

育児・介護 応援ハンドブック

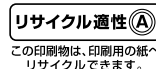
～仕事と生活の両立を目指すあなたに～



育児・介護 応援ハンドブック

発行日 平成29年11月1日
発行者 ○新潟大学経営戦略本部 男女共同参画推進室
〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町8050番地
TEL: 025-262-7570 FAX: 025-262-7572
○株式会社タケショー
〒950-3122 新潟市北区西名目所5503番地1
TEL: 025-278-2001 FAX: 025-278-2108
○長岡工業高等専門学校 男女共同参画推進室
〒940-8532 長岡市西片貝町888番地
TEL: 0258-32-6435 FAX: 0258-34-9700

新潟大学 経営戦略本部 男女共同参画推進室 / 株式会社タケショー
文部科学省科学技術人材育成費補助事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ」(連携型)



はじめに

このハンドブックは、仕事を持ちながら育児や介護を行うための支援制度や両立支援情報を、一冊にまとめたものです。

仕事と育児・介護の両立を支援するさまざまな制度について、育児・介護休業法などの関係法令に基づき記載しています。所属機関によっては、法令よりも手厚い制度を設けている場合がありますので、実際の制度の利用に際しては、各所属の担当者にご確認ください。

みなさんのライフスタイルに合ったワーク・ライフ・バランスの実現の手助けになることを願っています。

ワーク・ライフ・バランスとは

仕事と生活の調和が実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」をいいます。

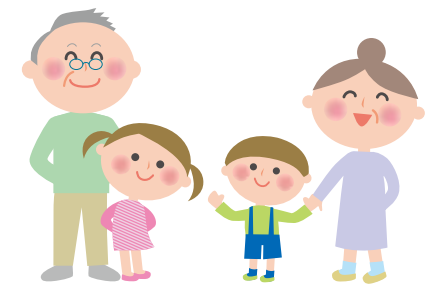
出典：内閣府「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」



本冊子は2017年10月現在の情報をもとに作成しています。法令・制度・規定等は随時変更・更新されるため、2017年10月以降の情報については、各自ご確認ください。その旨ご理解いただき、本冊子をご活用ください。

目次

- I 各種制度早見表・・・・・・・・・・04
- II 両立支援制度の選択フローチャート・・06
- III 妊娠・・・・・・・・・・07
 - 利用できる制度
 - 妊産婦の健康診査・保健指導
 - 妊娠中の通勤緩和
 - 妊娠中の休憩・補食
 - 妊産婦の業務軽減等
 - 深夜勤務の免除
 - 超過勤務等の免除
 - 出産準備
- IV 出産・・・・・・・・・・09
 - 利用できる制度
 - 産前休業
 - 産後休業
 - 配偶者出産休暇
 - 出産にともなう給付金
- V 育児・・・・・・・・・・10
 - 利用できる制度
 - 育児休業
 - 育児短時間勤務
 - 育児時間
 - 産前産後育児参加休暇
 - 保育休暇
 - 子の看護休暇
 - 深夜勤務の免除
 - 超過勤務の免除
 - 時間外労働の制限
 - 早出遅出勤務
 - 育児にともなう給付金
 - 出産・育児支援に関するQ & A
 - 出産・育児による研究中断からの復帰支援
 - パパ・ママ育休プラスを活用しましょう
 - 男性が育児休業を取得する効果
- VI 介護・・・・・・・・・・15
 - 利用できる制度
 - 介護休業
 - 介護短時間勤務(介護部分休業)
 - 介護休暇
 - 深夜勤務の免除
 - 超過勤務の免除
 - 時間外労働の制限
 - 早出遅出勤務
 - 介護の始まり～要介護認定まで
 - 介護にともなう給付金
 - 仕事と介護を両立させるポイント
- VII 新潟大学の妊娠・出産・
 - 育児・介護を支援する制度・・・・20
- VIII 新潟大学・新潟市の支援情報・・・・21
- IX 子育て・介護 両立支援マップ・・・・22



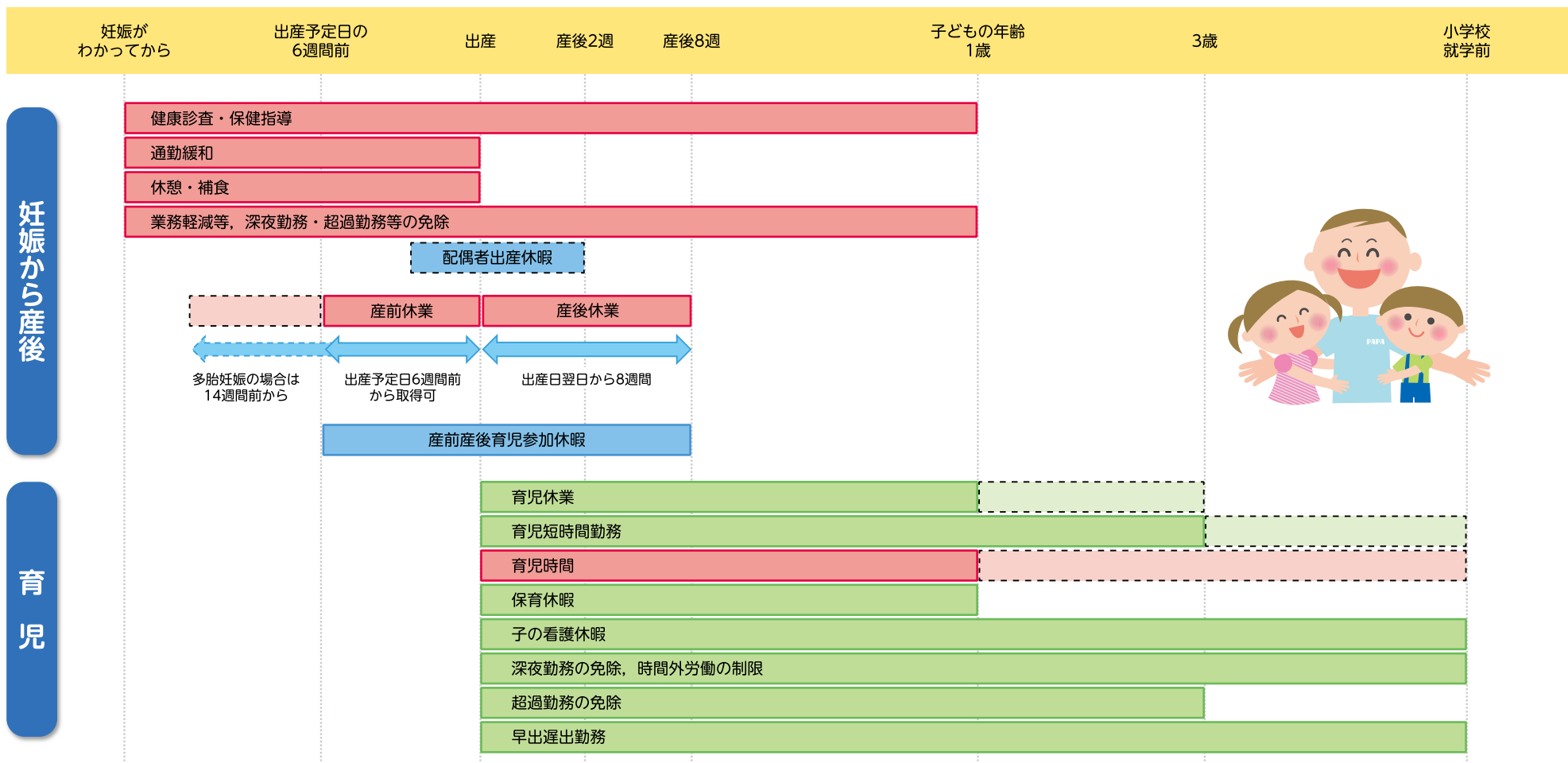
I 各種制度早見表

仕事と育児・介護の両立を支援するさまざまな制度があります。育児・介護休業法などの関係法令に基づき記載していますが、法令よりも手厚い制度を設けている機関がありますので、制度の利用に際しては、各所属の担当者にご確認ください。

