

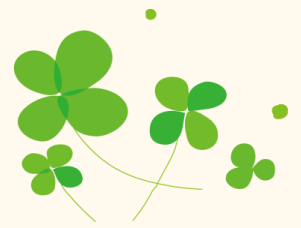
# 仕事と子育て・介護の 両立を目指して

## 両立支援のためのガイドブック



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

埼玉県は、勤労者の皆様が子育てや介護に直面した時に仕事を継続していくための応援をしています。



育児・介護休業法、子ども・子育て支援法、男女雇用機会均等法などの勤労者を支援する法律の整備が進み、子育てや介護に直面しても仕事が継続しやすくなってきました。一方で、制度の周知が進まず、支援を受けることなく、離職を余儀なくされるケースが見られます。仕事との両立支援制度を上手に利用して仕事を継続できるよう、このガイドブックを作成しました。

## 目次

### 子育てや介護をしながら働くこと

|                  |        |
|------------------|--------|
| 子育て・介護と就業の実態について | Page 2 |
| 子育てをしながら働くために    | Page 4 |
| 介護をしながら働くために     | Page 5 |

#### I. 子育てとの両立を目指して

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 子どもの就学までの両立プランを作る | Page 6  |
| 仕事と子育ての両立支援制度を知る  | Page 7  |
| 職場独自の子育て支援制度を確認する | Page 11 |
| 育児関連施設の支援制度を知る    | Page 12 |
| 父親の育児支援制度を利用する    | Page 13 |
| 職場復帰プランを上司と作成する   | Page 14 |
| 保活を効果的に進める        | Page 15 |
| ひとり親家庭への両立支援を知る   | Page 16 |
| 仕事をしながら不妊治療を続ける   | Page 17 |

#### II. 介護との両立を目指して

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 家族の健康状態、生活の状況を把握する  | Page 18 |
| 仕事と介護の両立支援制度を知る     | Page 19 |
| 地域包括支援センターを活用する     | Page 22 |
| 介護保険制度を知る           | Page 23 |
| 介護サービスについて知る        | Page 24 |
| 就労継続のための両立環境の整備を考える | Page 25 |
| 成年後見制度を知る           | Page 26 |

### 両立支援の相談窓口を知る

|                |         |
|----------------|---------|
| 仕事と子育ての相談窓口を知る | Page 27 |
| 仕事と介護の相談窓口を知る  | Page 29 |

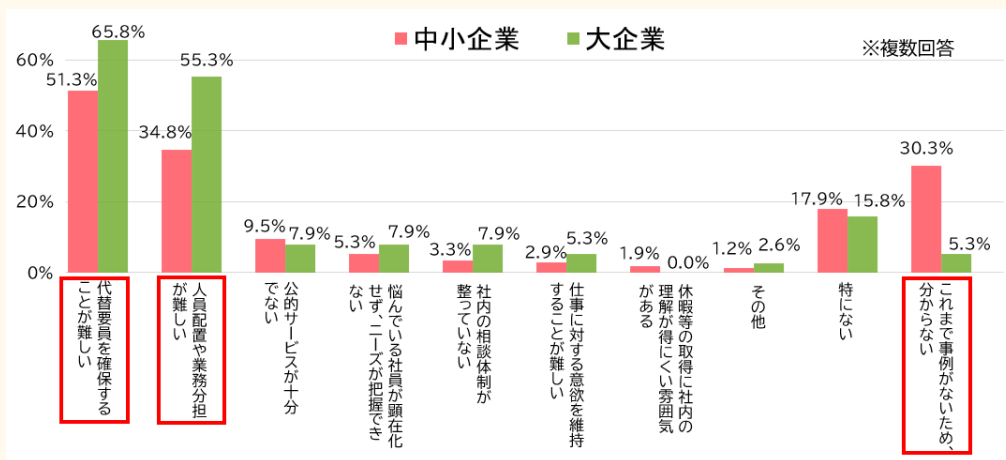
# 子育てや介護をしながら働くこと

## 子育て・介護と就業の実態について

埼玉県が令和5年度に行った調査(調査対象:県内の中小企業1,800事業所及び大企業200事業所、調査時点:令和5年7月31日)では、子育て・介護と就業の実態について、次のような結果が出ています。

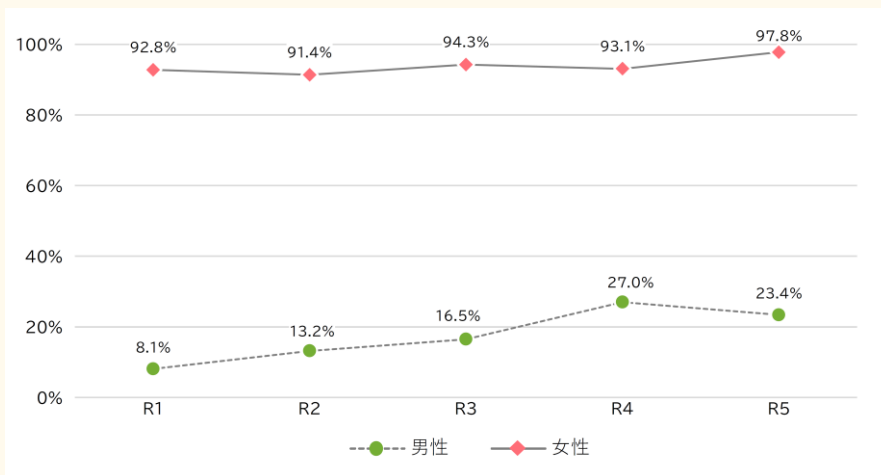
### 子育てと就業の実態について

仕事と子育てを両立することに対する課題は、中小企業、大企業ともに「代替要員を確保することが難しい」が最も多く、次いで「人員配置や業務分担が難しい」となっています。一方で、約3割は「これまで事例がないため、分からない」と回答しています。



出典: 令和5年度埼玉県就労実態調査報告書

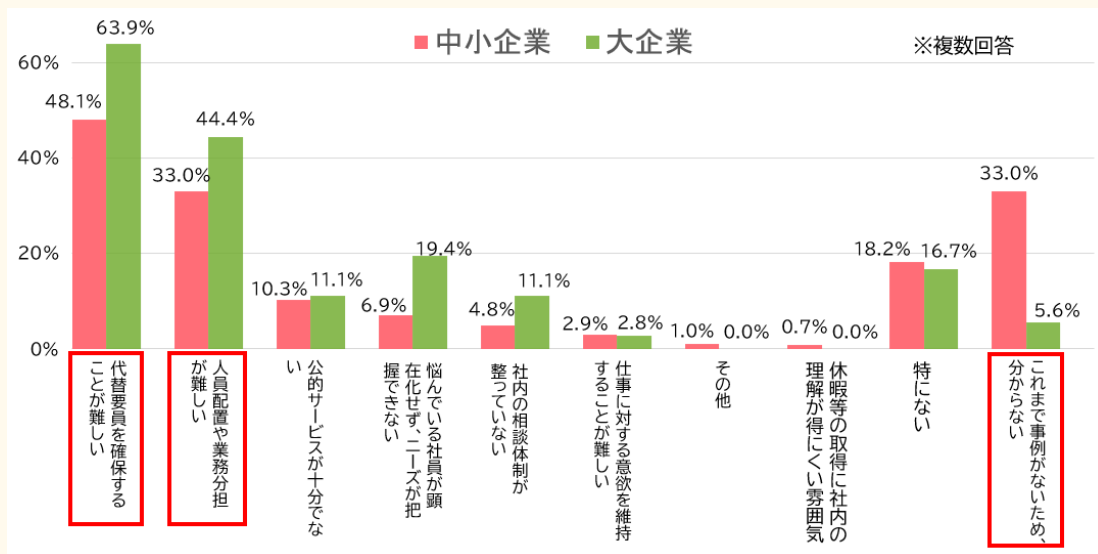
令和4年4月1日から令和5年3月31日までの1年間に出産した女性及び配偶者が出産した男性の育児休業取得率をみると、中小企業では女性は97.8%、男性は23.4%でした。



出典: 令和5年度埼玉県就労実態調査報告書

## 介護と就業の実態について

仕事と介護を両立することに対する課題は、育児と同じく、中小企業、大企業ともに「代替要員を確保することが難しい」が最も多く、次いで「人員配置や業務分担が難しい」となっています。また、「これまで事例がないため、分からない」と回答した企業の割合も、育児同様に約3割となっています。



