

さんぽセンターでできる支援

秋田産業保健総合支援センター

和田 桐子

あ き た さ ん ぽ

秋田産業保健総合支援センターの事業内容

- ◆産業保健に係る専門的相談への対応
- ◆事業者・労働者・産業保健スタッフへの研修・セミナー
- ◆メンタルヘルス対策の普及促進
- ◆**治療と仕事の両立支援の普及促進**
- ◆産業保健に関する情報提供



産保センターは全国47
都道府県に1か所ずつ
設置されてるぞお～

新型コロナウイルス感染症の 「罹患後症状（いわゆる後遺症）」に悩む方の 治療と仕事の両立に向けたご案内

【チラシのダウンロード】

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001181709.pdf>

厚生労働省からこんな
チラシが出されている
ぞお～



企業の人事労務担当の皆さま、労働者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の 「罹患後症状（いわゆる後遺症）」に悩む方の 治療と仕事の両立に向けたご案内

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）にかかった後、ほとんどの方は時間経過とともに症状が改善します。しかし、いまだ不明な点が多いですが、一部の方で長引く症状（罹患後症状、いわゆる後遺症）があることがわかってきました。

人事労務のご担当者や上司の方は新型コロナウイルス感染症の罹患後症状のことを正しく理解して、罹患後症状に悩む方の治療と仕事の両立支援（療養からの職場復帰支援も含めます）に取り組みましょう。

Q 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状にはどんなものがありますか。

A 罹患後症状の例として、次のものがわかっています。症状の程度や経過には個人差があり、時間とともに改善する人もいますが、症状が悪化したり、改善までに時間がかかったりする人もいます。

疲労感・倦怠感	関節痛	筋肉痛	咳
咯痰			脱毛
記憶障害			抑うつ
嗅覚障害			下痢
腹痛			

Q 症状が改善せずに悩んでいる方が多いと聞きます。どうしたらよいですか。

A かかりつけ医等や専門機関に相談しましょう。

各都道府県における新型コロナウイルス感染症の罹患後症状に悩む方の診療をしている医療機関をお探しの方は、こちらをご覧ください。

Q 体調は以前より良くなりましたが、疲労感、息苦しさなどの症状が続いています。仕事への復帰に不安があるのですが、どうしたらよいですか。

A 仕事に復帰した際、無理をして症状が悪化することがあります。主治医等の意見を聞き、会社の担当者に業務内容、就業の頻度や時間等の調整を相談することが大切です。また、症状が強い場合には安静・休息が必要です。社会復帰は症状の改善状況に応じて、段階的に試みましょう。

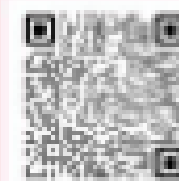
厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署 (2023. 12)

Q 治療と仕事の両立支援の進め方についてどこに相談すればいいでしょうか。

A 都道府県産業保健総合支援センターにご相談ください。



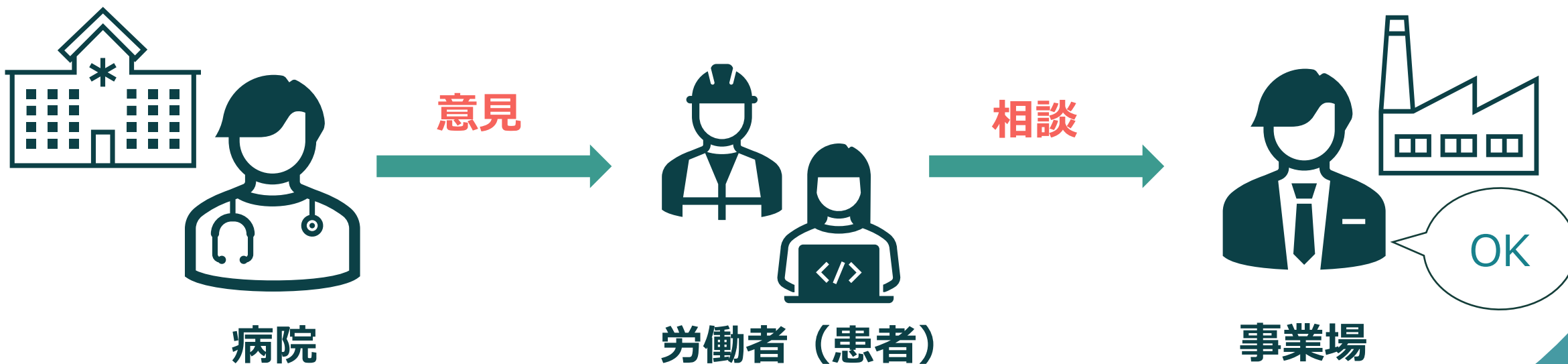
独立行政法人労働者健康安全機構では、全国47の都道府県に産業保健総合支援センター（さんぽセンター）を設置しています。産業医、産業看護職、衛生管理者等の産業保健関係者を支援するとともに、事業主等に対し職場の健康管理への啓発を行っています。