…女性が取得できる休暇等
 …男性が取得できる休暇等
 …男女が取得できる休暇等

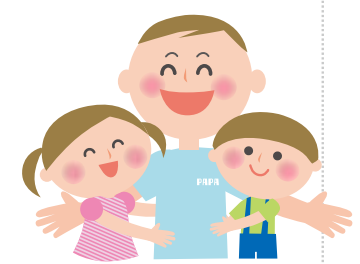
…法令よりも手厚い制度を設けている場合の休暇等

所属機関や勤務体系によって、取得できる条件、期間が異なります。詳細はP.20以降をご参照ください。



妊娠から産後

育児

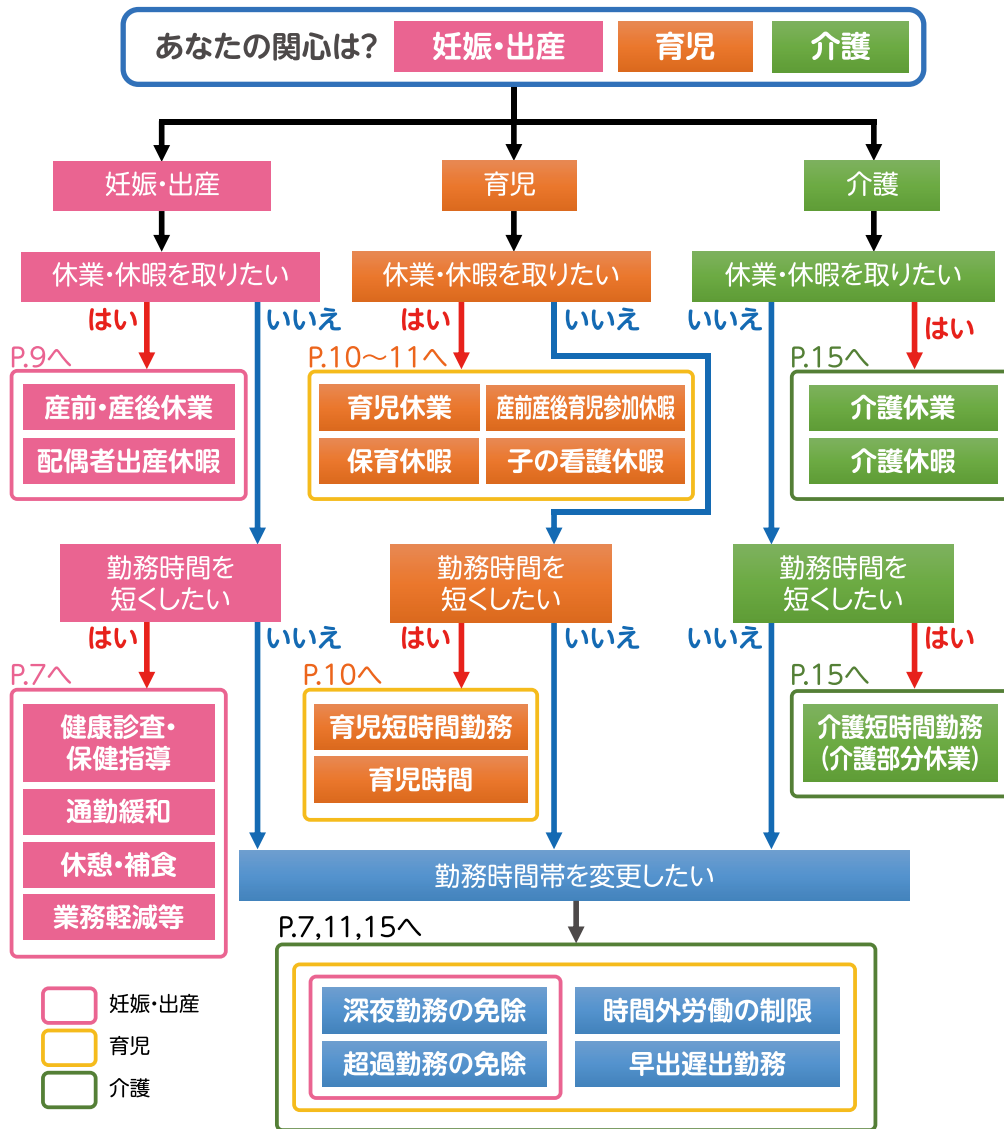


家族に介護が必要になったら

介護休業
介護短時間勤務 (介護部分休業)
介護休暇
深夜勤務・超過勤務の免除, 時間外労働の制限
早出遅出勤務

介護

Ⅱ 両立支援制度の選択 フローチャート



※出産・育児による研究中断からの復帰支援制度もあります。詳細はP.12をご参照ください。
 ※所属機関や勤務体系によって、取得できる制度が異なります。詳細はP.20以降をご参照ください。

参考：人事院発行「育児・介護のための両立支援ハンドブック」(平成29年1月)

Ⅲ 妊 娠

利用できる制度

働く女性や産まれてくる胎児のため、妊娠中に利用できる制度があります。一部は産後も利用可能です。
 ※所属機関や勤務体系によって、取得できる条件、期間が異なります。
 詳細は所属先の担当者にお問い合わせください。

妊産婦の健康診査・保健指導

内 容	妊産婦のための保健指導または健康診査を受診するために必要な時間の確保を申し出た場合は、医療機関までの移動等を含む受診に必要とされる時間について、職務従事が免除されます。
対 象	妊娠中及び産後1年を経過しない 女性職員
申請可能な回数	妊娠23週まで ……4週に1回 妊娠24～35週まで ……2週に1回 妊娠36週～出産まで ……1週に1回 産後1年以内(医師等の指示があった場合) ……指示による回数

妊娠中の通勤緩和

内 容	通勤時の負担軽減のため、医師等から通勤緩和の指導を受けた旨を申し出た場合は、職務従事の免除により、混雑の時間帯を避けるための措置を受けることができます。
対 象	妊娠中の 女性職員
措 置 例	始業終業時刻の変更、勤務時間の短縮(30～60分程度)など

妊娠中の休憩・補食

内 容	十分な休憩時間等の確保のため、医師等から休憩に関する措置の指導を受けた旨を申し出た場合は、職務従事の免除により、必要な措置を受けることができます。
対 象	妊娠中の 女性職員
措 置 例	休憩時間の延長、休憩回数の増加、休憩時間帯の変更など

妊産婦の業務軽減等

内 容	妊産婦健診の結果に基づき、医師等からその症状について指導を受けた旨を申し出た場合は、職務従事の免除により、指導事項を守るために必要な措置を受けることができます。
対 象	妊娠中及び産後1年を経過しない 女性職員
措 置 例	妊娠による浮腫、静脈瘤による作業の軽減・作業環境の変更 つわり、妊娠貧血等による勤務間の短縮 妊娠悪阻、切迫流産等による休業

