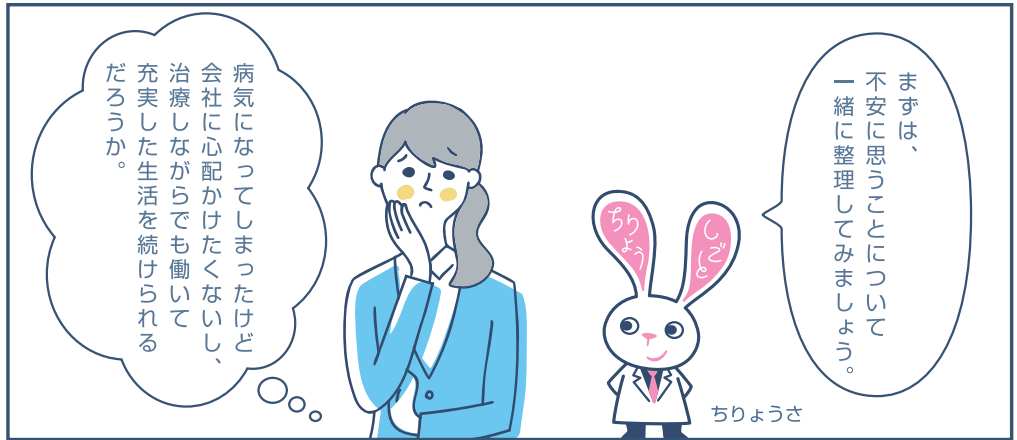
治療を受けながら働きたいけれど、
誰にも相談できずに一人で悩んでいませんか？

一人で悩まないで。相談しましょう。

当事者を支援する方へ (ハンドブックの使い方)

本ハンドブックは、ご本人が治療と仕事の両立を始める前に考えるポイントや、困った時の相談先、社内制度や活用できる支援制度など、両立を進める時に必要な情報をまとめたものです。当事者と一緒に読みながら、本人との対話を通して、支援に役立てていただければ幸いです。

2. 治療と仕事の両立を始める前に考えること



あなたの今後の働き方について考えてみましょう。



チェックポイント

あなた自身が考えるポイント

- ☐ 勤務時間、勤務形態、業務内容は以前の通りで大丈夫ですか？
- ☐ 電車や車での通勤の場合、テレワークやフレックスなどの利用は必要ですか？
- ☐ 上司や同僚など、職場の誰に病気のことを知ってもらう必要がありそうですか？

