

働いている方の？に関する Q&A～ライフイベントごとの項目～

【健康なとき】

健康な時には自分の体について、あまり関心がないかもしれませんが。いつまでも元気で、自分らしい生活を送るために元気であるための準備が大切です。

① 生活習慣病

生活習慣病といわれるものには、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことで、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

裏を返せば、**生活習慣を変えることで、生活習慣病のリスクを減らせる！**ということ。年に1回は**健康診断**を受け、自分の体の中を知ることが大切です。まずは、職場健診を受けましょう！職場健診を受ける機会のない方は、**特定健診**が受けられないか、**医療保険者**に確認してみましょう！

職場健診や特定健診を受けて結果が気になる時や特定保健指導に該当した時は、健康相談や**特定保健指導**を受けましょう！

特定健診・特定保健指導（鹿児島市HP）▶



特定健診・特定保健指導について（厚生労働省HP）▶



【病気のと き】

① がん

がんは、「不治の病」といわれてきましたが、治療技術の進歩によりがんと診断されてからの5年生存率が大幅に伸びており、長く付き合う病気になってきています。20～64歳の働く世代においても、がんと診断される人が増加しており、今後、働く世代では**治療をしながら、仕事を続ける人が増加**することが予想されます。

病気で仕事を休まなければならなくなったら、事業所の健康管理担当者に相談しながら、仕事を続けるための方法を相談しましょう。

健康管理担当者がいない場合や、どうすればよいかわからない時には、下記の相談機関やガイドラインもご利用ください。病気になった本人だけでなく、事業主の方もご利用できます。

<病気になっても働き続けるための支援やガイドライン>

治療と職業生活の両立支援（鹿児島産業保健総合支援センターHP）▶



治療と仕事の両立について（厚労省HP）▶

また、鹿児島市では、がん患者の方の治療や就労等の社会生活を支援するため、ウィッグや乳房（胸部）補整具を必要とする方に、購入費用の一部を助成する事業を行っています。

がん患者アピアランスケア支援事業（鹿児島市HP）▶



② 心の病気

ア) うつ病を知っていますか？

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。うつ病にかかると、気分が落ち込み、日常生活に支障をきたすことがあります。十分な休養と早期に適切な治療を受けることで、早く回復へ向かいます。

うつ病を疑うサイン（周囲が気づく変化）

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 酒量が増えるなど

大切な人の悩みに
気づいてください！

イ)「うつかな・・・」と思ったら、できるだけ早くご相談を！

鹿児島市の20～30歳代男性の死亡原因上位となっている「自殺」。

大多数の方が、様々な悩みで追い込まれた結果、うつ病やアルコール依存症を発症し、これらの疾患の影響で正常な判断を行うことが困難な状態に陥っていたことが分かっています。うつ病の自己チェック（p41）を参考にするなど、うつ病や原因不明の体調不良を疑うサインがあれば早めに相談しましょう。**社会の適切な介入**や**自殺に至る前のうつ病などの精神疾患に対する適切な治療**により、多くの自殺は防ぐことができます。

5分でできる職場のストレスセルフチェック（厚生労働省）▶



自殺対策（厚生労働省 HP）▶



鹿児島市の各種相談窓口（鹿児島市HP）▶



③ リワーク支援

うつ病などの精神疾患により休職している人、その人の復職を考えている事業主に對して主治医などと連携しながら、スムーズに職場復帰することを目指して行う支援のことです。

下記の機関でご利用できます。また、医療機関で実施しているところもありますので、医療機関にお問い合わせください。

鹿児島障害者職業センター

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目30-10 TEL：099-257-9240

障害のある方へのサービス～リワーク支援～（鹿児島障害者職業センターHP）▶



④ 高額療養費制度

1ヶ月（その月の1日～末日）の間に診察を受け、支払った一部負担金（保険内診療分）が一定額を超えた時、請求すれば超えた分の金額が払い戻される制度です。

<申請方法と窓口>

申請方法	支払後の領収書（原本）・世帯主の印鑑（振込先が世帯主の口座の場合は不要）・普通預金通帳・保険証など必要なものをそろえて窓口へ（鹿児島市国保の場合） ※詳細は保険者へ直接お問い合わせください。	
	医療保険者窓口	鹿児島市国民健康保険課 鹿児島市国民健康保険課または各支所の国保窓口
	全国健康保険協会	協会けんぽ鹿児島支部

	船員	職務外	協会けんぽ鹿児島支部
		職務内	労災保険制度 労災担当者
	健康保険組合		会社の担当部署から組合へ連絡
	共済組合		会社の担当部署から組合へ連絡
後期高齢者医療広域連合		鹿児島市長寿支援課または各支所の後期高齢者医療保険窓口	