深夜勤務の免除

内 容	申し出により、深夜帯(午後10時から午前5時まで)の勤務が免除されます。
対 象	妊娠中及び産後1年を経過しない 女性職員

超過勤務等の免除

内 容	申し出により、超過勤務や休日等における勤務が免除されます。
対 象	妊娠中及び産後1年を経過しない 女性職員

出典：男女雇用機会均等法、労働基準法

出産準備

！ 市役所等への
手続きを忘れずに！

●母子健康手帳(母子手帳)を携帯しましょう

母子手帳は、母子の健康管理を目的とする、妊娠の初期から小学校に入学するまでの母と子の大切な健康記録です。妊婦健診以外の時も外出時は常に携帯しましょう。

また名前や住所、勤務先の情報なども記入し、妊娠中に気づいたことはこまめに記録しておきましょう。



交付の際に必要な書類：妊娠届出書、身元確認書類、マイナンバー確認書類

💡豆知識

交付日はあらかじめ決められています。詳細は各自治体の健康福祉課にお問い合わせください。

交付の際に、妊婦健康診査受診票を一緒にもらいましょう。妊婦健診にかかる費用を助成してくれる補助券となります。

妊娠中は、女性ホルモンのバランスや、つわりによる口の入れ不足などから、歯周病が悪化しやすい時期です。母子手帳の交付を機に、妊婦歯科健診を受診しましょう。

💡知っていると便利！

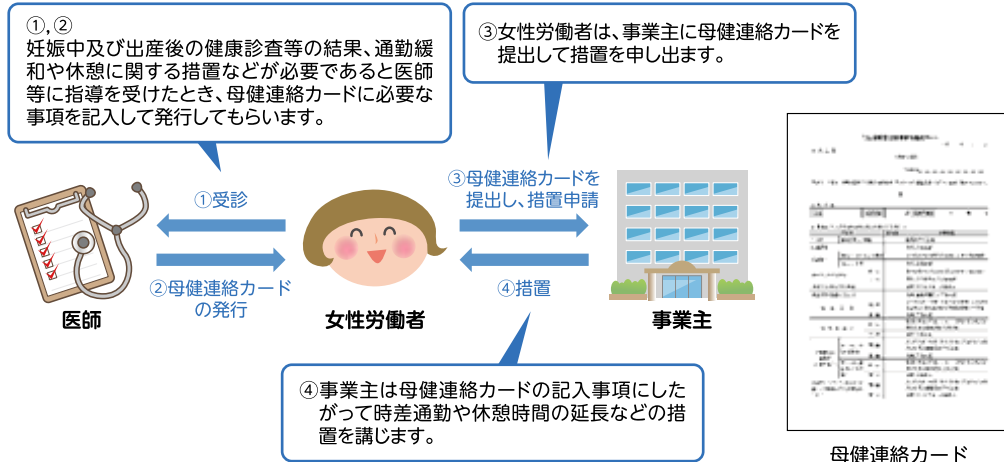
妊娠届出書

産前休暇の請求等で、職場等に妊娠届出書の写しの提出が必要になる場合があります。提出前に写しをとっておくと便利！

●母性健康管理指導事項連絡カード(母健連絡カード)を活用しましょう

母健連絡カードは、医師等が行った指導事項の内容を、仕事を持つ妊産婦から事業主へ的確に伝えるためのカードです。事業主は記載内容に応じた適切な措置を講じる義務があります。

<母健連絡カードの使い方>



母健連絡カード

Ⅳ 出産

利用できる制度

産前から産後にかけてさまざまな制度が利用できます。配偶者の出産に合わせて男性が利用できる制度もあります。

※所属機関や勤務体系によって、取得できる条件、期間が異なります。詳細は所属先の担当者にお問い合わせください。

産前休業

対象	出産予定日から起算して6週間以内(多胎妊娠の場合は14週間以内)に出産予定の 女性 職員
期間	申し出た日から出産の日まで ※出産の日が予定日より前後した場合は、出産の日までの期間が産前休業となります。

産後休業

対象	出産した 女性 職員
期間	出産の翌日から8週間を経過するまで ※産後6週間を経過し、医師が就業に支障がないと認めた場合は、申し出により勤務することが可能です。

配偶者出産休暇

内容	妻が出産のため入院した日から産後2週間経過するまでの間に、妻の入院の付き添いや出産時の付き添い、入院中の世話、産まれた子どもの届出等の際に取得できます。
対象	妻が出産予定または出産した 男性 職員
期間	2日の範囲内の期間

出典：男女雇用機会均等法、労働基準法

出産にともなう給付金

！ 手続きを忘れずに

●出産育児一時金

被保険者及びその被扶養者が出産をしたとき、所属する健康保険組合から1児ごとに42万円*が支給されます。双生児以上を出産したときはその人数分の額が支給されます。健康保険組合によっては附加金が支給されることもあります。詳細は所属先の担当者にご相談ください。

※在胎週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度加算対象出産ではない場合は40万4千円となります。

●出産手当金

健康保険(国民健康保険を除く)の被保険者が出産のため仕事を休み、その間給料の支払いを受けられなかった場合は、出産手当金(1日につき標準報酬日額の3分の2相当額)が支給されます。詳細は所属先の担当者にご相談ください。

V 育児

利用できる制度

子育て(育児)期に利用できる制度として、育児休業や短時間勤務、各種休暇等の制度が整備されています。男性も積極的に利用しましょう。

※所属機関や勤務体系によって、取得できる条件、期間が異なります。
詳細は所属先の担当者にお問い合わせください。

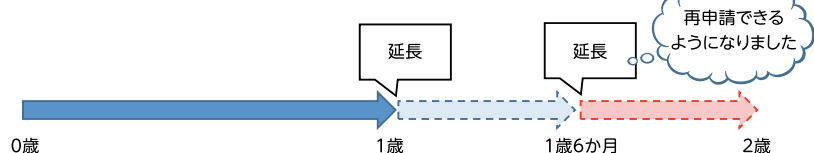
育児休業

内容	職員が子(養子を含む)を養育するために休業することができます。
対象	生後1年に達しない子を養育する 男女 職員
期間	子が出生した日から1歳に達する日まで(誕生日の前日)の期間
回数	原則として同一の子について1回 ・男性職員は、出産日または出産予定日のいずれか遅い日から8週間を経過する翌日までに育児休業を取得した場合は、再度、育児休業を取得できます。
備考	継続雇用された期間が6か月未満の職員、申し出の日から1年以内に雇用関係が終了する職員、1週間の所定勤務日数が2日以下の職員は利用できません。

平成29年10月改正

育児休業の期間を延長することができます

子が1歳に達するまで、保育所に入れない等の場合に、例外的に1歳6か月に達するまで延長ができます。さらに、平成29年10月から、1歳6か月に達した時点で、保育所に入れない等の場合に再度申し出をすることにより、**最長2歳まで**延長できるようになりました。



育児短時間勤務

内容	子を養育するため、勤務時間を短縮することができます。
対象	3歳に満たない子を養育する 男女 職員
期間	子が出生した日から3歳に達する日(誕生日の前日)までの期間
回数	制限はありません

育児時間

内容	1日を通じて2時間を超えない範囲で、託児や通勤の状況から必要とされる時間について、30分単位で休業することができます。
対象	生後1年に達しない子を養育する 女性 職員
期間	子が出生した日から1歳に達する日(誕生日の前日)までの期間
回数	制限はありません