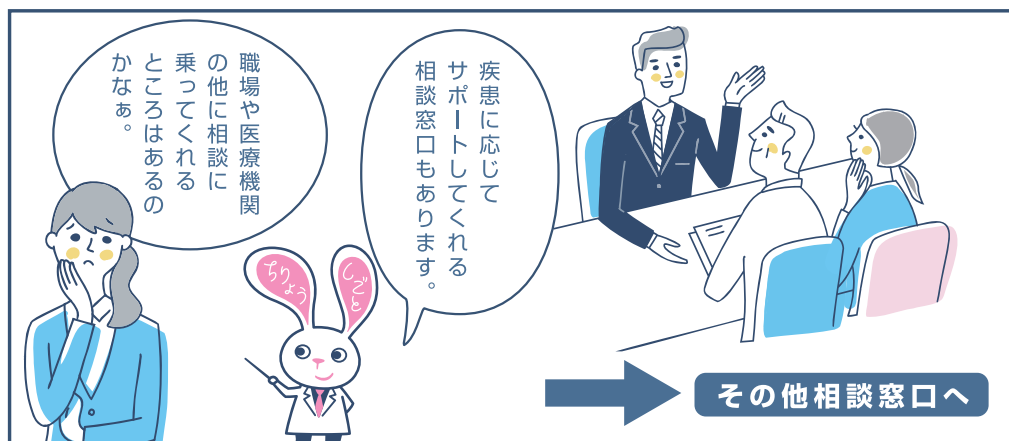
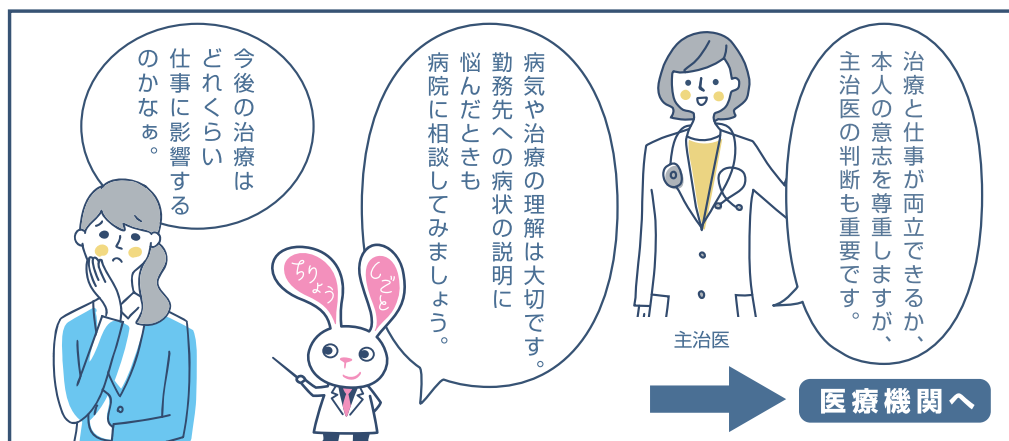
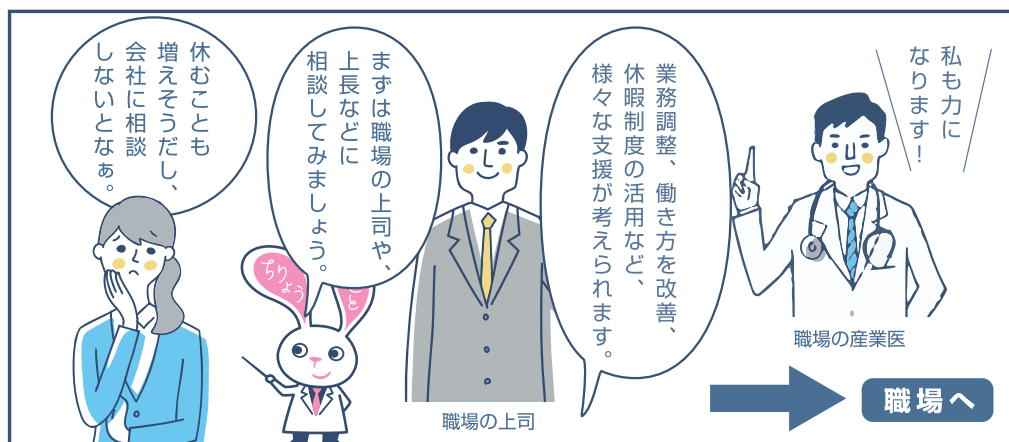
会社に確認すべきポイント

- ☐ 会社に相談できる窓口はありますか？
- ☐ 通院や体調不良に使える休暇制度はありますか？
- ☐ 柔軟に働けるような制度はありますか？
- ☐ 休憩室や医務室は利用できますか？
- ☐ 復帰後のキャリア相談はできますか？

担当医に確認すべきポイント

- ☐ 治療期間はどのくらいですか？
- ☐ 通院の頻度はどのくらいですか？
- ☐ 他の治療方法はありますか？
- ☐ 働く時の制限はありますか？
- ☐ 治療に伴う副作用は、どのように対処すればいいのでしょうか？