出典：令和5年度埼玉県就労実態調査報告書

## 育児・介護を理由とした離職について

過去3年間に育児・介護を理由に離職した労働者の有無について、中小企業で「いる」と回答した事業所の割合は育児・介護ともに3.6%となっています。

| 区 分                       | 育 児    |              | 介 護    |              |
|---------------------------|--------|--------------|--------|--------------|
|                           | 集計事業所数 | 離職者のいた事業所の割合 | 集計事業所数 | 離職者のいた事業所の割合 |
| 中 小 企 業 計                 | 526    | 3.6%         | 526    | 3.6%         |
| 建 設 業                     | 67     | 0.0%         | 67     | 0.0%         |
| 製 造 業                     | 70     | 1.4%         | 70     | 1.4%         |
| 情 報 通 信 業                 | 1      | 0.0%         | 1      | 0.0%         |
| 運 輸 業、郵 便 業               | 16     | 0.0%         | 16     | 12.5%        |
| 卸 売 業・小 売 業               | 85     | 2.4%         | 85     | 3.5%         |
| 金 融 業・保 険 業               | 5      | 0.0%         | 5      | 0.0%         |
| 不 動 産 業、物 品 賃 貸 業         | 28     | 3.6%         | 28     | 0.0%         |
| 学 術 研 究、専 門・技 術 サ ー ビ ス 業 | 16     | 0.0%         | 16     | 18.8%        |
| 宿 泊 業、飲 食 サ ー ビ ス 業       | 28     | 3.6%         | 28     | 0.0%         |
| 教 育、学 習 支 援 業             | 34     | 5.9%         | 34     | 2.9%         |
| 医 療、福 祉                   | 83     | 9.6%         | 83     | 7.2%         |
| サ ー ビ ス 業                 | 93     | 4.3%         | 93     | 3.2%         |
| 大 企 業 計                   | 47     | 2.1%         | 47     | 8.5%         |

出典：令和5年度埼玉県就労実態調査報告書

## 子育てをしながら働くために

「仕事も子育ても両方、充実させたい」といった価値観を持つ人たちが増え、行政や企業の子育てのための支援制度も充実してきています。

仕事を続けながら、安心して子育てを続けられるよう、こうした制度をよく理解して、効率的に利用していきましょう。

そのためには



1. 子どもの就学までの**両立プラン**を作る
2. 仕事と子育ての**両立支援制度**を知る
3. **職場独自**の子育て支援制度を確認する
4. **育児関連施設**の支援制度を知る
5. **父親の育児**支援制度を利用する
6. **職場復帰プラン**を上司と作成する
7. **保活**を効果的に進める
8. **ひとり親家庭**への両立支援を知る
9. 仕事をしながら**不妊治療**を続ける



### 仕事と子育ての両立のためのヒント

働きながら子育てをしてきたママやパパからのアドバイスとして、次のようなことも挙げられています。

- ・ 家事の時間を減らすように工夫する
- ・ 周りの協力を積極的に求める
- ・ 保育所のママ友、パパ友と情報交換をする
- ・ 自分の健康にも気を付ける
- ・ 頑張りすぎない



## 介護をしながら働くために

介護は突然やってくる場合が多くあります。  
介護が始まって仕事も辞めなくても済むように、事前に対応ができるよう情報を集め、準備をしておきましょう。

そのためには



1. 家族の**健康状態、生活の状況**を把握する
2. 仕事と介護の**両立支援制度**を知る
3. **地域包括支援センター**を活用する
4. **介護保険制度**を知る
5. **介護サービス**について知る
6. 就労継続のための**両立環境の整備**を考える
7. **成年後見制度**を知る



### 仕事と介護の両立のためのヒント

働きながら介護をしてきた方からのアドバイスとして、次のようなことも挙げられています。

- ・ 介護サービスを利用し、自分で頑張りすぎない
- ・ 日頃から家族で介護について話し合っておく
- ・ 介護をしながら息抜きをする時間を作る
- ・ 介護する本人の健康状態も考える
- ・ 会社の上司や同僚に伝えて、協力をお願いする

最も大切なことは、一人で抱え込まず、周りに相談してみることです

# I. 子育てとの両立を目指して

## 1. 子どもの就学までの両立プランを作る

妊娠してから、産前産後の休業と育児休業を経て職場へ復帰し、その後子どもを小学校へ就学させるまでの間、働きながら子育てをするために、利用する支援制度を考えてみましょう。

主な子育てのステージは、次のとおりです。

1. 産前（妊娠してから出産まで）
2. 産後（育児休業を取得した後、子どもが小学校に就学するまで）
  - (1) 出産後育児休業を終了するまで
  - (2) 職場復帰後、子どもが3歳になるまで
  - (3) 子どもが小学校に就学するまで

以上のステージで仕事と子育てを両立するための支援制度を知って、自分の生活サイクルを基に仕事と子育てのプランを作ってみましょう。



### 不利益取り扱いの禁止

育児休業や子どもの看護休暇などを取得することは、労働者の権利であり、使用者は、これらのことを理由として、労働者に対して、解雇その他不利益な取扱いをしてはならないことになっています。

（男女雇用機会均等法第9条、育児・介護休業法第10条、第16条）

不利益な取扱いとは、

- ・ 解雇・雇止め
- ・ 降格
- ・ 減給
- ・ 昇進・昇格の際の不利益な評価
- ・ 不利益な配置転換
- ・ 自宅待機

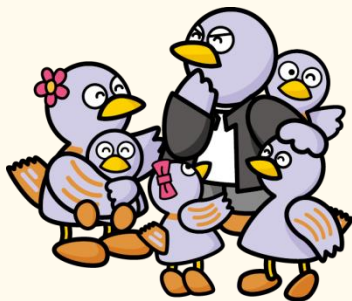
などを指します。



## 2-1. 仕事と子育ての両立支援制度を知る① 妊娠から出産まで

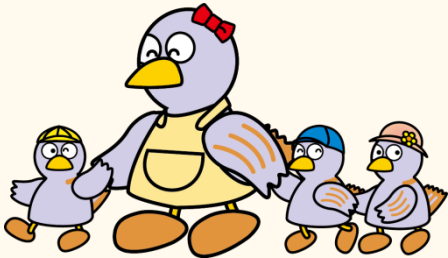
| 妊娠判明   | 産前6週間 | 出産(予定)日 |
|--|-------|---------|
| <p>妊娠中の健康診査を受ける時間の確保が認められる<br/>(男女雇用機会均等法第12条)</p>                           |       |         |
| <p>医師等からの指導を守るための措置(通勤緩和、休憩時間の延長、作業の制限、勤務時間の短縮等)を取ることができる(男女雇用機会均等法第13条)</p> |       |         |
| <p>軽易な業務への転換を請求できる(労働基準法第65条)</p>  |       |         |
| <p>坑内業務・危険有害業務の就業制限(労働基準法第64条の2、3)</p>                                       |       |         |
| <p>時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できる(労働基準法第66条)</p>                                    |       |         |
| <p>変形労働時間制の適用下においても1日8時間、週40時間の労働時間の制限を請求できる(労働基準法第66条)</p>                  |       |         |
| <p>解雇の禁止(労働基準法第19条)</p>  |       |         |
| <p>産前休業6週間/多胎妊娠の場合は14週間<br/>(労働基準法第65条)</p>                                  |       |         |
| <p>出産育児一時金<br/>(健康保険法第101条)</p>  |       |         |
| <p>出産手当金 (健康保険法第102条)</p>  |       |         |
| <p>産休中の社会保険料免除<br/>(健康保険法第159条、厚生年金保険法81条の2の2)</p>                           |       |         |