出典：労働基準法、育児・介護休業法

産前産後育児参加休暇

内容	妻が出産する場合で、当該出産にかかる子または小学校就学前の子を養育する際に取得できます。
対象	妻の出産予定日の6週間(多胎妊娠の場合は14週間以内)前の日から出産後8週間を経過する日までの期間にある 男性 職員
期間	5日以内

保育休暇

内容	子どもへの授乳や託児所への送迎等を行う際に取得できます。
対象	生後1年に達しない子を養育する 男女 職員
回数	1日2回、1回につき30分

子の看護休暇

内容	子を看護(病気、けがをした子の看護または必要な予防接種、健康診断を受けさせること)する際に取得できます。
対象	小学校就学前の子を養育する 男女 職員
期間	1年に5日(子が2人以上の場合は10日)まで、1日または半日単位で取得可

深夜勤務の免除

内容	申し出により、深夜帯(午後10時から午前5時までの)勤務が免除されます。
対象	小学校就学前の子を養育する 男女 職員

超過勤務の免除

内容	申し出により、超過勤務が免除されます。
対象	3歳に満たない子を養育する 男女 職員

時間外労働の制限

内容	申し出により、時間外労働が1か月24時間・1年150時間までに制限されます。
対象	小学校就学前の子を養育する 男女 職員

早出遅出勤務

内容	申し出により、始業終業時刻をあらかじめ定められた時刻で勤務することができます。
対象	小学校就学前の子を養育する 男女 職員等 ※職員の配偶者が就業していない者等は除く

出典：労働基準法、育児・介護休業法

育児にともなう給付金

育児休業により勤務しない日については給与は支給されませんが、所定の手続きを行うことで、雇用保険や共済組合から、給付金や手当金を受給することができます。詳細は所属先の担当者にご相談ください。

●育児休業給付金(雇用保険)

育児休業開始前の2年間に被保険者期間が12か月(※)以上ある方に、休業開始時賃金日額×支給日数×67%(ただし、育児休業の開始から6か月経過後は50%)が育児休業給付金として支給されます。給付額には上限があります。なお、育児休業開始前の2年間に被保険者期間が12か月(※)ない場合であっても、当該期間中に第1子の育児休業や本人の疾病等がある場合は、受給要件が緩和され、受給要件を満たす場合があります。産後休業から引き続き育休を取得した女性の場合は、出産日から起算して58日目、男性の場合は配偶者の出産日当日から支給対象となります。
※育児休業開始日の前日から1か月ごとに区切った期間に賃金支払いの基礎となった日数が11日ある月を1か月とする。

●育児休業手当金(共済組合)

雇用保険より「育児休業給付金」が支給されないとき、ご所属の共済組合より育児休業手当金として、1日につき標準報酬日額の50~67%が支給されます。所属機関によっては該当しないことがあります。支給期間及び支給金額等については、所属先の担当者にご相談ください。

所属機関や勤務体系によって、取得できる条件、期間が異なります。詳細は所属先の担当者にお問い合わせください。 11

出産・育児支援に関するQ&A

Q 出産予定日の何日前から休業が取れますか？

A 出産予定日の6週間(多胎妊娠の場合は14週間)前から産前休業を取ることができます。

Q 出産後、いつから復帰できますか？

A 出産の翌日から8週間を経過する日まで、原則就業することはできませんが、産後6週間を経過し、医師が就業に支障がないと認めた場合は、申し出により就業することが可能です。

Q 育児休業の申し出は、いつまでに、どのような方法で行えばよいですか？

A 育児休業を取得する期間を明らかにし、証明書類等をそろえて取得開始予定日の原則1か月前までに所定の様式で申し出てください。

Q 育児休業の終了予定日は変更できますか？

A 終了予定日の変更は、1か月前までに申し出てください。

Q 育児休業中の給与は支給されますか？

A 育児休業中は、給与は支給されませんが、雇用保険または共済組合のどちらかから給付金または手当金が支給されます。

出産・育児による研究中断からの復帰支援

●科研費「研究活動スタート支援」

独立行政法人日本学術振興会では、研究機関に採用されたばかりの研究者や育児休業等から復帰する研究者等(前年秋の時点で科研費に応募できなかった者、1人で行う研究計画)を対象とし、科学研究費の公募(3月～5月)を実施しています。

【申請資格】 科研費の応募資格を有する男女研究者ほか、要件あり

【応募総額】 単年度あたり150万円以下

【研究期間】 2年以内

●特別研究員(RPD)制度

独立行政法人日本学術振興会では、子育て支援や学術研究分野における男女共同参画の観点から、優れた若手研究者が出産・育児による研究中断後に、円滑に研究現場に復帰できるように支援する「特別研究員-RPD」事業を実施しています。

【申請資格】 応募する年度の4月1日から遡って過去5年以内に、出産または子の養育のため、概ね3か月以上研究活動を中断した男女研究者、ほか

【採用期間】 3年間

【研究奨励金】 月額362,000円(支給予定額)

【研究費】 毎年度150万円以内

●海外特別研究員(RRA)制度

独立行政法人日本学術振興会では、子育て支援や学術研究分野における男女共同参画の観点から、優れた若手研究者が出産・育児などによる研究中断後に、海外の特定の大学等研究機関において長期間研究に専念できるよう支援する「特別研究員-RRA」制度を、平成28年度より新設しました。

【申請資格】 結婚、出産育児、養育、介護などのライフイベントのため、概ね3か月以上研究活動を中断した男女研究者、ほか

【採用期間】 2年間

【支給経費】 往復航空賃(子を同伴する場合には、子にかかる往復航空賃も含む)、滞在費・研究活動費(年額約380万円～520万円)、子供手当

※平成29年度の公募内容です。
詳細は、(独)日本学術振興会HP
(<http://www.jps.go.jp/>)でご確認ください。

研究者の方へ



パパ・ママ育休プラスを活用しましょう!

! 男性も育児休業を取得できます

「パパ・ママ育休プラス」とは?

通常の育児休業は1歳の誕生日の前日まで取得できますが、父母ともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまで取得可能です。(それぞれの取得期間の上限は父親は1年間、母親は誕生日、産後休業を含めて1年間です。)