3. 相談窓口について



まずはどこに相談すればいいですか？

職場

上司／上長

まずは、職場の上司などに相談し、業務の調整、職場内での配慮を相談してみましょう。

人事労務担当

利用できる休暇制度や、各種支援制度の相談をしてみましょう。

産業医等産業保健スタッフ

産業医面談、健康相談ができます。体調に応じた働き方を相談してみましょう。

医療機関

主治医／患者相談窓口

病気のことや仕事への影響について主治医に相談しましょう。他にも看護師や医療ソーシャルワーカー、両立支援コーディネーターに相談できます。

その他サポートしてくれる窓口はありますか？

その他相談窓口

産業保健総合支援センター

全国のさんぽセンターでは、産業保健の専門スタッフが、両立支援に関する相談を受け付けています。



都道府県労働局

地域における労働行政の総合的機関として、相談内容に応じた地域の相談先を紹介しています。



がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院内に設置され、就労に関する相談支援を行っています。



肝疾患相談支援センター

全国の肝疾患診療連携拠点病院内に設置され、相談員（医師、看護師等）が患者及び家族等からの相談等に対応しています。



難病相談支援センター

難病の患者等に対する相談・支援、地域交流活動の促進及び就労支援等を行う拠点施設です。



さらに詳しく

相談可能な支援機関

https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/consultation_map/



4. 利用可能な支援制度

職場で利用できる制度や、働き方について、人事労務担当等に相談してみましょう。



P7

働き方のこと

時差出勤や短時間勤務など、「働き方」を調整するための制度があるか確認しましょう。

今まで通りに働くことができないから、働き方を変える必要があります。



現在の治療や仕事の状況から、社内で利用できる制度を確認しましょう。



P7

休暇のこと

時間単位の有給休暇など、休暇に関する制度があるか確認しましょう。

治療のため、休暇を取ったり業務調整をする必要があります。



治療を支援する制度や、生活を支援する制度を確認しましょう。



P8・9

お金のこと

利用できる支援制度がいくつかあります。

治療費がかかるし、収入は減るし、お金のことが心配だなぁ。



利用できる勤務制度、休暇制度はありますか？

職場によって、導入している勤務制度や休暇制度等は異なりますが、主な制度として以下のものが挙げられます。

働き方

時差出勤

始業及び終業の時刻を変更することにより、身体に負担のかかる通勤時間帯を避けて通勤するといった対応が可能となります。

短時間勤務

療養中・療養後の負担を軽減すること等を目的として、所定労働時間を短縮する制度です。

※育児、介護休業法に基づく短時間勤務制度とは別のもの

在宅勤務（テレワーク）

パソコンなどの情報通信機器を活用した場所にとらわれない柔軟な働き方です。自宅で勤務することにより、通勤による身体への負担を軽減することが可能となります。

試し出勤制度

長期間にわたり休業していた労働者に対し、勤務時間や勤務日数を短縮した試し出勤等を行うものです。復職や治療を受けながら就労することに不安を感じている労働者や、受入れに不安を感じている職場の関係者にとって、不安を解消し、円滑な就労に向けて具体的な準備を行うことが可能となります。

フレックスタイム制度

1か月以内の一定期間（清算期間）における総労働時間をあらかじめ決めておき、その枠内で各日の始業及び終業の時刻を自主的に決定し働く制度です。

通勤緩和

ラッシュアワーの混雑を避けて通勤することができるよう調整します。

休暇

時間単位の年次有給休暇

労働基準法に基づく年次有給休暇は、1日単位で与えることが原則ですが、労使協定を結べば、1時間単位で与えることが可能です（上限は1年で5日分まで）。

病気休暇

入院治療や通院のために、年次有給休暇とは別に休暇を付与するものです。取得条件や取得中の処遇（賃金の支払いの有無等）等は事業場ごとに異なります。

活用できる支援制度は何がありますか？

病気になると、まず気になるのがお金のこと。

治療でお金がかかるだけでなく、これまでと同じように働くことが難しくなり、収入が減ってしまうこともあります。医療費や生活費をサポートしてくれる制度については、知らないことやわからないことが多いものです。

治療費支援

高額療養費制度

窓口：職場

同一月に支払った医療費の自己負担額が一定金額（自己負担限度額）を超えた場合に、超過分が後で払い戻される制度です。自己負担限度額は被保険者の年齢・所得状況により設定されています。診療月から払い戻しまでは通常、3か月以上かかります。