両立支援制度の詳細は、  
9、10ページを参照して  
ください。





## 2-1. 仕事と子育ての両立支援制度を知る② 出産後から子どもが小学校に就学するまで

| 出産日   | 産後8週間 | 子ども1歳 | 子ども2歳 | 子ども3歳  | 子が小学校入学 |
|---|-------|-------|-------|--|---------|
| <p>出産後の健康診査を受ける時間の確保が認められる(男女雇用機会均等法第12条)</p> <p>医師等からの指導を守るための措置(通勤緩和、休憩時間の延長、作業の制限、勤務時間の短縮等)を取ることができる(男女雇用機会均等法第13条)</p> <p>坑内業務・危険有害業務の就業制限(労働基準法第64条の2、3)</p> <p>時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できる(労働基準法第66条)</p> <p>変形労働時間制の適用下においても1日8時間、週40時間の労働時間の制限を請求できる(労働基準法第66条)</p> <p>解雇の禁止／産後休業後30日含む(労働基準法第19条) (30日)</p> <p>所定外労働時間の制限 (育児・介護休業法第16条の8) / 子が3歳になるまで</p> <p>時間外労働・深夜業の制限 (育児・介護休業法第17条、第19条) / 子が小学校に入学するまで</p> <p>所定労働時間の短縮措置 (育児・介護休業法第23条) / 子が3歳になるまで</p> <p>産後休業8週間(労働基準法第65条)</p> <p>育児休業(育児・介護休業法第5条～第9条)※</p> <p>出生時育児休業(産後パパ育休)(育児・介護休業法第9条の2)</p> <p>育児時間(労働基準法第67条)</p> <p>子の看護休暇 (育児・介護休業法第16条の2、3)</p> <p>育児休業給付金 (雇用保険法第61条の7)</p> <p>出生時育児休業給付金(雇用保険法第61条の8)</p> <p>出産手当金(健康保険法第102条)</p> <p>産休、育休中の社会保険料免除(健康保険法第159条、厚生年金保険法81条の2等)</p> |       |       |       |  |         |
|   |       |       |       |  |         |
| <p>両立支援制度の詳細は、9、10ページを参照してください。</p>   |       |       |       |  |         |
|   |       |       |       | <p>育児休業が延長された場合は、給付も延長される</p>  |         |
|   |       |       |       | <p>(育児休業が延長された場合など)</p>  |         |

※ 女性は産後休業後に取得可能。

## 2-2. 両立支援制度の詳細の一覧①

| 時 期  | 制 度 内 容  |   |
|--|--|---|
| 妊娠期間   | 妊婦の健康診査を受診するため<br>保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保できるように請求することができます。  |   |
|  | 医師等からの指導事項を守るため<br>医師等からの指導事項を守るため、通勤の緩和、休憩時間の延長、作業の制限、勤務時間の短縮等の必要な措置を受けることができます。  |   |
|  | 勤務の負担を軽減するため   | 現在の業務を、他の軽易な業務に転換するよう請求することができます。                                 |
|  |  | 時間外・休日労働、深夜業の免除や変形労働時間制の適用制限を請求することができます。                         |
| 産前休業   | 女性労働者は、出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から休業を請求することができます。  |   |
| 出産日(予定日)   | 健康保険法上、出産日は産後休業に含まれ、労働基準法上は出産予定日を産前休業として計算します。   |   |
| 産後休業   | 女性労働者は、出産日の翌日から8週間は産後休業(最初の6週間は必ず休業すること)を取得することができます。  |   |
| 育児休業   | 男女労働者は、子どもが1歳に達するまでの希望する期間について育児休業を取得することができます(2回に分割可)。父母ともに取得する場合は、1歳2か月に達するまで父母それぞれ1年間取得することができます。<br>子どもが1歳の時点で保育所に入所できない場合等は1歳6か月まで、1歳6か月の時点で保育所に入所できない場合等は2歳まで延長が可能です。※ |   |
| 出生時育児休業(産後パパ育休)  | 男性労働者は子の出生後8週間以内に4週間まで、出生時育児休業(産後パパ育休)を育児休業とは別に取得することができます(2回に分割可)。※   |   |
| 復職後  | 産婦の健康診査を受診するため<br>復職後から産後1年までは、保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保できるように請求することができます。   |   |
|  | 医師等からの指導事項を守るため<br>復職後から産後1年までは、医師等からの指導事項を守るため、通勤の緩和、休憩時間の延長、作業の制限、勤務時間の短縮等の必要な措置を受けることができます。   |   |
|  | 復職～子どもが1歳前日まで  | 女性労働者は、時間外・休日労働、深夜業の免除や変形労働時間制の適用制限を請求することができます。                  |
|  |  | 女性労働者は、育児時間(1日2回、それぞれ少なくとも30分)を請求することができます。                       |
|  | 復職～子どもが3歳前日まで  | 男女労働者は、原則1日6時間の短時間勤務制度を利用できます。<br>また、請求すれば所定時間外労働(会社の残業)が免除されます。※ |
|  | 復職～子どもが小学校入学前まで  | 男女労働者は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働(法定時間外労働)をしないことを請求することができます。※      |
| 男女労働者は、深夜労働(午後10時～午前5時)の免除を請求することができます。※<br>男女労働者は、子どもの看護のための休暇(子どもが病気やけがをした時の世話等を行うための休暇)を、対象となる子どもが1人なら年5日、2人以上なら年10日まで取得することができます。1日又は時間単位で取得できます。※ |  |   |

※ 労使協定を結ぶことで、対象外とすることができる労働者がいます。

## 2-2. 両立支援制度の詳細の一覧②

| 制度                          | 概要  | 問合せ先                     |
|-----------------------------|---|--------------------------|
| 出産育児一時金                     | 健康保険の被保険者が出産した時に、1児につき50万円（産科医療補償制度に加入されていない医療機関等でお産された場合は48万8千円）が支給されます。<br>また、被扶養者が出産した時には、家族出産育児一時金が支給されます。妊娠4か月以上を対象として、流産や死産の場合にも支給されます。                         | 協会けんぽ<br>健康保険組合<br>市区町村  |
| 出産手当金                       | 健康保険の被保険者が、産前産後の休業中に、会社から給与の一部もしくは全部が支給されない場合、出産前の賃金の3分の2相当額ないしはその差額が健康保険から支給されます。  | 協会けんぽ<br>健康保険組合          |
| 出産・子育て<br>応援給付金             | 妊娠届出時の面談実施後に5万円相当、出生届出から乳児家庭全戸訪問までの間の面談実施後に5万円相当が支給されます。支給方法は、クーポンや現金など市町村により異なります。   | 市区町村                     |
| 育児休業給付金                     | 雇用保険の被保険者で、1歳未満の子どもを養育するための育児休業の取得等、一定の条件を満たした場合は、雇用保険から休業開始時賃金日額の67%が支給されます。（パパママ育休プラスや保育所に入所できない等の場合は、延長された休業期間まで支給されます。）<br>なお、育児休業開始から180日経過後は50%の支給になります。        | ハローワーク                   |
| 出生時育児休業<br>給付金              | 雇用保険の被保険者で、出生時育児休業（産後パパ育休）の取得等、一定の条件を満たした場合は、雇用保険から休業開始時賃金日額の67%が支給されます。<br>なお、支給された日数は、育児休業給付金の支給率67%の上限日数である180日に通算されます。  | ハローワーク                   |
| 社会保険料<br>の免除                | 産前産後の休業中、育児休業中は、会社から年金事務所、協会けんぽ又は健康保険組合に申し出ることにより、健康保険と厚生年金保険の保険料が、本人負担分と会社負担分ともに免除されます。<br>なお、この間、健康保険の給付は通常通り受けられます。<br>また、免除された期間の年金分も支払ったものとみなされ、将来受取る年金額に反映されます。 | 年金事務所<br>協会けんぽ<br>健康保険組合 |
| 乳幼児医療費助成<br>及び<br>未熟児養育医療給付 | 15歳年度末または18歳年度末（※市町村により異なります）までの子どもが、医療機関に入院・通院した際に支払う医療費のうち、医療保険の一部負担金が助成されます。<br>また、身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする乳児に対して、その治療に必要な医療費が公費で負担されます。                           | 市区町村                     |



### 幼児教育・保育の無償化

幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する**3歳から5歳までの**全ての子どもの利用料は**無償**です。なお、0歳から2歳までの子どもについても、住民税非課税世帯は無償で利用できます。

また、幼稚園の預かり保育、認可外保育施設等を利用する場合も、上限額の範囲内で無償化の対象となります。

ただし、無償化の対象となるには、お住まいの市町村から「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。

### 3. 職場独自の子育て支援制度を確認する

職場によっては、労働者の子育てについて、法令に定めるもの以外に独自の支援制度を設けている場合があります。就業規則をよく確認してみましょう。また、会社の人事労務の担当者にも確認してみましょう。

#### 【企業が独自に導入している主な支援制度】

- ・ 育児のための未消化有給休暇の積立て
- ・ 時間単位の有給休暇
- ・ 有給での子の看護休暇
- ・ 時間短縮勤務(法定を超えるもの)      ・ フレックスタイム勤務
- ・ 在宅勤務      ・ テレワーク      ・ 出産祝い金
- ・ 有給での父親の出産休暇      ・ 社内保育施設



このほかに、健康保険組合に加入している場合は、その健康保険組合(公務員等共済組合加入員は共済組合)が独自で任意の付加給付を実施している場合があります。それぞれの健康保険組合、共済組合又は人事労務担当者を確認してみましょう。