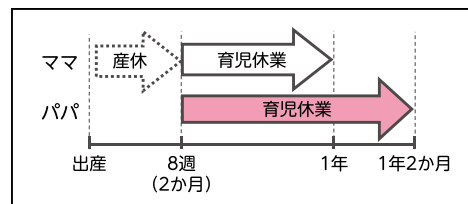


例えばこのような取得パターンがあります

パターン1

パパとママが2人で一緒に、できるだけ長い期間にわたって育休をとりたい。

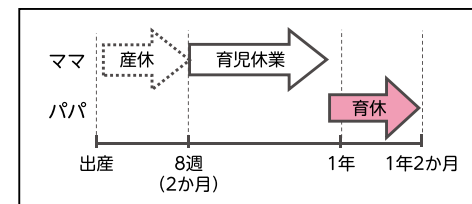
→同時の取得もOK



パターン2

パパとママが交代で切れ目なく育休をとりたい。

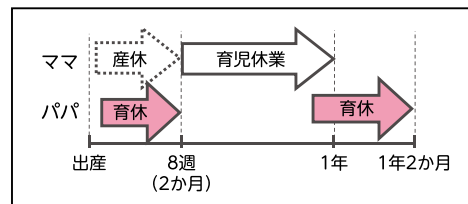
→1歳～1歳2か月まで取得OK



パターン3

出産後のママをサポートしたい。また、復職後のママをサポートするために育休をとりたい。

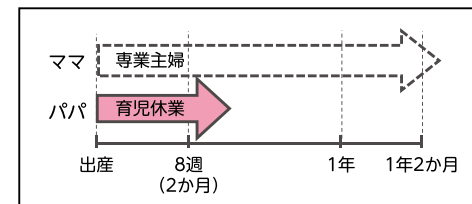
→2回にわたる取得もOK



パターン4

ママの一番大変な時期をサポートするために育休をとりたい。

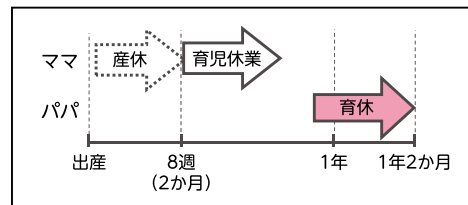
→ママが専業主婦でもOK



パターン5

祖父母が子どもの面倒を見てくれる期間は、パパママともに働き、交代で育休をとりたい。

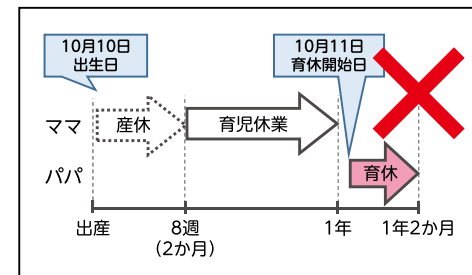
→パパとママが連続していなくてもOK



パターン6

1歳の誕生日の翌日より後にパパが初めての育休をとりたい。

→取得不可。子の誕生日翌日より前に、育休を取得していればOK (例:誕生日が10月10日の場合、育休開始日が10月10日ならOK)



男性が育児休業を取得する効果

先輩パパたちが、育児休業を取得して良かったと感じた点について見てみましょう。

- **育児に集中的にかかわる時間を持つことにより、赤ちゃんのことがよくわかるようになる**
赤ちゃんが何で泣いているのか、何を求めているのか、よくわかるようになります。生後直後から、育児に集中的に関わる期間を持つことは、これから始まる子育て生活のベースにもなっているようです。
- **育児について、妻の信頼を得ることができる**
「赤ちゃんの世話を任せて大丈夫」という妻の信頼を得ることもできます。妻がいなくても、子連れで外出したり、一緒に遊んだり、自信をもって子どもと関わるできるようになります。
- **妻の早期復職を助ける**
共働き夫婦の場合、妻が早期に復職できるようにするために育児休業を取得するなど、妻の仕事を尊重する男性も増えています。
- **仕事一筋のこれまでの生活を振り返るきっかけになる**
一定期間、連続休暇を取り、子育てに関わることにより、「忘れていた何か」を取り戻したという人が多いのは事実です。子どもと一緒に時間は、純粋に「幸せ」を感じる瞬間がたくさんあり、これまでの仕事や仕事を振り返るきっかけにもなっているようです。
- **上の子のフォローをすることができる**
赤ちゃんが生まれると、上の子は母親をとられたような気持ちになって、いわゆる「赤ちゃん返り」など精神的に不安定になることがあります。そんなとき、父親がフォローしてあげることが大切です。
- **妻の大変さを実感して、妻に優しくなる**
「家事・育児の毎日」の大変さを経験して、専業主婦の妻に優しくなったという人もいます。妻の大変さを実感しているため、育児休業後も家事・育児を積極的にかかわるようになります。
- **育児休業を取得したこと自体が、妻の安心感と信頼につながる**
たとえ短い期間しか取れないとしても、忙しい中、夫が育児休業を取ってくれたということ自体が、妻の安心感と信頼を得ることもつながっているようです。妻の身体の回復にとっても、実質的なサポートになります。

出典：厚生労働省委託「男性の育児休業取得促進」（平成22年7月発行）、
父親のワーク・ライフ・バランスHAND BOOK～応援します！仕事と子育ての両立パパ～

お役立ち情報サイト&リーフレット

- ◆ 妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ(厚生労働省)
- ◆ 新潟県結婚・子育てポータルサイト「ハピニィ」(新潟県)
- ◆ 新潟県妊娠・出産・子育て情報～ごきげんベイビィ～(新潟県)
- ◆ リーフレット「これから新潟でパパになる方へ」(新潟県)
- ◆ リーフレット「仕事と育児・介護の両立のために」(新潟県)
- ◆ 「さんきゅうパパ準備BOOK」～夫婦で読む、男性の「産休」スタートブック～(内閣府)
- ◆ 父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランス ガイド～(厚生労働省)



VI 介護

利用できる制度

家族を介護する際に利用できる制度があります。働きながらでも介護ができるよう、各種制度が用意されています。

※所属機関や勤務体系によって、取得できる条件、期間が異なります。
詳細は所属先の担当者にお問い合わせください。

介護休業

内容	要介護状態(負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上にわたり常時介護を必要とする状態)にある対象家族(※中段参照)を介護するため休業することができます。
対象	要介護状態にある対象家族を介護する 男女 職員
期間	要介護状態にある対象家族1人につき、通算93日まで、3回を上限に分割して取得可
回数	要介護状態にある対象家族1人につき、1つの要介護状態ごとに1回(3回まで分割可)

介護短時間勤務(介護部分休業)

内容	要介護状態にある対象家族を介護するため、所定労働時間の短縮または勤務時間の始業・終業時刻に休業することができます。(2時間までの範囲において、30分単位で短縮・休業可)
対象	要介護状態にある対象家族を介護する 男女 職員
期間	要介護状態にある対象家族1人につき、利用開始の日より連続する3年の期間
回数	要介護状態にある対象家族1人につき、2回まで

介護休暇

内容	要介護状態にある対象家族を介護する際に取得できます。
対象	要介護状態にある対象家族を介護する 男女 職員
期間	1年において5日(要介護状態にある対象家族が2人以上の場合は10日)まで、1日または半日単位で取得可

「介護休業」と「介護休暇」の違い

介護休業と介護休暇は、家族の介護の際に利用できる点では同じですが、介護休業は、相当期間、勤務を離れて介護に専念する際に適しており、介護休暇は必要などにスポット的に利用するのに適しています。普段は別の家族が介護をしていて、短期間に職員本人が介護をする必要が生じた場合などに介護休暇を利用するとよいでしょう。

対象家族とは…
配偶者(事実婚を含む)、父母、子(養子を含む)、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫

深夜勤務の免除

内容	申し出により、深夜帯(午後10時から午前5時まで)の勤務が免除されます。
対象	要介護状態にある対象家族を介護する 男女 職員

超過勤務の免除

内容	申し出により、超過勤務が免除されます。
対象	要介護状態にある対象家族を介護する 男女 職員

時間外労働の制限

内容	申し出により、時間外労働が1か月24時間・1年150時間までに制限されます。
対象	要介護状態にある対象家族を介護する 男女 職員

早出遅出勤務

内容	申し出により、始業終業時刻をあらかじめ定められた時刻で勤務することができます。
対象	要介護状態にある対象家族を介護する 男女 職員

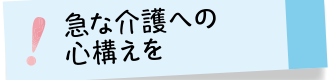
出典：男女雇用機会均等法、労働基準法、育児・介護休業法

介護の始まり～要介護認定まで

※要介護認定を受けるには、介護保険の被保険者(40歳以上)である必要があります。

介護が始まる主なきっかけ

- 病気やケガで入院し、退院後に介護が必要。
- 認知症になり、今までどおりの生活が難しくなった。
- 加齢による衰えで、今までどおりの生活が難しくなった。



介護保険を利用するために「要介護認定」の申請を行う

介護保険のサービスを利用するためには、まず、「要介護(要支援)認定」の申請をすることが必要です。

介護を必要とされる方がお住まいの地域の、

- 市区町村の窓口 もしくは
- 地域包括支援センター にご相談ください。

地域包括支援センターは、高齢者に関する公的な相談窓口です。介護に関する悩みや不安について、気軽に相談できます。詳細、所在地については、お住まいの市区町村にお問い合わせください。多くの場合、中学校区(日常生活圏域)に1センターが設置されています。

要介護認定の審査・判定

市から依頼を受けた調査員が自宅や入院先を訪問し、聞き取り調査を行います。また、主治医に、傷病や心身の状況、介護に関する意見書を書いてもらい提出します。

訪問調査の結果と主治医意見書などをもとにして、専門家が要介護認定の判定を行います。

ケアマネージャーからのアドバイス

認定調査にはぜひ立ち会いましょう

ケアプランの作成

「要支援」もしくは「要介護」の判定結果が出たら、通常、以下のように、具体的なケアプラン(どんな介護サービスを、いつ、どれくらい使うのかの利用計画)を作成します。ケアプランは本人や家族が作成することも可能ですが、情報収集の難しさや時間・労力がかかることから、介護支援専門員(ケアマネージャー)に依頼して作成することが多いです。

- 「要支援」と認定された方：地域包括支援センターに依頼し、ケアマネージャーに作成してもらいます。
- 「要介護」と認定された方：居宅介護支援事業所もしくは入所希望の介護施設に相談し、ケアマネージャー等に作成してもらいます。

サービス事業者と契約

ケアプランにある介護サービスを提供する事業者と契約。サービスの利用がスタートします。

※要介護・要支援認定には有効期間があります。継続してサービスを利用するためには、有効期間が終了する前に、更新の手続きが必要となります。

参考：新潟市発行「介護保険サービスガイド」(平成29年度版)

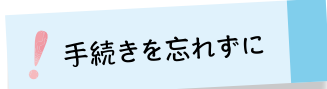
お役立ち情報サイト

- ◆介護サービス情報公表システム(新潟県)
- ◆にいがたバリアフリーガイドマップ(新潟県)

県内の介護事業所や地域包括支援センターなどが検索できます

県内の公共的施設などのバリアフリー情報が検索できます

介護にともなう給付金



●介護休業給付金(雇用保険)

被保険者の方が対象家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たすと介護休業給付金の支給を受けることができます。介護休業給付金の各支給対象期間ごとの支給額は、原則として、休業開始時の賃金月額×40～67%です。支給申請手続きは、介護休業終了後、終了日の翌日から2か月を経過する日の属する月の末日までに、原則として、事業主を経由して行う必要があります。ただし、被保険者本人が希望する場合は、本人が申請手続きを行うことも可能です。

【支給対象者】

家族を介護するために、介護休業を取得する雇用保険の加入者で、介護休業開始前2年間に、被保険者期間が12か月(※)以上ある方です。なお、介護休業を開始した日前2年間に被保険者期間が12か月(※)ない場合であっても、当該期間中に本人の疾病等がある場合は、受給要件が緩和され、受給要件を満たす場合があります。

※介護休業開始日の前日から1か月ごとに区切った期間に賃金支払いの基礎となった日数が11日ある月を1か月とする。

有期雇用労働者は、上記の要件に加え、介護休業開始時において、同一の事業主の下で1年以上雇用が継続しており、かつ、介護休業開始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、その労働契約(労働契約が更新される場合にあっては、更新後のもの)が満了することが明らかでないことが必要です。

●介護休業手当金(共済組合)

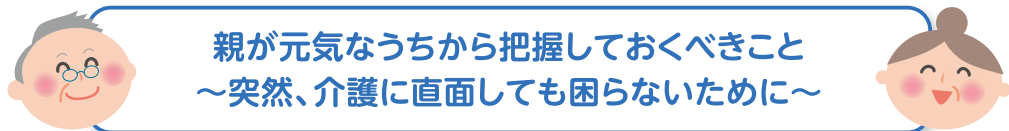
雇用保険より「介護休業給付金」が支給されないとき、ご所属の共済組合より介護休業手当金として、1日につき標準報酬日額の40～67%が支給されます。所属機関によっては該当しないことがあります。支給期間及び支給金額等については、所属先の担当者にご相談ください。

出典：厚生労働省HP
(<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000158665.html>)



仕事と介護を両立させるポイント

介護は定年までにほぼ全員が直面する課題です。備えあれば憂いなし、今から準備をしましょう。



親が元気なうちから把握しておくべきこと
～突然、介護に直面しても困らないために～

1 まずは親が65歳、または自分が40歳になったら親と話し合う

介護は誰もが直面する可能性があり、「介護への事前の備え」はとても重要です。しかし、親が元気であるうちは、「親に介護が必要になったらどうするか」といった話題は親子間でもなかなか切り出しにくいものです。そこで、まずは親が介護保険の保険証が届く65歳を迎えたとき、あるいは、あなたが介護保険料を納付し始める40歳を迎えたときなどに、介護について話し合ってみてはいかがでしょうか。

2 親の状況を把握する

Q1 親の老後の生き方の希望は？

- 介護が必要になった場合、誰とどのように暮らしたいか
- 子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無
- 在宅介護サービスを利用するか
- 介護施設に入居するか
- 最期はどこで暮らしたいと思っているか
- 延命治療を希望しているか



親の状況確認を継続して行うことが、親の行動面・健康面の変化などの把握につながります。定期的に確認しましょう！

Q2 親の生活環境や経済状況は？

- 親の1日、1週間の生活パターン
- 高齢になって、生活上困っていることや不便に感じている場所
- 親の経済状況(どれくらいの生活費で生活しているか、生活費を何でまかなっているかなど)
- 親の財産(預貯金、株式、保険、借入、年金など)
- 大切な書類(健康保険証、介護保険証、病院の診察カード、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑類など)の保管場所

Q3 親の趣味・嗜好は？

- 親の趣味や楽しみ
- 親の好きな食べ物

Q4 親の周囲の環境・地域とのつながりは？

- 近所の友人や地域の活動仲間の名前・連絡先
- 地域の民生委員や配達員など、家族や友人以外で親の安否を確認できる人の有無・連絡先

Q5 現在の親の行動面・健康面の状況は？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事のとり方 | <input type="checkbox"/> 親の既往歴や血圧など |
| <input type="checkbox"/> 耳の聞こえ方 | <input type="checkbox"/> 親の服用している薬(市販薬を含む)やサプリメント |
| <input type="checkbox"/> トイレ・排泄 | <input type="checkbox"/> 親のかかりつけ医 |
| <input type="checkbox"/> 動く様子(歩き方、歩く速さ、つまずく、転ぶなど) | <input type="checkbox"/> 親の不安・悩み |
| <input type="checkbox"/> 物忘れの傾向(同じものを買って入っていないかなど)・頻度 | |