限度額適用認定証

窓口：職場

事前に発行された本認定証を医療機関等に提示することで、高額療養費制度を利用する場合に、1か月間の窓口での支払いが自己負担限度額以内に抑えられます。

窓口：職場

高額医療・高額介護合算療養費制度

1年間に医療保険・介護保険の両方で自己負担があり、医療保険・介護保険の自己負担額の合算が基準額を超えた場合、超過分の払い戻しを受けられます。

窓口：所轄税務署

確定申告による医療費控除

同一年に自身や生計を一にする配偶者・その他親族のために支払った医療費のうち、一定金額分の所得控除を受けられます。

窓口：都道府県等

指定難病・小児慢性特定疾病の患者に対する医療費助成制度

国が指定した難病等にかかっている患者のうち、一定の基準を満たす方の医療費について自己負担分の一部に助成が受けられます。

窓口：都道府県

肝炎患者（B型・C型）に対する医療費の支援

肝炎（B型・C型）の医療費について、同一月に支払った医療費の自己負担額が一定金額を超えた場合、医療費の助成を受けられます。その他、初回精密検査費や定期検査費（年2回まで）の助成を受けることができます。

生活支援

傷病手当金

窓口：職場

条件すべてに該当した場合に、支給開始日から通算して1年6か月に達する間、1日当たり被保険者の標準報酬月額 $\times$ 30分の1の3分の2相当額の支払いを受けられます。

<条件>

- 業務外の事由による傷病の療養のための休業である。
- 就業が不可能である。
- 連続する3日間を含み4日以上就業できなかった。
- 休業期間について給与等の支払いがない

(支払額が傷病手当金の額より少ない場合は差額の支給を受けられる)。

障害年金

窓口：年金事務所等

国民年金に加入中等に初診日がある場合は、障害基礎年金を受給できます。厚生年金保険に加入中に初診日がある場合は、障害厚生年金又は障害手当金（一時金）を受給できます。

その他

GLTD

団体長期障害所得補償保険

窓口：職場

病気やケガで長期間働けなくなった従業員に対し、有給制度や健康保険だけでは補えない所得の喪失を最長で定年年齢まで補償する企業向けの保険です。

※各制度には受給条件がありますので、詳細は窓口でご確認ください。制度の変更・廃止がある場合があります。



他にも要チェック！

- ☐ 会社が加入している団体保険等の福利厚生も確認してみましょう。
- ☐ 個人で加入している保険も忘れずに確認してみましょう。



さらに詳しく

労働者が利用できる支援制度

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/forsubject/#sec02>



5. 治療と仕事の両立支援の流れ

働きたい気持ちが固まったら、治療と仕事を両立するために必要な就業上の配慮を受けられるように、計画（両立支援プラン）を立ててみましょう。

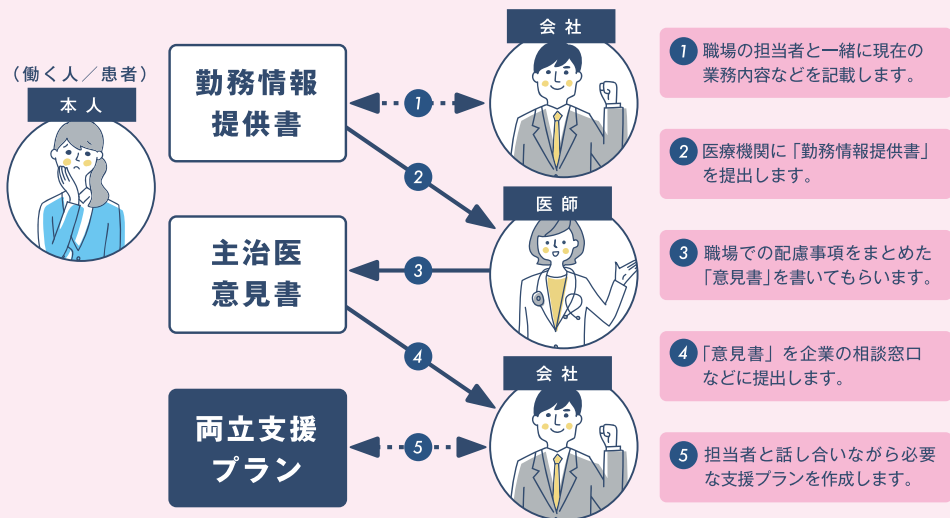


**自分の気持ちや状況を伝えながら、
会社と一緒に両立支援プランを作成しましょう。**

そのためには、業務内容などの勤務情報と現在の症状や治療状況などの医学的な情報が必要です。きちんとした情報を会社と病院でやりとりするために、下の図のように「勤務情報提供書」と「主治医意見書」を活用して進めてみましょう。

