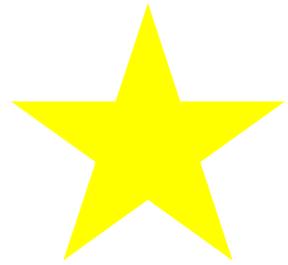


ご本人向け



# がんなど治療と就労の 両立支援ガイドブック



～病気になっても安心して働けるしくみ～

# 1. はじめに

ご本人向け

このガイドブックをご覧になる方の中には、思いがけず病気の診断を受け、不安や混乱でいっぱいの方もいらっしゃると思います。

このガイドブックは、病気の診断を受けた方、あるいは健康診断で要再検査になった方と職場の所属長、同僚の皆さんを対象にそれぞれバージョンを分け、作成しております。

様々な病気や怪我を対象に、治療と仕事の両立を支援する制度や留意点を掲載しました。

2017年の作成から時間が経過したことから、この度、改訂を行い、実際に両立を行った社員の声も盛り込んでいます。

今、医療の進歩で治療は入院から通院にシフトすると共に入院期間も短期化しており、国や社会の流れからも、治療と仕事の両立はしやすくなっています。

このガイドブックをぜひ参考にして頂くようお願いいたします。

## 2. 正しい情報を集めましょう

今後のこと、仕事のことについて考え始める前に、まずは自分自身の状況を**正しく把握**することが重要です。

現在の病状や、今後の治療の方針などについて、正しい情報を集めましょう。

情報収集には、主治医の先生に話を聞くことが最も重要です。

また、信頼のおける機関へアクセスし、情報を集めてみましょう。

(本資料P.22の社外相談窓口のページも参考にしてみてください)

【Can Stars会員の声】(詳細はP.24)

私は主治医から、「ネットやSNSの中には、医療データに基づかない個人的な見解や、特殊な事例が全ての方に当てはまるかのような表現もあるため、ネットはなるべく見ないように」、と言われました。

### 3. 情報の取扱いと開示について

自分の病気について、いつ、誰にどこまで伝えれば良いのか迷う方もいると思います。情報開示をするかどうかは基本的にその人の自由なので、病気の治療を続けながら、有給休暇の範囲内で、誰にも伝えずに治療を続けるという選択肢もあります。開示することの不安や、余計な心配をかけるのではないかという遠慮の気持ちも理解はできます。

一方で、急な体調の変化により、急きょ治療が必要になることが想定される場合には、事前に上司へ相談し、体調に関して情報を共有しておくことが大切です。さらに、開示をすることで必要な配慮を受けられるメリットもありますので、情報開示をどうするかを考える際は、この点を踏まえることも重要です。



# 3. 情報の取扱いと開示について

## ① 疾患に関する情報の取り扱いについて

会社を休む、就労支援の制度を活用する場合には診断書を会社にご提出ください。  
皆さんの病気に関する情報は、皆さん自身の希望がない限り、人事担当者・上司・産業医・保健師などの休復職に関する担当者限定して共有されます。

### ・ **上司と治療のスケジュールを共有しましょう**

主治医に確認して、受診を頻繁にすることが予測される場合や、治療などにより体調が崩れる可能性がある場合は、上司と見通しを共有しておきましょう。ただ、実際働いてみると、主治医から説明を受けていたほどの影響がなかったり、説明以上に体調が悪化する場合もあるかもしれません。治療や体調が変化したタイミングで上司に伝え、現状に合った業務ができるよう相談しましょう。

# 3. 情報の取扱いと開示について

## ②疾患に関する情報の開示について

長期にわたりお休みされる場合の職場メンバーへの情報開示は、ご本人の希望に沿って対応致します。病名を伏せておきたい場合など、上司や人事担当者にご相談ください。

### ・我慢は禁物です

通院などで休みがちという事実から、後ろめたさを感じて我慢をしてしまう方が多くいらっしゃいます。

我慢をし続けるといつの間にか業務に影響が出てしまい、効率的に働くこともできません。上司に相談したり、自分ができることを考えてみましょう。

#### 【Can Stars会員の事例】

総合病院で改めて検査を受けることになった直後に、部長と直属のGLに伝えました。話した内容は、「がんと診断されたため、検査などで頻繁に有休を取得すること、入院治療のため×月頃に長期の休暇を取得したいこと」などですが、休暇期間中の仕事をどのように引き継げばよいかも相談しました。その時点では、「哀れみ」や余計な心配を避けるため、主要な関係者以外には知らせませんでした。その後も含めて、上司や職場の理解、がん経験者の知友人からの励まし、人事部の担当者からの助言など、多くの方に支えていただきました。

