



親の介護で毎日ヘトヘトです。

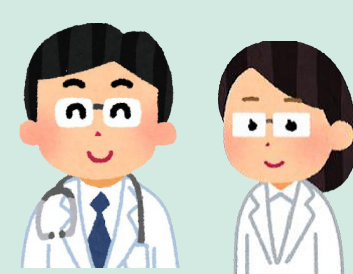


地域包括ケアシステムと職場の両立支援制度を組み合わせ  
て介護をひとりで頑張りすぎないようにしましょう。

### 地域で家族を支える制度

(地域包括ケアシステム)

医療



医療ケア  
サービスの提供

通院・入院

介護



介護ケアサービスの提供

通所・入所

生活支援  
介護予防



活動の場の提供

自治会やボランティアへの参加

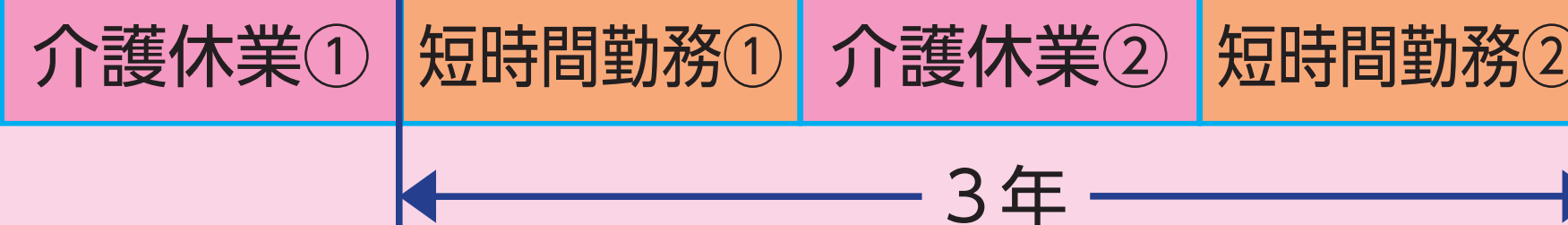
地域包括支援センター  
ケアマネジャー

### 労働者が利用できる両立支援制度

- ・介護休業（対象家族 1 人につき通算 93 日まで、3 回を上限）
- ・介護休暇（対象家族 1 人に年 5 日、2 人以上は年 10 日）
- ・所定外労働の制限（残業免除）（回数に制限なし）
- ・時間外労働の制限（1 か月 24 時間、1 年 150 時間を超える時間外労働の制限を請求可能、回数に制限なし）
- ・深夜業の制限（回数に制限なし）
- ・所定労働時間の短縮等の措置（会社が選択した介護支援制度※）

※ 3 年以上の期間内で 2 回以上利用可能な制度を以下から 1 つ以上会社が選択

- ・所定労働時間の短縮措置
- ・フレックスタイム制度
- ・始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ
- ・介護サービスの費用の助成



POINT

会社の制度を利用するためには、**労働者からの申し出** が必要です！

鳥取県中小企業労働相談所

しごとのなやみ

労働相談は み な く る へ 鳥取 0120-451-783 倉吉 0120-662-390 米子 0120-662-396