相談聞くぞお～
・・・でもこれだと何をしてくれるところかわかりづらいね。
どんなことをするのか説明するね。

Q 体調は以前より良くなりましたが、疲労感、息苦しさなどの症状が続いています。仕事への復帰に不安があるのですが、どうしたらよいですか。

A 仕事に復帰した際、無理をして症状が悪化することがあります。主治医等の意見を聞き、会社の担当者に業務内容、就業の頻度や時間等の調整を相談することが大切です。また、症状が強い場合には安静・休息が必要です。社会復帰は症状の改善状況に応じて、段階的に試みましょう。

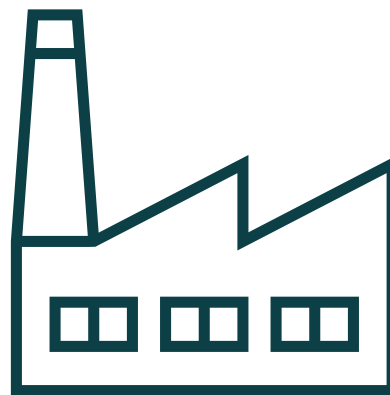


それホント？

なまけてるだけじゃない？

倦怠感・・・
見た目じゃわからない。

診断書を持っ
てきてください。



事業場

配慮はいつまで必要なの？

働いても大丈夫なの？

診断書

氏名 秋田 保子 様

病名 うつ状態

〇月×日から就業可、要軽作業

△△クリニック

×× ××



病気であることはわかった。
でもやはり配慮はいつまで必要なのか見通しが立たない。そもそも軽作業なんて・・・デスクワークのこと？うちにはそんな仕事ないんだけど・・・

事業場における治療と仕事の
両立支援のためのガイドライン



平成31年3月改訂版

厚生労働省

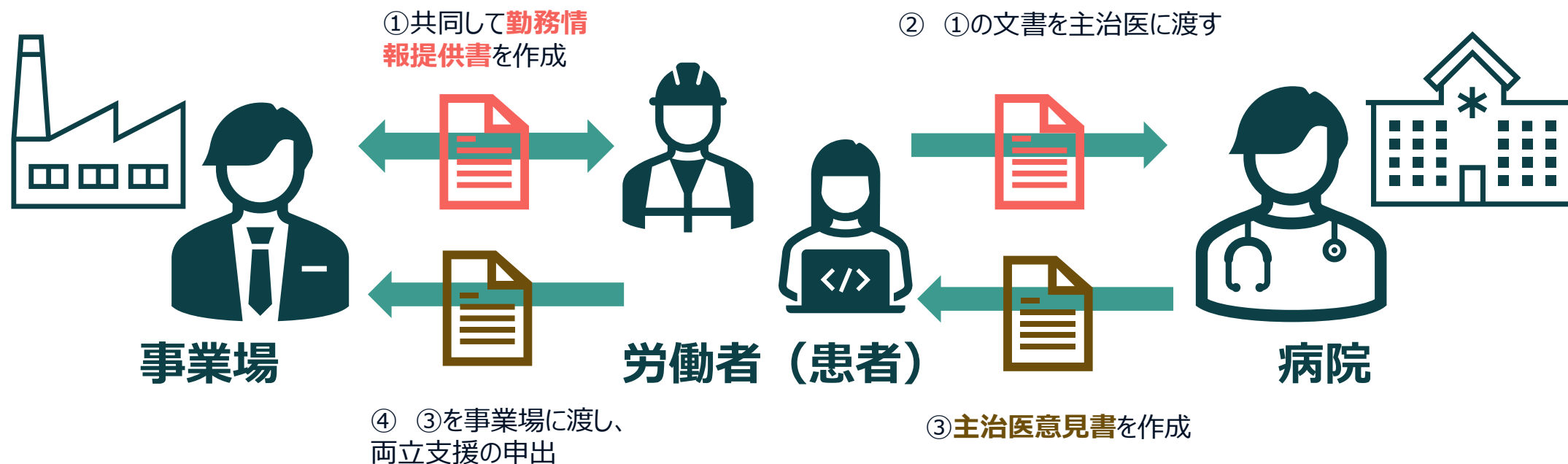
こんな時は・・・
「事業場における
治療と仕事の両立支援のための
ガイドライン」
を活用しましょう！