3 介護を行う側の状況を把握する

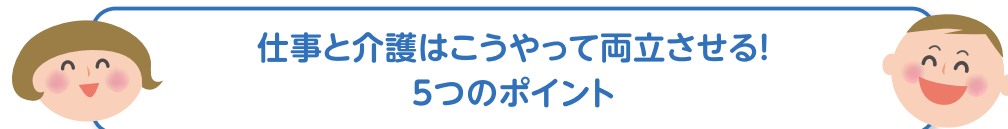
- 兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方
- 兄弟姉妹・配偶者の親との関係性
- 兄弟姉妹・配偶者の健康状態
- 兄弟姉妹・配偶者のそれぞれの家庭の状況(子育ての状況、他の要介護者の有無など)
- 兄弟姉妹・配偶者の仕事の状況(勤務形態、転勤の有無、残業の有無、出張の頻度、勤務先の仕事と介護の両立支援制度など)

4 地域包括支援センターの所在地や連絡先を把握する



介護を必要とされる方がお住まいの地域の「地域包括支援センター」を把握しましょう！

5 あなた自身の勤務先の仕事と介護の両立支援制度を把握する



仕事と介護はこうやって両立させる！
5つのポイント

仕事と介護の両立は大変ですが、仕事を辞めて介護に専念するとさらに大変です。また、介護ばかりに気をとられすぎると、「介護うつ」の状態になる可能性が高まります。以下のポイントを実践して、仕事と介護を両立させましょう。

■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、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する



■ポイント②

介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」



■ポイント③

ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」

■ポイント④

日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く



■ポイント⑤

介護を深刻に捉えずに、「自分の時間を確保」する

出典：厚生労働省発行「仕事と介護両立のポイントーあなたが介護離職しないためにー」（平成29年1月）

Ⅶ 新潟大学の妊娠・出産・育児・介護を支援する制度

	常勤職員			非常勤職員			備考	
	女性	男性	給与	女性	男性	給与		
妊娠・出産のための制度	妊産婦の健康診査	○	×	有給	○	×	無給	
	妊娠中の通勤緩和	○	×	有給	○	×	無給	
	妊娠中の休憩・補食	○	×	有給	○	×	無給	
	妊産婦の業務軽減等	○	×	有給 (病気休暇)	○	×	無給 (病気休暇)	※妊産婦健診等の指導事項に基づき、業務軽減や病気休暇
	深夜勤務の免除	○	×	—	○	×	—	
	超過勤務の免除	○	×	—	○	×	—	
	産前休暇	○	×	有給	○	×	無給	
	産後休暇	○	×	有給	○	×	無給	
	配偶者出産休暇	×	○	有給	×	×	—	※常勤職員の男性のみ取得可
育児のための制度	育児休業	○	○	無給	○	○	無給	※常勤職員は子が3歳に達するまで、非常勤職員は1歳に達するまで(特例:2歳まで)取得可
	育児短時間勤務	○	○	無給	×	×	—	※小学校就学前の子を養育する男女職員
	育児時間	○	○	無給	○	○	無給	※小学校就学前の子を養育する男女職員
	産前産後育児参加休暇	×	○	有給	×	×	—	※常勤職員の男性のみ取得可
	保育休暇	○	○	有給	○	○	無給	
	子の看護休暇	○	○	有給	○	○	無給	
	深夜勤務の免除	○	○	—	○	○	—	
	超過勤務の免除	○	○	—	○	○	—	
	時間外労働の制限	○	○	—	○	○	—	
介護のための制度	介護休業	○	○	無給	○	○	無給	※3回を上限として、常勤職員は通算6か月、非常勤職員は93日まで取得可
	介護部分休業	○	○	無給	○	○	無給	※何回でも取得可
	介護休暇	○	○	有給	○	○	無給	
	深夜勤務の免除	○	○	—	○	○	—	
	超過勤務の免除	○	○	—	○	○	—	
	時間外労働の制限	○	○	—	○	○	—	
早出遅出勤務	○	○	—	×	×	—		

Ⅷ 新潟大学・新潟市の支援情報

新潟大学内の支援情報

■育児・介護の休業・休暇、手続きに関すること
人事課職員係 電話：025-262-6033

■育児・介護給付金、社会保険等に関すること
人事課福利・共済係 電話：025-262-6037

■健康相談
五十嵐地区 保健管理センター 025-262-6244
旭 町地区 保健管理センター旭町分室 025-227-2040

◆あゆみ保育園
新潟大学旭町キャンパス内にある事業所内保育園です。
入園資格：新潟大学の職員（非常勤を含む）が養育する、
生後57日経過後から5歳までの乳幼児
問 合 せ：歯医学総合病院総務課 025-227-2487
<http://www.niigata-u.ac.jp/university/facility/ayumi-nschool/>

◆あゆみ保育園・病後児保育
病気の回復期にある乳幼児の保育が可能です。
対 象：新潟大学の職員（非常勤を含む）が養育する、
生後57日経過後から5歳までの乳幼児
利用時間：9：00～15：00（延長保育なし）
利用料金：2,000円／1回（税込み）
問 合 せ：歯医学総合病院総務課 025-227-2487
※事前の利用登録が必要です。また、病状によっては受け入れをお断りする場合があります。
<http://www.niigata-u.ac.jp/university/facility/ayumi-nschool/>

◆ベビーシッター派遣支援事業割引券
ベビーシッター利用料金の一部を助成する制度です。
<利用可能業者>
・ティンクルプランニング 電話：025-228-8099
・ベビーヘルパーPOPO 電話：025-275-5562

◆ライフイベント復帰支援制度
ライフイベントによる研究中断から復帰しようとする研究者に対し、研究費と保育費を助成する制度です。

◆研究補助者の雇用制度
ライフイベントを抱える研究者に研究補助者を配置する制度です。

◆男女共同参画推進室プレイルーム
教職員や学生の皆様に多目的にご利用いただけるお部屋です。お子様は保護者同伴でのご利用となります。学会大会等の託児室を設置する場合にも利用できます。

◆大学入試センター試験時の一時預かり
大学入試センター試験時に、試験業務にあたる教職員のお子様の保育を行います。保育費の個人負担はありません。

問合せ：男女共同参画推進室（025-262-7570）

新潟市内の支援情報

◆子育てなんでも相談センター「きらきら」
子育てに関することならなんでも相談できる新潟市社会福祉協議会の相談窓口です。
電話：025-248-2220 <http://www.niigata-kirakira.jp/>

◆新潟市ファミリー・サポート・センター
主にこどもの預かりと送迎を行う子育て支援です。
電話：025-248-7178

◆小児救急電話センター
夜間にお子さんの急病で困っている方のための「小児救急医療電話相談」を実施しています。
・「電話:025-288-2525(母・パパ・ニコニコ)」(ダイヤル回線)
・「#8000」(プッシュ回線及び携帯電話)

◆新潟市急患診療センター 電話：025-246-1199
夜間及び休日等における風邪や腹痛など軽症の救急患者に応急処置を施し、かかりつけ医に引き継ぐ外来診療を行う施設です。