# 3. 情報の取扱いと開示について

ご本人向け

## ③疾患を情報開示するメリットについて

自分の病気に関することは、あまり知られたくない事かもしれませんが、開示をすることによるメリットもあります。情報を開示することで得られるメリット・デメリットを幅広い視点で考えてみましょう。

### 参考：開示によるメリット一例

- ・抗がん剤の副作用が出ることがある。  
→副作用で体調が辛い時は、休憩スペースで休養することについて理解が得られる。
- ・胃がん切除による副作用で、食後体調が悪くなることがある。  
→昼休み後、体調が辛い時は休憩スペースで休養することについて理解が得られる。
- ・大腸がんの影響で、お手洗いにいく回数が増える。  
→長時間の会議の際は事前に相談がある、又は相談しやすくなる。
- ・聞いてもらいたい悩みや相談事が浮かぶ  
→周囲のメンバーと病気について話題に出すことができ、悩みを打ち明けて相談したり仕事をフォローしてもらえたりする事ができる。

#### 【Can Stars会員の声】

職場の朝礼で病気を開示したことによって皆さんから温かい言葉をかけてもらい、とてもうれしく思いました。

【社外公開用資料】

# 4. 出社しながら治療を続ける

がんと診断されても必ずしも会社を長期で休まなくてはならない訳ではありません。治療をしながら勤務を続ける場合もあります。がんの治療と就労を両立していくために、会社には様々な制度があります。会社で使える制度を理解し、主治医の先生と治療のスケジュールについてよく話し合ってください。

	制度概要
スーパーフレックスタイム制度	フレキシブルタイム5時～22時の間で、自主的に始業及び終業の時刻を選択して就業することができる制度です。全ての社員が就業しなければならない時間帯（コアタイム）を、設定しない制度です。
テレワーク制度	情報通信機器を活用し、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方をする制度です。業務に集中できる場所であれば自宅以外でも勤務が可能です。 ※カフェ、ホテル、移動中の新幹線など
N R 制度（総合コースのみ）	全国転勤あり「N」とブロック内転勤あり「R」を選択できる制度です。会社は「N」を推奨しますが、子育て、介護、病気等の事由に該当する場合は、「R」を選択することができます。

※出向されている方・工場勤務の方は、一部利用できる制度が異なる場合があります。

## 4. 出社しながら治療を続ける

	制度概要
治療短時間勤務制度	一定期間の治療・通院等の理由により、勤務時間を短縮できる制度です。1日あたり2時間の短縮（15分単位で設定可）を限度とします。 1回あたりの取得期間は、1か月以上2年以内とし、診断書に基づいて本人が申し出た期間とします。取得回数は、同一事由あたり1回とし、再発は同一事由とみなしません。
有給休暇	保有している日数の範囲内で、1日、半日、1時間単位での取得が可能です。
積立休暇	保有している日数の範囲内で、半日から使用可能です。回数の制限はありません。

※出向されている方・工場勤務の方は、一部利用できる制度が異なる場合があります。

# 5. 会社を休むことになったら？

病状によってはお休みが必要な場合もあります。会社のお休みの制度を利用し、治療に専念して下さい。

## ①お休みの制度

	有給休暇	積立休暇	病気欠勤	私傷病休職	
取得上限日数	保有している日数の範囲内。半日、1時間単位での取得可	保有している日数の範囲内	×日間	勤続満1年未満	××
				勤続満1年以上10年未満	××
				勤続満10年以上	××

## ②お休み中の収入について

	有休・積休	病気欠勤・私傷病休職
給与	支給あり。	支給なし。
賞与	支給あり。	減額の上、支給。 評価反映後、支給対象期間のうち欠務期間分については×%を減額して支給する。
傷病手当金 (健康保険組合より)	—	①傷病手当金 1日につき支払いを始める日の基準額の×に相当する額(××か月間) ②傷病手当金付加金 休業1日につき支払いを始める日の基準額の×%に相当する額
扶助料	—	欠勤1日につき健康保険標準報酬月額×に相当する額の×に相当する金額を支給。 ※傷病手当金の給付を受けられない期間が対象。
共済会	不就業(有休・積休含)が×日に及んだ時、××円支給。その後の不就業が1ヶ月に及ぶ毎に××円支給。	
労働組合	不就業(有休・積休含)が×日に及んだ時××円支給。×ヶ月に及んだ時××円、その後×月単位で××円支給。	