P. 1 4 ～ P. 1 6 の説明をします

【ガイドラインのダウンロード】

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/dl/download/guideline.pdf>

労働者が仕事を継続するため、配慮を受けるために 事業場ができる配慮を知ろう



情報提供書から労働者の働き方や事業場のことを知る
事業場ができる範囲の配慮を模索して伝える

勤務情報提供書

勤務情報を主治医に提供する際の様式例 P14

【PDF版】



【WORD版】



勤務情報を主治医に提供する際の様式例	
(主治医所属・氏名) 先生	
今後の就業継続の可否、業務の内容について職場で配慮したほうがよいことなどについて、先生にご意見をいただくための従業員の勤務に関する情報です。	
どうぞよろしくお願い申し上げます。	
従業員氏名	生年月日 年 月 日
住所	
職 種	※事務職、自動車の運転手、建設作業員など
職務内容	(作業場所・作業内容) [] ☐ 体を使う作業 (重作業) ☐ 体を使う作業 (軽作業) ☐ 長時間立位 ☐ 暑熱場所での作業 ☐ 寒冷場所での作業 ☐ 高所作業 ☐ 車の運転 ☐ 機械の運転・作業 ☐ 対人業務 ☐ 遠隔地出張 (国内) ☐ 海外出張 ☐ 単身赴任
勤務形態	☐ 常勤勤務 ☐ 二交替勤務 ☐ 三交替勤務 その他 ()
勤務時間	時 分 ~ 時 分 (休憩 時間。 (時間外・休日労働の状況:) (国内・海外出張の状況:)
通勤方法 通勤時間	☐ 徒歩 ☐ 公共交通機関 (着座可能) ☐ 公共交通機関 (着座不可能) ☐ 自動車 ☐ その他 () 通勤時間: () 分
休業可能期間	年 月 日まで (日間) (給与支給 ☐ 有り ☐ 無し 傷病手当金 ● %)
有給休暇日数	残 日間
その他 特記事項	
利用可能な 制度	☐ 時間単位の年次有給休暇 ☐ 傷病休暇・病気休暇 ☐ 時差出勤制度 ☐ 短時間勤務制度 ☐ 在宅勤務 (テレワーク) ☐ 試し出勤制度 ☐ その他 ()
上記内容を確認しました。 平成 年 月 日 (本人署名) _____ 平成 年 月 日 (会社名) _____	

拡大して
みてみよう。



職 種	工場作業員
職務内容	(作業場所・作業内容) 工場ライン作業にて、モールドを用いたプレス作業 加熱を伴うため冷却設備を導入しても暑く、プレス作業機器 が重量物となる ☒体を使う作業（重作業） ☐体を使う作業（軽作業） ☒長時間立位 ☒暑熱場所での作業 ☐寒冷場所での作業 ☐高所作業 ☐車の運転 ☐機械の運転・操作 ☐対人業務 ☐遠隔地出張（国内） ☐海外出張 ☐単身赴任
勤務形態	☐ 常昼勤務 ☐ 二交替勤務 ☒ 三交替勤務 ☐ その他（ ）