⑤ 高額療養費制度の現物給付（限度額適用認定証）

認定証の交付を受け、医療機関に提示すると、保険内診療分につき、同一医療機関（医科・歯科別、入院・外来別）での同一月の一部負担金が自己負担限度額までとなります。

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

※長期入院該当者等は申請が必要な場合があります。

<利用者の負担>

課税	認定証	適用範囲
課税世帯	「限度額適用認定証」	医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額まで。
非課税世帯	「限度額適用・標準負担額減額認定証」	医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までになり、入院時の食事代も減額

<申請方法と窓口>

申請は、保険証を持参し、各保険者の窓口へ。

各保険者で必要書類が異なる場合があるため、詳細は直接各保険者へお問い合わせください。

認定証は申請した月からの適用となるため、早めに申請しましょう。

高額療養費制度を利用される皆様へ（厚生労働省 HP）▶



高額療養費（鹿児島市 HP）▶



【妊娠・出産・子育てのとき】

妊娠された方や子育てしている方の措置があります。

① 保健指導や健康診査を受けるための時間（男女雇用機会均等法第12条）

事業主は、女性労働者が妊産婦のための保健指導また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しなければなりません。

② 医師からの指導事項があった時は職場に相談しましょう（男女雇用機会均等法第13条）

事業主は、勤務時間の変更や勤務の軽減等必要な措置を講じなければなりません。

<考えられる指導事項に応じた措置の例>

- 妊娠中の通勤緩和
- 妊娠中の休憩
- 妊娠中または、出産後の症状等への対応など

※ 主治医の指導事項を事業主に的確に伝えられるよう「母性健康管理指導事項連絡カード」があります。母子手帳に記載しており、コピーして使うこともできますが、厚生労働省ホームページにも掲載されています。

③ 妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止（男女雇用機会均等法第9条）

※ 不利益な取り扱いと考えられる例（チェックしてみましょう）

- 解雇すること
- 期間を定めて雇用される者について、契約の更新をしないこと
- あらかじめ契約の更新回数の上限が明示されている場合に、当該回数を引き下げること
- 退職又は正社員をパートタイム労働者等の非正規社員とするような労働契約内容の変更の強要を行うこと
- 降格させること
- 就業環境を害すること
- 不利益な自宅待機を命ずること
- 減給をし、又は賞与等において不利益な算定を行うこと
- 昇進・昇格の人事考課において不利益な評価を行うこと
- 派遣労働者として就業する者について、派遣先が当該派遣労働者に係る労働者派遣の役務の提供を拒むこと

④ 産前・産後休業（労働基準法第 65 条）

●産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）〈請求した場合〉

●産後は8週間

就業させることはできません。ただし、産後6週間経過後に本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務については就業させることができます。

⑤ 妊婦の軽易業務転換や危険な業務の制限、妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜業の制限など（労働基準法第 65・64・66 条）

⑥ 育児休業（育児・介護休業法第 5～9 条）

1歳に満たない子を養育する男女労働者は、原則として子が1歳に達するまでの連続した期間、原則として子1人に対して1回取得することができます。取得するには、雇用の形態や期間に要件があります。

⑦ 育児時間（労働基準法第 67 条）

生後満1年に達しない生児を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求することができます。

※その他、育児に関する制度や勤務の制限などは育児介護休業法に掲載されています。

働く女性の母性健康管理措置、母性保護規定について（厚生労働省 HP）▶



◀母性健康管理指導事項連絡カードの活用方法について（厚生労働省 HP）

従業員の育児休業取得・職場復帰を支援する中小企業の皆様へ（厚生労働省 HP）▼



※参考

鹿児島市では、主に就学前児童のいる保護者が、安心して子どもを育てられるように、福祉、保健、教育関係など鹿児島市の子育て支援に関する施策を掲載した冊子「かごしま市子育てガイド」を発行しています。

また、子育て支援のための情報を市民の皆様にもメールでご案内しています。「夢すくすくネット」にご登録ください。

「かごしま市子育てガイド」（鹿児島市 HP）▶



鹿児島市子育て応援ポータルサイト【夢すくすくネット】（鹿児島市 HP）▶



【家族に介護が必要なとき】

○介護しながら働く人への主な制度

※取得には要件があります。制度の詳細は、育児・介護休業法で確認ください。

- ① 介護休業制度
 - ② 介護休暇制度
 - ③ 家族介護を行う労働者の時間外労働の制限
 - ④ 家族介護を行う労働者の深夜業の制限
 - ⑤ 勤務時間の短縮等の措置
 - ⑥ 労働者の配置に関する配慮
 - ⑦ 不利益取り扱いの禁止
- など

仕事と介護の両立支援（厚生労働省 HP）▶



育児・介護休業法について（厚生労働省 HP）▶