# 5. 会社を休むことになったら？

ご本人向け

## ③ 上司とのコミュニケーション

上司には早めに報告をしましょう。報告する際は、以下の内容について主治医から聞いたことを踏まえ、自分の意見をまとめた上で、上司との面談の場を設定しましょう。病状の詳細等、自分が言いたくないことはあえて言う必要はありませんが、業務上支障の出ることが予測されることに関しては、できるだけ相談するようにしましょう。

休みの見通し  
(いつ頃から休み、どの程度休む必要があるか)

メモ：

職場復帰する時期

メモ：

治療の影響  
(体調の変化や職場復帰後に起こる可能性のある変化について)

メモ：

休み中の連絡について  
(タイミング、方法、連絡先、対応できない時の緊急連絡先)

メモ：

周囲への周知について(時期、範囲、内容)

メモ：

【社外公開用資料】

# 5. 会社を休むことになったら？

ご本人向け

【社外公開用資料】

## ③ 上司とのコミュニケーション

### ・仕事の引継ぎについてのアドバイス

引継ぎは早めに取りかかりましょう。顧客等に対して、どのように説明をしてほしいのかの希望も、きちんと引き継ぎの際に伝えておきましょう。

### ・SNSに関する注意点

社内の同僚間においてSNS等でつながっている場合、会社用の携帯電話を持っていなくても、自分の意志とは関係なく情報が入る可能性があります。休み中にそれらの情報によって、励まされる時もありますが、逆に焦ってしまう材料になることもあります。自身で考え、適宜対応しましょう。

### ・安心して療養に専念するために

診断が確定し、治療が必要であることが分かっている場合、主治医や今後の治療方針に不安を持つ場合も少なくありません。不安がある場合は、病院にある相談窓口や院外の相談窓口に早めに相談するようにしましょう。

### ・会社の制度内容を確認しましょう

安心して療養するためには、十分に制度を確認し、利用することが大切です。会社には、仕事を休んで療養に専念できる制度があります。（P.10参照）

### ・あなたの人事制度の適用期間について

休み始めの際に、欠勤や休職の可能期間等について人事部門へ確認しておきましょう。

欠勤可能期間

年 月 日まで

※欠勤が長引き、欠勤期間を超えて引き続き欠勤するときは休職が発令されます。

# 参考：社外の制度

ご本人向け

制度	内容
高額療養費制度	医療機関や薬局の窓口で支払った額が、暦月(月の初めから終わりまで)で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。 基本的には事後に健康保険組合から差額が支給される形になりますが、事前に限度額適用認定証を健保組合に申請の上、発行しておけば、窓口での支払いは自己負担限度額のみで済みます。
公的助成制度	難病や精神通院医療の対象となる病気の場合は、各地方自治体で補助されます。 都道府県の担当窓口(保健所など)にお問い合わせください。
確定申告による医療費等の控除	1年間に支払った医療費が一定額を超える場合は、税務署に確定申告を行うことで、いったん支払った所得税が還付される制度です。詳細は、国税庁のHPもしくは近隣の税務署窓口へお問い合わせください。
身体障害者手帳制度 (障害を持った場合)	病気や治療の過程で、身体障害者福祉法に定める障害が一定以上で永続する場合、都道府県知事、指定都市市長又は中核市市長が交付する制度です。詳細は、各市区町村障害福祉担当窓口にお問い合わせください。
障害年金制度	病気やけがによって生活や仕事などが制限されたり著しい影響が出たりした場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。身体障害者手帳とは別に申請が必要で、詳細は各市区町村の年金事務所にお問い合わせください。

【社外公開用資料】

# 6. 復職に向けて

長期のお休みから復職する際は、主治医、産業医、人事部門とよく相談しましょう。皆さんが安心して職場復帰できるよう、会社はサポートしていきます。

## 【療養中】

- ・療養に専念する。
- ・復職について話が出てきたら、上司に報告する。
- ・復職を見据え、昼間外出をする、通勤の練習をするなど復職を想定して体を慣らし始める。

## 【復職に向けて】

- ・産業医面談実施。体調、病状、今後の治療スケジュールを確認。職場で配慮すること、復職にあたり注意すること等産業医と相談する。
- ・産業医の意見を踏まえ、復職支援プランを作成。半日勤務～徐々に体を慣らし、フルタイム勤務など復職に向けての計画を立てていく。
- ・休職の場合、休職・復職判定委員会で復職の可否を判断する。