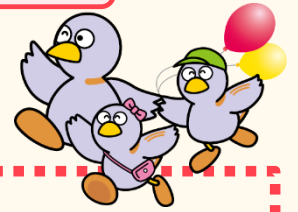
#### 仕事と子育ての両立支援に取り組む企業へ支給される助成金

仕事と子育ての両立支援に積極的に取り組む企業には、国から**両立支援等助成金**が支給されます。

男性労働者が育児休業を取得しやすい雇用環境の整備などを実施し、実際に育児休業を取得した実績がある場合に支給される**「出生時両立支援コース」**、育児休業の円滑な取得・職場復帰のため、育休復帰支援プランを策定し、プランに沿って対象の労働者が育児休業を取得・復帰した場合などに支給される**「育児休業等支援コース」**等があります。

助成金に関する詳細は、埼玉労働局雇用環境・均等部(048-600-6210)までお問い合わせください。

## 4. 育児関連施設の支援制度を知る



子ども・子育て支援法に基づき、  
次のような支援事業が各施設で行われています。

### ○子育て短期支援事業

保護者の入院や通院、出張や冠婚葬祭などにより、一時的に家庭で子どもを養育できなくなった場合等に、児童養護施設等で一時的に子どもを預かる事業です。

子どもを1週間程度預かる「短期入所生活援助(ショートステイ)事業」と、平日の夜間又は休日に預かる「夜間養護等(トワイライトステイ)事業」があります。

各市町村の子育て支援関連課所へお問い合わせください。

※埼玉県内で子育て短期支援事業を実施している市町村は、33市町です。(令和5年4月1日現在)

### ○ファミリー・サポート・センター事業

ファミリー・サポート・センターとは、育児の援助を受けたい人(依頼会員)と育児の応援をしたい人(援助会員)が、お互い会員となって一時的に子どもを預かる会員組織です。  
(問合せは末尾の子育ての相談窓口のページ参照)

### ○地域子育て支援拠点

「子育て支援センター」や「つどいの広場」などの愛称で呼ばれており、主に0才から2才の子どもとその保護者が気軽に利用できる交流スペースです。市町村やその助成を受けた社会福祉法人・NPO法人などが運営しています。子育て経験者などのスタッフが常駐しており、親子が安全に遊べるよう手助けしたり、子育てに関する悩み相談を受けています。埼玉県内には、現在約580か所の子育て支援施設があります。

(問合せは末尾の子育ての相談窓口のページ参照)

このほか、子ども・子育て支援法に基づき、**一時預かり、延長保育、病児保育、放課後児童クラブ**の拡充と質の向上が図られています。

## マザーズ・ハローワーク及びマザーズ・コーナー等の設置

マザーズハローワークはハローワークプラザ大宮内、マザーズコーナーは川口、熊谷、所沢、川越、越谷の各ハローワーク及び埼玉しごとセンター内に設置されています。仕事と子育ての両立を希望している方へ個々のニーズをふまえた職業紹介や情報提供を行っています。

大宮・所沢・埼玉しごとセンターには、子ども連れでも安心して利用できるよう、授乳室や子どもを見守るスタッフが常駐したキッズスペースがあります。

また、埼玉県女性キャリアセンターでは、女性の仕事に関する相談やセミナー、職場体験、ハローワーク求人情報の検索・職業紹介を行っています。

(問合せは末尾の子育ての相談窓口のページ参照)

## 5. 父親の育児支援制度を利用する

公的支援制度は、母親の女性労働者だけではなく、父親の男性労働者も対象にしています。制度をよく知って、積極的に活用しましょう。



育児休業は、男女を問わず取ることができ、妻が専業主婦や産前産後の休業や育児休業を取っていても、夫である**男性も取ることができます**。  
夫婦が共に育児休業を取る場合、取得可能期間は**子が1歳2か月になるまでの期間に延長され、この間にそれぞれ1年間取ることがあります**。  
また、男性労働者は**出生時育児休業(産後パパ育休)**も取ることができます。

|                | 出生時育児休業<br>(産後パパ育休)                  | 育児休業                |
|----------------|--------------------------------------|---------------------|
| 対象期間<br>取得可能日数 | 子の出生後8週間以内に<br>4週間まで取得可能             | 原則、子が1歳<br>(最長2歳)まで |
| 申出期限           | 原則、休業の2週間前まで                         | 原則、1か月前まで           |
| 分割取得           | 分割して2回取得可能                           | 分割して2回取得可能          |
| 休業中の就業         | 労使協定を締結している場合に限り、<br>労働者が合意した範囲で就業可能 | 原則、就業不可             |

このほか、子の看護休暇、勤務時間の短縮措置、時間外労働・休日労働や深夜業の免除など女性と同等に請求できることを知っておきましょう。



埼玉県では、育児休業の制度や取得のメリット、夫婦で話し合うポイントなどをまとめた「パパの育休取得ガイド」を作成しています。  
県ホームページからダウンロード可能です。

埼玉県 パパの育休取得ガイド



## 6. 職場復帰プランを上司と作成する

妊娠から子どもの就学までの両立プランに加えて、育児休業から職場へ復帰するに当たり、「**職場復帰プラン**」を上司と人事労務担当者を交えて作成してみましょう。



職場の状況やあなたの仕事の現状を考慮して、

- ・ 復帰前と復帰後の仕事の引継ぎや担当業務の内容
- ・ 復帰後の勤務体制(時間短縮、育児時間、残業や深夜業の免除など)
- ・ 社会保険からの給付の申請(出産手当金や育児休業給付金など)
- ・ 保育所と職場との通勤経路や利用方法
- ・ 子どもが病気になった場合の対応
- ・ 保育園の行事や子どもの検診などで利用する有給休暇の取得予定

などを事前によく打ち合わせして確認しておきましょう。

特に上司にあなたの個人的な状況をよく把握してもらうことは、復帰後のトラブルを避けるために大変重要です。

厚生労働省では、右のような職場復帰プランの様式をモデルとして紹介しています。

事前に上司を交えて作成しておく役立ちます。

○厚生労働省  
仕事と育児カムバック支援サイト

育児休業からの復帰や再就職に向けた悩みや疑問をWeb上で相談したり、調べたりすることができます。

<http://comeback-shien.mhlw.go.jp/>

|                   |                      |   |       |
|-------------------|----------------------|---|-------|
| 対象従業員 氏名          |                      |   |       |
| 予定                | 出産予定日                |   |       |
|                   | 産前休業開始日              |   |       |
|                   | 育児休業(産後/パパ育休)取得期間    |   |       |
| 実績                | 出産日                  |   |       |
|                   | 産前休業開始日              |   |       |
|                   | 育児休業(産後/パパ育休)取得期間    |   |       |
| 育休取得・職場復帰に関する確認事項 | 育児休業等に関する個別の周知状況(義務) | 対象従業員に説明した日   | 年 月 日 |
|                   | 育児休業等に関する意向確認(義務)    | 意向確認日   | 年 月 日 |
|                   | 職場の状況                | 代替要員の確保が難しい・シフト制(土日勤務・夜勤あり)である<br>・所定外労働が多い・体力を要する仕事を中心である<br>・作業手順等の変更が多い<br>・その他( ) |       |
|                   | 対象従業員の状況             | 女性従業員・男性従業員・役職者・有期雇用労働者・専門性の高い職種<br>・その他( )   |       |

## 7. 保活を効果的に進める

子どもを保育所に預けられるかどうかは、出産後の仕事との両立に大きな影響を与えます。このため、自分に合った保育所(特に認可保育所)への入所を確実にするための活動(保活)を効果的に進めることが大切になります。

1. 子どもを何歳から預け始めるかを考え、**保活のスケジュール**を作る  
0歳4月から保育所を利用したい場合、妊娠中に保活の必要が生じることもあります。
2. 利用できる**保育施設の種類と概要、認定区分**を把握する  
市町村の保育施設を担当する窓口やホームページで最新の情報を集めましょう。施設の利用に際しては、お住まいの市町村から利用のための認定を受ける必要があります。利用できる施設は、認定区分によって異なります。
3. 入所を希望する保育所がある**自治体の選考基準と手続**を調べ、申し込む  
保育所へ入るための選考は、各家庭がどれほど保育を必要としているかをポイント化し、ポイントが高い順に入所が決まります。このポイントの基準は、各自治体で多少の違いがあります。  
保育が必要な事由が就労の場合は、夫婦ともに勤務証明書が必要です。



### 育児休業の延長

子どもが1歳に達するまでに、市区町村に保育所への入所の希望を出していたものの、入所がかなわなかった場合は、育児休業の延長ができます。(育児・介護休業法第5条3項、4項)