◆病児デイサービスセンター（病児保育）
*早川小児科クリニック 病児保育室カンガルー（西区）
電話：025-234-5650
*済生会新潟第二病院 病児保育室さいせいかい（西区）
電話：025-365-2432
*よいこの小児科さとう 病児保育室よいこのもり（中央区）
電話：025-290-2030
*竹山病院 病児保育室キッズルームたけの子（中央区）
電話：025-222-4515
*新潟市民病院 病児保育室リトルスワン（中央区）
電話：025-285-0415
*ばくとわたしの小児科 病児保育室ひまわり（東区）
電話：025-279-0033
*木戸病院 病児保育室きどっこ（東区）
電話：025-275-8131
*こどもの森クリニック 病児保育室森のおうち（江南区）
電話：025-382-0707
*下越病院 病児保育室さしやぼつぼ（秋葉区）
電話：0250-23-5170

◆新潟市子育て応援パンフレット SKIP（新潟市）

◆にいがた子育て応援アプリ（新潟市）

◆介護保険サービスガイド（新潟市）

Ⅸ 子育て・介護

両立支援マップ

保育園	<連絡先>
1 内野保育園	262-2267
2 上五十嵐保育園	262-2296
3 坂井保育園	269-3160
4 坂井輪保育園	231-6591
5 小針保育園	266-9632
6 寺地保育園	231-3301
7 翠松保育園	269-3262
8 真行保育園	266-0309
9 新通保育園 (たんぼ)地域 子育て支援センター	268-3132 (268-3132)
10 有明保育園	267-4995
11 吉田乳児保育園	266-8456
12 東小針保育園	233-1257
13 愛慈保育園 (ひよこ)地域 子育て支援センター	260-2058 (260-2128)
14 吉田保育園	267-2007
15 るんびいに保育園	230-6565
16 スマイルはじめ保育園	260-5880
17 小針パステル保育園	233-1111
18 あそびの森 きんし保育園	267-6688
19 あいりす保育園	265-7575
20 すいか保育園	201-6904
21 遊コスモス小新保育園	378-3208
22 八千代保育園 (ちゅうりっぷ)地域 子育てセンター	232-6565 (230-8211)
23 白山保育園	266-3464
24 しなの保育園	266-5542
25 敷島保育園	266-5541
26 流作場保育園	244-3669
27 ローターイ保育園	283-3413
28 新潟保育園	266-3362
29 関屋保育園	266-2606
30 旭保育園	222-3700
31 寄居保育園	223-5004
32 網川原保育園	284-3816
33 野のはな保育園 (ピノキオハウス)地域 子育て支援センター	281-1299 (281-1299)
34 新光町保育園	278-3600
35 ここの実保育園	282-7716
36 鳥屋野保育園 (あい・あい)地域 子育て支援センター	283-7083 (283-7131)
37 女池保育園	284-2156
38 若草保育園	283-1517
39 こぼと保育園	284-1133
40 こどものいえ保育園	284-5001
41 エンジェル保育園	246-1357

認定こども園	<連絡先>
あそびの森 金鶏つばさ幼稚園 (つばさピエロハウス) 地域子育て支援センター	262-3311 (262-3311)
2 旭が丘こども園	262-2567
3 坂井輪東幼稚園	231-0123
4 明美ヶ丘こども園	269-2414
5 寺尾幼稚園 (コアランド)地域 子育て支援センター	260-1211 (260-1128)
6 ノートルダム幼稚園	269-2406
7 松の実こども園	268-2343
8 松の実第二こども園 (愛らんど)地域 子育て支援センター	260-2112 (260-2112)
9 二葉幼稚園	222-4509
10 恵光学園第二幼稚園	283-3915
11 みどり幼稚園	201-6664
12 白鳥こども園	288-6523
あそびの森有明幼稚園 (ピエロハウス)地域 子育て支援センター	266-4151 (266-4151)
13 親松幼稚園 (ぼんだルーム)地域 子育て支援センター	283-4444 (283-4444)

認可外保育施設	<連絡先>
1 青山真行保育園	266-1032
2 Creche de BonBon -クレッシュ・ド・ボンボン-	232-5149
3 近江こども園	284-7402
4 フレンドルーム クレヨン	225-2966
5 なかよしのおうち保育園	090-4436-8274

地域型保育事業	<連絡先>
1 なでしこつばみ保育園	365-2434
2 ひまわりこども園	245-3131
3 POPOおうち	210-6900

幼稚園	<連絡先>
1 あそびの森 金鶏幼稚園	267-4121
2 坂井輪幼稚園	268-2441
3 あさひ幼稚園	222-9186
4 まるみ幼稚園	283-4856
5 恵光学園第一幼稚園	244-2451
6 新潟青陵幼稚園	266-8674
7 愛泉幼稚園 (ピノキオハウス)地域 子育て支援センター	284-4471 (281-1299)
8 真人幼稚園	244-4297

保健福祉センター・健康センター	<連絡先>
1 西地域保健福祉センター	262-3405
2 坂井輪健康センター	264-7423 (西区役所 健康福祉課)
3 南地域保健福祉センター	285-2373
4 中央地域保健福祉センター	266-5172

放課後児童クラブ	<連絡先>
1 真砂ひまわりクラブ第1	232-0938
真砂ひまわりクラブ第2	231-4115
2 小針ひまわりクラブ第1	232-0939
小針ひまわりクラブ第2	233-8666
新通ひまわりクラブ第1	260-3263
新通ひまわりクラブ第2	268-5776
新通ひまわりクラブ第3	269-5143
五十嵐ひまわりクラブ	260-5810
内野ひまわりクラブ第1	261-5315
内野ひまわりクラブ第2	263-3770
6 坂井輪ひまわりクラブ第1	233-1630
坂井輪ひまわりクラブ第2	231-2722
7 東青山ひまわりクラブ第1	231-5480
東青山ひまわりクラブ第2	231-7875
8 立仏ひまわりクラブ	377-0919
9 坂井東ひまわりクラブ	260-3060
10 青山児童クラブ	267-7311



その他の施設	<連絡先>
1 病時保育室カンガルー	234-5650
2 坂井輪児童館	269-3154
3 有明児童センター (有明子育て支援センター)	267-7311 (267-7311)
4 西総合スポーツセンター	268-6400
5 障がい者基幹相談 支援センター西	264-7468
6 寺尾中央公園	264-7661
7 青山水道遊園 (西区役所建設課)	
8 立仏ふなっ子	378-7569
9 ふうせんクラブ	260-6002
10 東青山すくすく広場	267-4177
11 子育て応援施設 「ドリームハウス」	268-2666
12 虹の部屋	263-1425 263-5203
13 子育て応援サポートセンター 「うん・まんま」	269-6636
14 病児保育室さいせいかい	365-2432
15 市児童相談所	230-7777
16 病児保育室 キッズルームたけの子	222-4515
17 西海岸公園市営プール	267-6858
18 障がい者基幹相談 支援センター中央	248-7171
19 新潟県はまぐみ 小児療育センター	266-7165
20 新潟少年サポートセンター	285-4970
21 新潟大学付属特別 支援学校	223-8383
22 けんこう広場ROSAぴあ (保健所保健管理課)	212-8194
23 県立はまぐみ 特別支援学校	266-7265
24 新潟市水族館 マリニピア日本海	222-7500
25 こころの健康センター	232-5560
26 マザーズフレンドくらぶ	
27 ボランティア・ 市民活動支援センター	243-4370
児童発達支援センター「こころ」 (通所支援)	247-6531 247-6532
29 病児保育室よいこのもり	290-2030
地域包括支援センター	<連絡先>
地域包括支援センター 小針・小針	201-1351
地域包括支援センター 坂井輪	269-1611
地域包括支援センター 関屋・白新	231-5659
地域包括支援センター 姥ヶ山	240-6077