進めるときには、自分一人で抱え込まずに、会社や病院によく相談しましょう。

両立支援プランの基本的な作成の進め方



6. 実際の両立支援プラン例

作成日： 年 月 日

従業員氏名	生年月日		性別
	年	月 日	男・女
所属	従業員番号		
治療・投薬等の状況、今後の予定	・入院による手術済み。 ・今後1か月間、平日5日間の通院治療が必要。 ・その後薬物療法による治療の予定。週1回の通院1か月、その後月1回の通院に移行予定。 ・治療期間を通し副作用として疲れやすさや免疫力の低下等の症状が予想される。 ※職場復帰支援プランの場合は、職場復帰日についても記載		
期間	勤務時間	就業上の措置・治療への配慮等	(参考)治療等の予定
(記載例) 1か月目	10:00 ～ 15:00 (1時間休憩)	短時間勤務 毎日の通院配慮要 残業・深夜勤務・遠隔地出張禁止 作業転換	平日毎日通院・放射線治療 (症状：疲れやすさ、免疫力の低下等)
2か月目	10:00 ～ 17:00 (1時間休憩)	短時間勤務 通院日の時間単位の休暇取得に配慮 残業・深夜勤務・遠隔地出張禁止 作業転換	週1回通院・薬物療法 (症状：疲れやすさ、免疫力の低下等)
3か月目	9:00 ～ 17:30 (1時間休憩)	通常勤務に復帰 残業1日当たり1時間まで可 深夜勤務・遠隔地出張禁止 作業転換	月1回通院・薬物療法 (症状：疲れやすさ、免疫力の低下等)
業務内容	・治療期間中は負荷軽減のため作業転換を行い、製品の運搬・配達業務から部署内の●●業務に変更する。		
その他 就業上の配慮事項	・副作用により疲れやすくなることが見込まれるため、体調に応じて、適時休憩を認める。		
その他	・治療開始後は、2週間ごとに産業医・本人・総務担当で面談を行い、必要に応じてプランの見直しを行う。(面談予定日：●月●日●～●時) ・労働者においては、通院・服薬を継続し、自己中断をしないこと。また、体調の変化に留意し、体調不良の訴えは上司に伝達のこと。 ・上司においては、本人からの訴えや労働者の体調等について気になる点があればすみやかに総務担当まで連絡のこと。		



チェックポイント

- ☐ 治療の状況や服薬等は確認しましたか？
- ☐ 今後の治療・通院の予定は確認しましたか？
- ☐ 就業上の措置、治療への配慮についての具体的内容や、実施時期・期間は記入されていますか？
- ☐ その他、フォローアップの方法、スケジュールなども漏れないでしょうか。

7. もっと詳しい情報を知りたい方は

ポータルサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」



<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

治療 両立ナビ

Q 検索



<事業者の方へ>

事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン



このガイドラインでは、事業場で行う、両立支援を行うための留意事項や環境整備・支援の進め方を記載しています。企業と主治医がやりとりを行う文書（勤務情報提供書、主治医意見書）や両立支援プランの様式例を参照されたい方は「企業・医療機関連携マニュアル」を参照ください。企業と医療機関との連携を事例形式で紹介しています。

PDF をダウンロードいただけます

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/guideline/>



MEMO

確認事項記入等、メモ欄としてご活用ください。

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing. The lines are light blue and spaced evenly across the page, providing a guide for text entry. The area is enclosed in a thin dark blue border.

厚生労働省委託事業

労働基準局 安全衛生部 労働衛生課
治療と仕事の両立支援室

企画・制作

「治療と職業生活の両立支援広報事業」事務局
(株式会社ジェイアール東日本企画)

編集協力

城戸産業医事務所 城戸尚治

※本ハンドブックに関する著作権は厚生労働省が有しています。

発行

2023年10月

治療と仕事の両立支援ナビ ポータルサイト
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

治療 両立ナビ

🔍 検索

QRコードから
アクセス