1. 子どもが1歳6か月に達するまで延長できる
2. 子どもが1歳6か月に達するまでに、保育所への入所がかなわなかった場合は、子どもが2歳に達するまで更に延長できる

※ 子どもが1歳に達するのは誕生日の当日ではなく、前日です。



## 8. ひとり親家庭への両立支援を知る

ひとり親家庭の母親・父親が仕事と子育ての両立を図るために、就業を支援する給付事業や貸付事業が行われています。「市」にお住まいの場合は、市の福祉関係窓口へ、「町村」にお住まいの場合は、最寄りの県福祉事務所へお問い合わせください。



主な就業支援に関する給付制度は、

### ○自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭等の母親又は父親が、就業に結び付く資格を取得するに当たり、給付金が支給されます。

### ○高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭等の母親又は父親が専門的な資格を取得するため養成機関で修業する場合、受講期間のうち一定期間について高等職業訓練促進給付金が、修了後に高等職業訓練修了支援給付金が支給されます。

また、ひとり親家庭への貸付制度があり、経済的自立や、扶養している子どもの福祉増進のために必要な資金を借りることができます。

そのほか、ひとり親家庭の様々な相談について、所管の母子・父子福祉センター(県福祉事務所内)では専門のスタッフ(母子・父子自立支援員)が相談に応じます。

さいたま市・川越市・越谷市・川口市でも専門のスタッフが相談に応じています。(問合せは末尾の子育ての相談窓口のページ参照)



### 母子・父子自立支援プログラム

福祉事務所や市区町村に配置された自立支援プログラム策定員が、児童扶養手当受給者に対し、個別に面接を実施し、本人の生活状況、就業への意欲、資格取得への取組等について状況把握を行い、個々のケースに応じた自立支援プログラムを策定し、自立促進を図るプログラム策定事業を実施しています。

## 9. 仕事をしながら不妊治療を続ける

不妊治療は長期にわたることも多く、仕事を続けながら治療を続けることは大変な労力を伴うことがあります。

また、治療にかかる費用が高額となることも多く、仕事を辞めると経済的負担が増し、家計の重荷となります。

仕事と不妊治療を両立させるためには、職場の理解を求めていくことが大切なステップとなります。

1回の不妊治療に必要な時間は短時間なことも多いので、

- ・ **時間単位の有給休暇**の取得
- ・ **フレックスタイム** ・ **テレワーク** 等が可能な相談してみましよう。

また、治療のために休みが必要な場合は、

- ・ **積立有給休暇制度** ・ **不妊治療休暇制度** 等の有無を確認してみましよう。



### 不妊治療を行う方への支援

#### 1 埼玉県不妊専門相談センター

不妊や不育症に関する医学的・専門的な相談に医師が面談形式でお応えします。

埼玉医科大学総合医療センター内(川越市) ※予約制

◆予約方法: 専用のフォームからお申し込みください

(<https://forms.gle/iG4DHd9qsGMi4BVF9>)



#### 2 プレコンセプションケア相談センター埼玉 ふれたま

不妊・不育症・妊娠に関する相談に助産師がお応えします。

◆電話番号: 048-799-3613

◆相談日時: 月・金曜日 10:00~15:00 第1~4土曜日 11:00~15:00、16:00~19:00

#### 3 埼玉県不妊症・不育症等ピアサポートセンター「ふわり」

不妊症や不育症でお悩みの方、流産や死産等でお子様を亡くされた方へ、経験者がお気持ちに寄り添いご相談にお応えします。

(Zoomによるオンラインの通話又は面談形式。※一部予約制)

◆詳細はピアサポートセンター「ふわり」で検索、又は二次元コードからご覧ください。



#### 4 不妊検査・不育症検査の助成

不妊・不育症検査への助成を実施している市町村もあります(上限2万円など)。

対象要件などが異なりますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

#### 5 勤労者向け融資制度(子育て・介護両立応援資金)

子育てや介護に必要な費用のほか、不妊治療費にもご利用いただけます。

詳細は、埼玉県産業労働部金融課(電話048-830-3806)まで。

## Ⅱ. 介護との両立を目指して

### 1. 家族の健康状態、生活の状況を把握する

介護の予測は難しいものです。

家族の介護がいつ身近に起こっても、困らないようにしておきましょう。

- 家族、特に親の健康状態を把握し、介護状態にならないように予防する。
- 家族の生活の状況(銀行口座・公共料金の支払い・習い事・交友関係・スケジュール等)を把握する。
- かかりつけの医療機関を確認し、必要に応じて主治医と相談する。
- 服薬の内容を把握しておく。
- 家族が万一要介護になった場合、誰が介護をするのかを話し合っておく。その際の費用のねん出や時間の提供等を話し合っておく。
- 要介護状態になる前の介護が気になるという段階から、家族の住む地域の地域包括支援センターに相談し、繋がりを構築しておく。

高齢者の一人暮らしは増えています。

全国の65歳以上の一人暮らし高齢者の増加は男女ともに顕著であり、昭和55年には男性約19万人、女性約69万人、高齢者人口に占める割合は男性4.3%、女性11.2%でしたが、令和2年には男性約231万人、女性約441万人、高齢者人口に占める割合は男性15.0%、女性22.1%と大幅に増加しています。

令和7年には、男性約268万人、女性約483万人、高齢者人口に占める割合は男性16.8%、女性23.2%と引き続き増加していくことが推計されています。

(内閣府「令和5年版高齢社会白書」より)



## 2-1. 仕事と介護の両立支援制度を知る

介護が必要になった場合の支援には、まず法令に基づく公的制度があります。

| 制度        | 概要   | 制度の対象者                                 | 取得できる日数・回数   |
|-----------|--|--|--|
| 介護休業      | 要介護状態にある対象家族を介護する場合に取得できる休業 ※1                                 | 日々雇用を除く労働者 ※2 ※3                       | 対象家族1人につき通算93日まで3回まで分割が可能  |
| 介護休暇      | 要介護状態にある対象家族の介護、その他の世話のために、1日、又は時間単位で取得できる休暇 ※1                | 日々雇用を除く労働者 ※2                          | 対象家族1人の場合は年5日まで<br>2人以上の場合は年10日まで  |
| 短時間勤務等の措置 | 要介護状態にある対象家族を介護する場合に申し出を行うと利用できる所定労働時間の短縮等の措置 ※1               | 日々雇用を除く労働者 ※2                          | 対象家族1人につき、利用開始の日から連続する3年以上の期間で2回以上<br><br>短時間勤務に代えて、フレックスタイム制度、始業終業時間の繰下げ繰上げ、介護サービスの費用の助成等を行うことも可能 |
| 所定外労働の制限  | 要介護状態にある対象家族を介護する場合に申し出を行うと利用できる残業の免除 ※1                       | 日々雇用を除く労働者 ※2                          | 1回の請求につき、1か月以上1年以内の期間<br><br>請求回数に制限なし   |
| 時間外労働の制限  | 要介護状態にある対象家族を介護する場合に申し出を行うと利用できる1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働の免除 ※1 | 日々雇用・入社1年未満・週所定労働日数が2日以下の労働者を除く労働者     | 1回の請求につき、1か月以上1年以内の期間<br><br>請求回数に制限なし   |
| 深夜業の制限    | 要介護状態にある対象家族を介護する場合に申し出を行うと利用できる深夜労働（午後10時から午前5時まで）の免除 ※1      | 日々雇用・入社1年未満・週所定労働日数が2日以下の労働者等を除く労働者 ※4 | 1回の請求につき、1か月以上6か月以内の期間<br><br>請求回数に制限なし  |

※1 要介護状態にある対象家族とは、傷病、精神障害により2週間以上にわたり常時介護を要する状態にある配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫を指します。

※2 労使協定を結ぶことで、対象外とすることができる労働者がいます。

※3 有期契約労働者の場合は、一定の要件を満たす必要があります。

※4 介護ができる一定の要件を満たす16歳以上の同居家族がいる労働者も対象外とされます。

## 介護で休業した場合の賃金の減収分を補う 介護休業給付金の支給もあります

介護休業給付金とは、傷病、精神障害により2週間以上にわたり、常時介護を要する状態にある配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫を介護するために休業した労働者に対して支給される給付金です。

### ○支給対象者

- ・ 雇用保険の被保険者で、介護休業開始日前2年間に、賃金支払い基礎日数が11日以上が12か月以上ある者
- ・ 介護休業を開始する時点で、介護休業終了後に離職することが予定されている者は対象になりません
- ・ 有期契約雇用者の場合は、介護休業開始予定日から起算して93日を経過する日から6か月を経過する日までに、その労働契約が満了することが明らかでないこと