## 【復職後】

- ・復職後も産業医面談などで体調や業務の状況を確認していく。

※復職後も入社しながら治療を続けるために利用できる制度はP.8,9でも紹介しています。参考にして下さい。

# 6. 復職に向けて

ご本人向け

【社外公開用資料】

職場に戻ってからは、治療が続けられること、体調が悪化しないことが重要になります。

## ・上司と治療のスケジュールを共有しましょう

職場復帰した後も治療が続く場合は、以下の内容等について上司に伝え、共有しましょう。治療内容や体調の変化があった場合は、早めに上司へ伝えることが大切です。

## ・主治医に復帰後の状況を知らせましょう

主治医に対しても、復帰した後の状況について伝えておくことで、何かしらのアドバイスを受けられたり、その後の治療についての相談にもつながる場合があります。もし、疲れやその他の自覚症状が日常生活に影響している場合は、早めに相談しましょう。

## ・我慢は禁物です

お休みをしていたという事実から、後ろめたさを感じて我慢をしてしまう方が多くいらっしゃいます。職場に戻り、治療と仕事を両立するためには、上司に相談したり、自分にできることを考えてみましょう。

また、復職直後は自分の想像以上に体調や気持ちが安定しなかったり変化したりする場合があります。そのような場合も我慢せず、上司とのコミュニケーションをこまめにとりましょう。