### ○支給額

- ・ 休業開始時賃金日額 × 支給日数(1か月単位) × 67%  
限度日数は93日まで
- ・ 介護休業期間中の1か月ごとに、休業開始前の1か月当たりの賃金の8割以上の賃金が支払われていると給付金の対象となりません
- ・ 介護休業を開始した日から30日ごとに区切った各支給単位期間ごとに、実際休んだ日が20日以上なければなりません

※ 問合せ及び申込みは、原則職場を通じてハローワークまで

公的な支援以外にも、会社で独自の支援制度を設けている場合があります。

### 【企業が独自に導入している主な支援制度の事例】

- ・ 介護のための未消化有給休暇積立て
- ・ 時間単位の有給休暇
- ・ 有給での介護休暇
- ・ 時間短縮勤務(法定を超えるもの)
- ・ フレックスタイム勤務
- ・ テレワーク
- ・ 介護費用支援

## 2-2. 仕事と介護の両立支援制度を知る

仕事と介護の両立とは、仕事が介護を、介護が仕事を妨げない状態を言います。

介護をしてもこれまでどおり就業できるよう、**地域包括支援センター**や**ケアマネジャー（介護支援専門員）**に相談しましょう。また、介護をしていることを勤務先に話し、働き方の調整をしてもらいましょう。

### ○介護休業を有効活用する

介護休業は「介護に専念するための期間」と考えられがちですが、**仕事と介護を両立できる体制を整えることが大切です。**

介護の期間は個人差が大きく、いつまで続くかわからないもの。介護休業を介護に専念する期間としてしまうと、介護休業取得終了後、何かあった場合に休業するのが難しくなってしまいます。

介護休業は**対象家族1人につき3回まで、通算93日まで取得することが可能**ですので、

- 1) 介護体制を整えるための準備期間
- 2) 施設に入所する等、介護の状況が変化した場合の調整期間
- 3) 看取りの期間

として利用するのがおすすめです。

### 介護離職と経済損失～ビジネスケアラーの問題～

高齢化の進行に伴い、仕事をしながら家族のケアを行う**ビジネスケアラー**が増加しています。

仕事と介護の両立に伴う肉体的・精神的負担に耐え切れず、離職する人も少なくありません。2022年には家族の介護や看護を理由に離職した人は10万6千人でした。（総務省 令和4年就業構造基本調査）

2030年には介護離職に伴う経済損失が約9.1兆円となる推計もあり、介護離職は社会にとって大きな問題です。働く人が「介護と仕事を両立して活躍できる体制」の構築が急務となっています。



### 3. 地域包括支援センターを活用する

介護に関する事は、**地域包括支援センター**に相談しましょう。社会福祉士、ケアマネジャー（介護支援専門員）、保健師・看護師等が常駐し、介護に関するあらゆる相談に乗っていただけます。

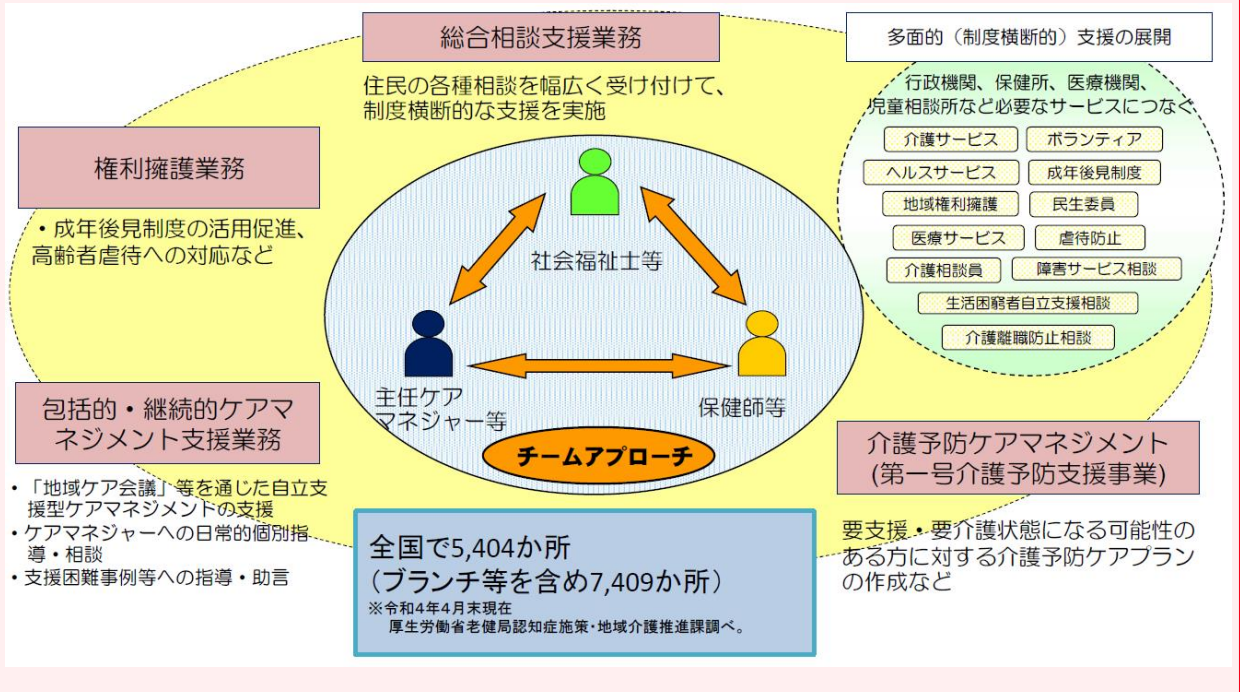
**地域包括支援センターには、介護が必要になる前でも相談できます**

「こんなことを聞いても良いのかな」と悩まずに、少しでも気になったらまずは相談してみましょう。うまく伝えられなくても大丈夫、一緒に考えてくれます。

また、要介護状態でなくても、介護予防の取組なども紹介してもらえます。



#### 地域包括支援センターの業務



出典：「地域包括支援センターの概要」（厚生労働省）<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001203027.pdf>

※担当する地域包括支援センターは居住地によって異なります。  
所管の地域包括支援センターは、インターネットで「地域包括支援センター 市町村名 町名」を入力して検索するか、お住まいの市町村の高齢福祉担当課へお問い合わせください。

## 4. 介護保険制度を知る

介護が必要となった高齢者とその家族を支えるために、介護を提供する公的な介護保険について知っておきましょう。

### ○保険者と被保険者

介護保険の保険者とは、制度の運営を行っている市町村のことです。また、被保険者は、年齢により第1号被保険者と第2号被保険者に区分されています。

- ・ 第1号被保険者(対象者:65歳以上の方)  
介護や支援が必要と認められた場合、介護サービスを利用することができます。
- ・ 第2号被保険者(対象者:40~64歳の医療保険加入者)  
脳血管疾患等の加齢に伴う疾病(特定疾病)が原因で介護や支援が必要であると認められた場合、介護サービスを利用することができます。

### ○介護保険料

介護保険の経費は、半分を被保険者から徴収する保険料により、残り半分を公費(国、都道府県、市町村)により賄われています。

第1号被保険者の保険料は、市町村が徴収しており、原則として年金から差し引かれます。

第2号被保険者の保険料は、医療保険の保険料と合わせて徴収されており、会社員等の場合は給料から差し引かれます。

### ○要介護度と支給限度基準額

介護サービスを利用するには、市町村に申請し、要介護(支援)認定を受ける必要があります。

要介護(支援)状態区分は要支援1・2、要介護1~5に区分され、それぞれの区分に応じてひと月で利用できる介護サービスの限度額(支給限度基準額)が定められています。

### ○自己負担額と高額介護サービス費

介護サービスを利用する方は、支給限度基準額内であれば利用したサービス費の1割(一定以上の所得がある方は2割又は3割)の負担で利用することができます。

また、ひと月の自己負担額が一定の額を超えた場合には、その超えた額が払い戻される高額介護(介護予防)サービス費の制度もあります。



## 5. 介護サービスについて知る



介護保険で利用できるサービスは大きく分けて、在宅サービスと施設サービスがあります。

要介護と要支援で利用できるサービスに違いがあります。

特に要支援の方が利用できるサービスはお住まいの地域によって異なるため、地域包括支援センターに聞いてみましょう。

### ○在宅サービス

自宅で利用する訪問介護(ホームヘルプサービス)や訪問看護、施設に通うデイサービス、デイケア、短期間施設に入所するショートステイ、福祉用具貸与や住宅改修費支給等があります。

このほかに、自宅又は住み慣れた地域での生活が継続できるように、市町村単位で提供される**地域密着型サービス**があり、定期巡回・随時対応型の訪問介護や訪問看護、小規模のデイサービスやショートステイ等を組み合わせた小規模多機能型居宅介護等があります。

### ○施設サービス

特別養護老人ホームと呼ばれている介護老人福祉施設、在宅復帰を目指したりハビリを目的とした介護老人保健施設、長期療養のための医療と介護サービスを一体的に提供する介護医療院等があります。施設サービスを利用するためには、介護保険の自己負担額に加えて、家賃・食費・光熱費等が必要となります。

## 介護保険で受けられる介護サービスの一覧

### 自宅訪問

- ・訪問介護(ホームヘルプ)
- ・訪問入浴
- ・訪問看護
- ・訪問リハビリ
- ・夜間対応型介護
- ・定期巡回/随時訪問型介護

### 施設へ通う

- ・通所介護(デイサービス)
- ・通所リハビリ
- ・地域密着型通所介護
- ・療養型通所介護
- ・認知症対応型通所介護

### 訪問・通いを組み合わせる

- ・小規模多機能型訪問介護(小多機)
- ・看護小規模多機能型訪問介護(看多機)

### 短期間の宿泊

- ・短期入所介護(ショートステイ)
- ・短期入所療養介護

### 施設等で生活

- ・介護療養福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・介護老人保健施設(老健)
- ・介護療養型医療施設
- ・介護医療院

### 地域密着型サービス

- ・認知症対応共同生活介護(グループホーム)
- ・地域密着型介護老人施設入所者生活介護
- ・地域密着型特定施設入所者介護

### 福祉用具(福祉用具貸与・特定福祉用具販売)

## 6. 就労継続のための両立環境の整備を考える

仕事と介護の両立のためには、介護のための「両立を支援する制度」と介護保険から受けられる「介護サービス」をうまく組み合わせ、あなたの仕事と生活のサイクルに合わせた両立環境を整備することが大切です。



|      |        |  |
|------|--------|--|
| 事例 1 | 支援制度   | <b>介護休業</b> :施設探しや介護準備に1か月休みを利用<br><b>勤務時間短縮制度</b> :週2回施設に寄るため午前中短縮制度を利用 |
|      | 介護サービス | <b>特定施設入居者生活介護(介護保険)</b> :<br>介護付有料老人ホームに入居し、生活関連の介護サービスを利用              |

|      |        |   |
|------|--------|---|
| 事例 2 | 支援制度   | <b>時間単位の介護休暇</b> :施設や役所での手続きに利用<br><b>フレックスタイム制度</b> :施設への送迎後、11時から出勤に利用  |
|      | 介護サービス | <b>通所介護(介護保険)</b> :週3回施設で入浴のサービスを利用<br><b>ショートステイ(介護保険)</b> :在宅介護が困難な時に利用<br><b>福祉用具貸与(介護保険)</b> :介護用ベッド、車イスのリースを利用 |

|      |        |  |
|------|--------|--|
| 事例 3 | 支援制度   | <b>介護休暇</b> :月1回医療機関に通い、要介護者の病状を相談<br><b>時間外労働の免除</b> :介護のためできなかった家事に使用      |
|      | 介護サービス | <b>通所介護(介護保険)</b> :週3回通所し、リハビリと入浴介助を受ける<br><b>ショートステイ(介護保険)</b> :介護者が多忙な時に利用 |

|      |        |   |
|------|--------|---|
| 事例 4 | 支援制度   | <b>時差出勤制度</b> :施設への送迎のための16時退社に利用<br><b>時間単位の介護休暇</b> :要介護者の体調が悪い時に利用 |
|      | 介護サービス | <b>小規模多機能型居宅介護(介護保険)</b> :<br>通い・訪問・泊まりなどを組み合わせて利用                    |

## 7. 成年後見制度を知る

親や配偶者の認知症が進み、金銭管理ができなくなったり、騙されて不当な契約をさせられたりする恐れがある場合は、成年後見制度の利用を考えましょう。

成年後見制度には、**法定後見制度**と**任意後見制度**の2つがあります。

また、法定後見には、**後見・保佐・補助**の3つの類型があり、本人の判断能力に応じて家庭裁判所が決定します。

| 制度     | 類型  | 判断能力      | 援助者   |
|--------|---|-----------|-------|
| 法定後見制度 | 後見  | 判断能力が全くない | 成年後見人 |
|        | 保佐  | 著しく不十分    | 保佐人   |
|        | 補助  | 不十分       | 補助人   |
| 任意後見制度 | 本人の判断能力が不十分になった時に、あらかじめ結んでおいた任意後見契約にしたがって、任意後見人が援助する制度ですが、同意見・取消権による支援はありません。 |           |       |

申立ては、居住地の家庭裁判所になりますが、市区町村の窓口や地域包括支援センターでも相談できます。



### 「家族信託」も考慮してみる

家族信託は財産管理の手段で、老後の生活資金の管理や介護等に必要な資金の支出に備えて、高齢者など(委託者)が保有する預貯金や不動産などの資産を**信頼できる身内(受託者)に託し**、その管理や処分を任せる**信託契約**です。

これは高齢者などが元気なうちに信託契約を結び、本人が判断能力を喪失した後で、財産管理を受託者に任せるものです。

成年後見制度に比べて柔軟な財産管理ができ、毎月の報酬も発生しませんが、後見人や家庭裁判所等のチェック機能が働かないので、**委託者と受託者の間にしっかりと信頼関係**がない場合は、財産保護の面でリスクが発生します。

家族信託の制度はいまだ一般に理解が広がっていないので、家族信託に対して豊富な知識や経験のある専門家(弁護士や司法書士など)に相談することが賢明です。

# 両立支援の相談窓口を知る

## 仕事と子育ての相談窓口を知る①

### 仕事と子育ての両立支援についての電話相談は

埼玉県仕事と生活の両立支援相談窓口      048-830-4515      〒330-9301      さいたま市浦和区高砂3-15-1  
埼玉県庁本庁舎5階



※ 電話相談は毎週月・水・金（年末年始・祝日除く）の9時から16時30分まで  
インターネット相談は24時間受付（「埼玉県 両立支援相談」で検索、又は2次元コードを読み取り）

### 子育て支援情報については

埼玉県のホームページに詳細が載っています  
→ 【子育て支援情報】 <https://www.pref.saitama.lg.jp/kenko/jidofukushi/kosodateshien/index.html>

### 出産手当金、出産育児一時金については

全国健康保険協会埼玉支部業務グループ      048-658-5919      〒330-8686      さいたま市大宮区錦町682-2 大宮情報文化センター内

※ または、出産当時使用していた保険証の発行元（健康保険組合等の保険者）にお問い合わせください。

### 産前産後休業期間中および育児休業期間中の社会保険（健康保険・厚生年金）料の負担免除については

|          |              |           |                             |
|----------|--------------|-----------|-----------------------------|
| 浦和年金事務所  | 048-831-1638 | 〒330-8580 | さいたま市浦和区北浦和5-5-1            |
| 大宮年金事務所  | 048-652-3399 | 〒331-9577 | さいたま市北区宮原町4-19-9            |
| 春日部年金事務所 | 048-737-7112 | 〒344-8561 | 春日部市中央1-52-1 春日部セントラルビル4・6階 |
| 川越年金事務所  | 049-242-2657 | 〒350-1196 | 川越市脇田本町8-1 U_PLACE5階        |
| 熊谷年金事務所  | 048-522-5012 | 〒360-8585 | 熊谷市桜木町1-93                  |
| 越谷年金事務所  | 048-960-1190 | 〒343-8585 | 越谷市弥生町16-1 越谷ツインシティBシティ3階   |
| 秩父年金事務所  | 0494-27-6560 | 〒368-8585 | 秩父市上野町13-28                 |
| 所沢年金事務所  | 04-2998-0170 | 〒359-8505 | 所沢市上安松1152-1                |

### ファミリー・サポート・センター、地域子育て支援拠点の所在地については

埼玉県のホームページに各市町村別一覧が出ています  
→ 【ファミリー・サポート・センター】 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/famisapo.html>

→ 【地域子育て支援拠点】 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/kyoten.html>

### 児童相談所については

埼玉県のホームページに管轄区域別一覧が出ています  
→ 【児童相談所のご案内】 <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0608/jisou-annai.html>