## ・自分の考え、思いを伝えましょう

自分の体調等を伝えると共に、自分がどうしたいのか、どのように思っているのかも伝えることが大切です。

# 6. 復職に向けて

ご本人向け

【社外公開用資料】

## 【上司に報告するポイント】

今後の治療内容

メモ：

現在の体調や気持ち

メモ：

業務への影響：勤怠について

メモ：

業務への影響：業務内容について

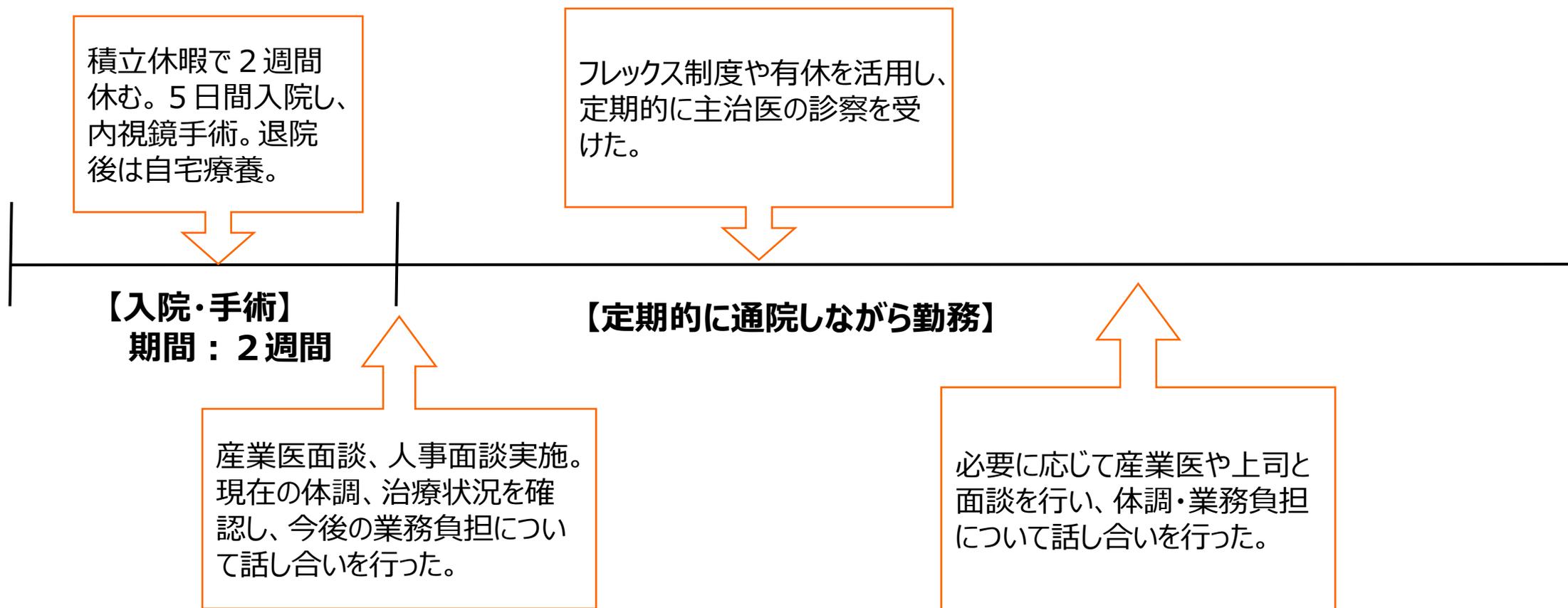
メモ：

その他上司と共有した内容

メモ：

# 7. 参考例①

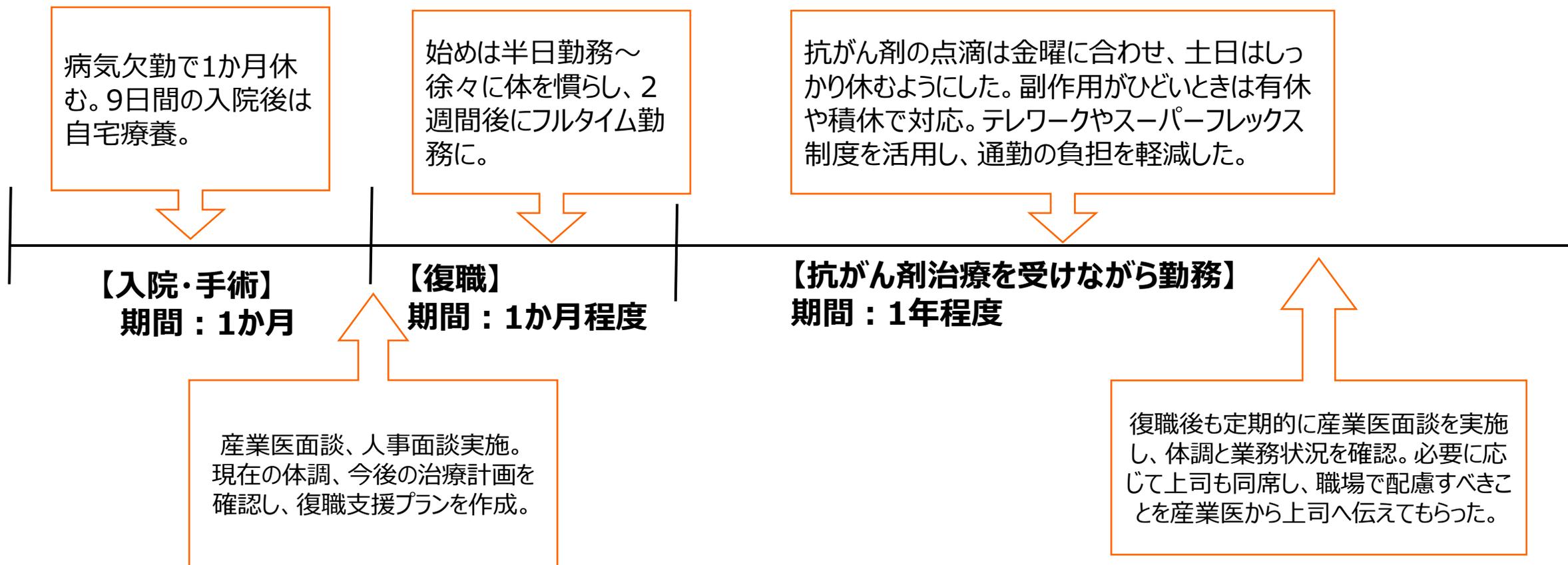
がんと診断された後、休まずに治療と勤務を継続された方の具体例をご紹介します。



# 7. 参考例②

ご本人向け

一定期間お休みした後、復職し、抗がん剤治療を続けながら勤務をする場合の具体例をご紹介します。



【社外公開用資料】

## 7. 参考例③

働きながら人工透析の治療を受けている方の例をご紹介します。

テレワークでの勤務を基本とし、通院の際はフレックスを活用している。倦怠感など症状がある際は有休を使い、休養している。

**【週2回の人工透析治療を受けながら勤務】**

定期的に産業医面談を実施し、体調と業務状況を確認。必要に応じて上司も同席し、職場で配慮すべきことを産業医から上司へ伝えてもらっている。

# ★ Can Stars会員の事例

Sさん 50代・S状結腸がん（大腸がん）

## ①治療内容と経過

最初は1ヶ月入院し、治療を始めました。右鎖骨下にポートという静脈カテーテルを手術で埋め込み、そこを通じて点滴と自宅持ち帰り用ポンプで抗がん剤を入れていく方法で、現在も2週間に1回、通院（病院の化学療法室に約4時間滞在）でこの抗がん剤治療を続けています。