## 仕事と子育ての相談窓口を知る②

## 埼玉県内のマザーズハローワーク・マザーズコーナー等については

|                   |              |           |                                  |
|-------------------|--------------|-----------|----------------------------------|
| 埼玉しごとセンターマザーズコーナー | 048-826-5049 | 〒336-0027 | さいたま市南区沼影1-10-1<br>ラムザタワー3階      |
| マザーズハローワーク大宮      | 048-856-9500 | 〒330-0854 | さいたま市大宮区桜木町1-9-4<br>エクセレント大宮ビル4階 |
| ハローワーク川口マザーズコーナー  | 048-251-2901 | 〒332-0031 | 川口市青木3-2-7                       |
| ハローワーク熊谷マザーズコーナー  | 048-522-5656 | 〒360-0014 | 熊谷市箱田5-6-2                       |
| ハローワーク所沢マザーズコーナー  | 04-2993-5334 | 〒359-0042 | 所沢市並木2-4-1 航空公園駅ビル2階             |
| ハローワーク川越マザーズコーナー  | 049-242-0197 | 〒350-1118 | 川越市豊田本1-19-8 川越合同庁舎              |
| ハローワーク越谷マザーズコーナー  | 048-969-8609 | 〒343-0023 | 越谷市東越谷1-5-6                      |
| 埼玉県女性キャリアセンター     | 048-601-5810 | 〒330-0081 | さいたま市中央区新都心2-2                   |

## 母子・父子家庭の相談については

|                        |              |           |                       |
|------------------------|--------------|-----------|-----------------------|
| 東部中央母子・父子福祉センター        | 048-737-2139 | 〒344-0038 | 春日部市大沼1-76 東部中央福祉事務所内 |
| 西部母子・父子福祉センター          | 049-283-7991 | 〒350-0212 | 坂戸市石井2327-1 西部福祉事務所内  |
| 北部母子・父子福祉センター          | 0495-22-0104 | 〒367-0047 | 本庄市前原1-8-12 北部福祉事務所内  |
| 秩父母子・父子福祉センター          | 0494-22-6237 | 〒368-0025 | 秩父市桜木町8-18 秩父福祉事務所内   |
| さいたま市ひとり親家庭就業・自立支援センター | 048-829-1948 | 〒330-9588 | さいたま市浦和区常盤6-4-4       |
| 川越市子ども家庭課              | 049-224-5821 | 〒350-8601 | 川越市元町1-3-1            |
| 越谷市子ども福祉課              | 048-963-9166 | 〒343-8501 | 越谷市越ヶ谷4-2-1           |
| 川口市子育て支援課              | 048-271-9441 | 〒332-0032 | 川口市中青木1-5-1第2庁舎       |

## 育児・介護休業法、男女雇用機会均等法については

|               |              |           |                                    |
|---------------|--------------|-----------|------------------------------------|
| 埼玉労働局雇用環境・均等部 | 048-600-6210 | 〒330-6016 | さいたま市中央区新都心11-2<br>ランド・アクシス・タワー16階 |
|---------------|--------------|-----------|------------------------------------|

## 労働問題全般についての問い合わせや労働相談は

|                 |              |           |  |
|-----------------|--------------|-----------|--|
| 埼玉県労働相談センター     | 048-830-4522 | 〒330-9301 | さいたま市浦和区高砂3-15-1 県庁第2庁舎1階                        |
| 埼玉労働局総合労働相談コーナー | 048-600-6262 | 〒330-6016 | さいたま市中央区新都心11-2<br>ランド・アクシス・タワー16階               |
| さいたま総合労働相談コーナー  | 048-614-9977 | 〒330-6014 | さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・<br>タワー14階 さいたま労働基準監督署内 |
| 川口総合労働相談コーナー    | 048-498-6648 | 〒332-0015 | 川口市川口2-10-2 川口労働基準監督署内                           |
| 熊谷総合労働相談コーナー    | 048-511-7010 | 〒360-0856 | 熊谷市別府5-95 熊谷労働基準監督署内                             |
| 川越総合労働相談コーナー    | 049-210-9334 | 〒350-1118 | 川越市豊田本1-19-8 川越労働基準監督署内                          |
| 春日部総合労働相談コーナー   | 048-614-9968 | 〒344-8506 | 春日部市南3-10-13 春日部労働基準監督署内                         |
| 所沢総合労働相談コーナー    | 04-2003-6967 | 〒359-0042 | 所沢市並木6-1-3 所沢労働基準監督署内                            |
| 行田総合労働相談コーナー    | 048-556-4195 | 〒361-8504 | 行田市桜町2-6-14 行田労働基準監督署内                           |
| 秩父総合労働相談コーナー    | 0494-22-3725 | 〒368-0024 | 秩父市上宮地町23-24 秩父労働基準監督署内                          |

## 仕事と介護の相談窓口を知る

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>埼玉県<br/>仕事と生活の<br/>両立支援<br/>相談窓口</p>      | <p>介護・子育て・病気治療などで仕事の継続にお悩みの方からの相談に応じる<br/>電話相談は毎週月・水・金(年末年始・祝日除く)の9時から16時30分まで</p>           | <p>〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1<br/>埼玉県庁本庁舎5階 多様な働き方推進課内<br/>TEL 048-830-4515</p>   |
| <p>地域包括<br/>支援センター</p>                       | <p>市町村が設置している高齢者に関する総合的な介護相談窓口であり、介護の予防に向けての相談、介護サービスについての各種相談、成年後見制度、高齢者虐待についての相談等に対応する</p> | <p>埼玉県ホームページから県内の施設一覧が確認できる<br/><a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/houkatsu.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/houkatsu.html</a></p>   |
| <p>ワムネット<br/>WAMNET<br/>介護地域窓口</p>           | <p>独立行政法人福祉医療機構が運営する福祉・保健・医療の総合情報サイトで、介護の項目から地域窓口に入ると埼玉県内各市町村の介護窓口が案内される</p>                 | <p>埼玉県を指定して検索することで、県内各市町村の相談窓口一覧が出るので、担当部署を確認できる<br/><a href="https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pccpub/kaigo/madoguchi/">https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pccpub/kaigo/madoguchi/</a></p>        |
| <p>介護休業給付金<br/>(ハローワーク)</p>                  | <p>介護休業給付金の内容及び支給申請手続きについてハローワークで相談に応じる<br/>(原則、企業がハローワークに申請する)</p>                          | <p>厚生労働省のページから埼玉県のハローワークの一覧を確認できる<br/><a href="https://jsite.mhlw.go.jp/saitama-roudoukyoku/hellow.html">https://jsite.mhlw.go.jp/saitama-roudoukyoku/hellow.html</a></p>                               |
| <p>介護サービス<br/>情報公表<br/>システム</p>              | <p>介護関連事業所のサービス内容などの詳細情報を検索・閲覧できる</p>  | <p>厚生労働省の介護事業所・生活関連情報検索のホームページから確認できる<br/><a href="https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/11/index.php">https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/11/index.php</a></p>   |
| <p>【特養・老健】<br/>空床・入所待ち<br/>情報提供<br/>システム</p> | <p>県内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設の協力により、施設ごとの空床数、入所待ち等についての情報が提供される</p>                               | <p>埼玉県ホームページから確認できる<br/><a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0603/koreisya-nyukyo/2-jyouthouteikyoku22.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0603/koreisya-nyukyo/2-jyouthouteikyoku22.html</a></p> |
| <p>埼玉労働局<br/>雇用環境・<br/>均等部</p>               | <p>育児・介護休業法等についての全般的な問い合わせに応じる</p>   | <p>〒330-6016 さいたま市中央区新都心11-2<br/>ランド・アクシス・タワー16階<br/>TEL 048-600-6210</p>   |
| <p>埼玉県労働<br/>相談センター</p>                      | <p>労働問題全般についての問い合わせや相談に応じる</p>   | <p>〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1<br/>埼玉県庁第2庁舎1階<br/>TEL 048-830-4522</p>   |
| <p>埼玉県<br/>社会福祉<br/>協議会</p>                  | <p>介護すまいる館の運営や認知症高齢者の相談等を行っている</p>   | <p>〒330-0075 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65<br/>彩の国すこやかプラザ内<br/>TEL 048-822-1191</p>   |

県ホームページ「仕事と介護・子育て・治療の両立支援」はこちらから  
URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0815/rodo/seikatsu-ryouritsu/index.html>

埼玉県 両立支援



# M E M O

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

## 両立支援のためのガイドブック

発行：埼玉県 産業労働部 多様な働き方推進課  
〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1  
電話 048-830-4515

平成31年2月 発行  
令和 2年3月 改訂  
令和 3年3月 改訂  
令和 4年3月 改訂  
令和 5年3月 改訂  
令和 6年3月 改訂