## ②会社への伝え方

まず所属長に伝えた上、本部長や総務部長、総務担当者や産業医にも伝えてもらいました。総務部長からは限られた関係者のみの情報開示とすることを明言頂きました。Can Starsのことは総務担当者に教えてもらいました。総務担当者に産業医、保健師、総務の方を交えたオンライン面談を設定頂き、会社にも状況をしっかりと伝えられたのは良かったと思います。当初は最低限の人にしか伝えていませんでしたが、入院で休みに入ることもあり、支社メンバーには私から直接伝えました。

## ③仕事や治療において助かったこと

入院から異動までの約3ヶ月間は所属長から「治療が最優先。コロナ禍でもあり（営業）外勤は一切しなくていい、」とご判断頂き、テレワークでお客様とのやり取りをする事になりました。入院時から支社メンバーの方達に私の担当店を代理で対応頂いた事はとても助かりました。入院した際には「困った事があつたら何でも言ってください。差し入れしますから」と言われた時は単身赴任中でもあり、本当に嬉しかったです。会社の制度では2週間に1回の通院治療には積立休暇と有休を併用しています。治療にはお金もかかりましたが、会社から限度額適用認定証を発行してもらうことで病院窓口での医療費が抑えられ、且つ健康保険組合からの支給や、加入していたがん保険からの給付金も含め金銭面でとても助かりました。限度額適用認定証の発行も総務担当者、健保の方の連携により迅速にご対応頂きました。また現在も定期的に保健師さんとの面談を実施頂いています。現状をお話できる環境を与えて下さり大変有難く思っています。

# 8. 各種相談窓口

社員の方が利用できる相談窓口の一覧です。目的に応じた相談窓口をお選びいただきそれぞれの窓口までご相談ください。

産業医	産業医による相談を希望される場合には、下記までご連絡ください。 各事業場：総務部門 本社：健康管理センター
健康保険組合	健康保険組合の制度に関しては下記までお問い合わせください。 【健康保険組合】TEL：××-××××-×××× HP：××××
共済会	共済会の制度に関しては、「福利厚生ガイド」をご確認下さい。 福利厚生ガイド：××××
カウンセリング	外部EAP臨床心理士によるカウンセリングを希望される場合は、下記ページをご確認ください。 HP：××××
キャリア相談	復職後のキャリアなどについて相談したい場合は、以下までご連絡ください。 HP：××××



# Can Starsのご案内

ご本人向け

【社外公開用資料】

## ◆Can Starsとは？

サッポログループのがん経験者の社内コミュニティです。がん経験者であり、コミュニティの主旨に賛同する希望者の方が参加しており、がん経験者の家族や遺族である社員も対象です。

定期的な社内会合の他、社内の意識啓発への協力や社外との交流、協働の取組みも行っています。

## ◆活動内容

- ①ピアサポート（がん経験者同士の相互支援）
- ②治療と就労の両立環境づくり
- ③社会へのインパクト創出

がんに限らず、治療と就労の両立を実際に体験した仲間に話を聞いてみたい、相談してみたいという方はぜひCan Stars事務局までご連絡ください。

### 【Can Stars会員の声】

- ・がんに限らず身体や心の悩みは一人で抱え込まないこと。抱え込むと家庭も仕事も辛くなります。悩みがある時は、Can Starsへのご相談もぜひ活用してください。秘密は厳守します。
- ・がんに罹患して、いろんな方から相談を受けるようになりました。不安な気持ちなど出来るだけお話を聴き、気持ちに寄り添うようにしています。私たちでよければいつでもサポートさせていただきます。

## 9. 参考情報

本ガイドブックは本人向けの内容になります。上司向け・同僚向けのガイドブックもありますので、ぜひご一読ください。

### ☆ 上司向けガイドブック



上司向けガイドブ  
ク

### ☆ 同僚向けガイドブック



同僚向けガイドブ  
ク

# 参考文献

- 「～がん罹患者にかかわる方必携～寄り添い方ハンドブック」  
一般社団法人がんチャレンジャー  
<https://www.gan-challenger.org/research/>
- 「事業場における治療と仕事の両立支援ガイドライン」  
厚生労働省