作業内容がよくわからないところもあるけど、軽作業ではないし、
交替勤務もあるなかなか重労働な仕事だとわかった。



休業可能期間	● 年 ▲ 月 ■ 日まで (60 日間) (給与支給 ☐ 有り ☒ 無し 傷病手当金 60%)
有給休暇日数	残 0 日間
その他 特記事項	立位だが現状よりも労作の少ない業務に異動可能 日勤帯の勤務のみにすること可能
利用可能な 制度	☒ 時間単位の年次有給休暇 ☒ 傷病休暇・病気休暇 ☐ 時差出勤制度 ☐ 短時間勤務制度 ☐ 在宅勤務（テレワーク） ☐ 試し出勤制度 ☐ その他 ()

座ってできるような仕事（軽作業）はないんだなあ。でも何か配慮をしてあげようって気持ちはあるみたいだ。
有給はないけど、休業可能期間がまだあるから、もう少し復職可能日をずらした方がいいかもしれない。



医師の意見書

◆ 治療の状況や就業継続の可否等について主治医の意見を求める際の様式例 P15

【PDF版】



【WORD版】



◆ 職場復帰の可否等について主治医の意見を求める際の様式例 P16

【PDF版】



【WORD版】



治療の状況や就業継続の可否等について主治医の意見を求める際の様式例 (診断書と兼用)

患者氏名				生年月日	年	月	日
住所							
病名							
現在の症状	(通勤や業務遂行に影響を及ぼし得る症状や薬の副作用等)						
治療の予定	(入院治療・通院治療の必要性、今後のスケジュール、月1回の通院が必要、等)						
退院後／治療中の就業継続の可否	☐ 可 (職務の健康への悪影響は見込まれない) ☐ 条件付きで可 (就業上の措置があれば可能) ☐ 現時点で不可 (療養の継続が望ましい)						
業務の内容について職場で配慮したほうがよいこと (望ましい就業上の措置)	例：重いものを持たない、暑い場所での作業は避ける、車の運転は不可、残業を避ける、長期の出張や海外出張は避ける など 注) 提供された勤務情報を踏まえて、医学的見地から必要と考えられる配慮等の記載をお願いします。						
その他配慮事項	例：通院時間を確保する、休憩場所を確保する など 注) 治療のために必要と考えられる配慮等の記載をお願いします。						
上記の措置期間	年 月 日 ～ 年 月 日						

上記内容を確認しました。

平成 年 月 日 (本人署名) _____

上記のとおり、診断し、就業継続の可否等に関する意見を提出します。

平成 年 月 日 (主治医署名) _____

(注)この様式は、患者が病状を悪化させることなく治療と就労を両立できるよう、職場での対応を検討するために使用するものです。この書類は、患者本人から会社に提供され、プライバシーに十分配慮して管理されます。

拡大して
みてみよう。



退院後／治療中の就業継続の可否	☐可（職務の健康への悪影響は見込まれない） ☒条件付きで可（就業上の措置があれば可能） ☐現時点で不可（療養の継続が望ましい）
業務の内容について職場で配慮したほうがよいこと （望ましい就業上の措置）	例：重いものを持たない、暑い場所での作業は避ける、車の運転は不可、残業を避ける、長期の出張や海外出張は避ける など 注）<u>提供された勤務情報を踏まえて、医学的見地から必要と考えられる配慮等の記載をお願いします。</u> 労作の少ない業務への異動 日勤帯の勤務 残業不可
その他配慮事項	例：通院時間を確保する、休憩場所を確保する など 注）治療のために必要と考えられる配慮等の記載をお願いします。 椅子の準備 現時点では期間の見通しが立たない
上記の措置期間	年 月 日 ～ 年 月 日

治療と仕事の両立支援カード

労働者（患者）が主治医に自ら勤務情報を提供し、
かつ、この情報に基づき主治医が就業上の意見等を提示するための様式例

ガイドラインに基づく両立支援の進め方

労働者本人から事業者への申出により始まります。



治療と仕事の両立支援カード

「治療と仕事の両立支援カード」は、治療を受けながら、仕事を続けるに最適な措置等を実施して、者が必ずしも本カードの記載どおりに配慮を実施し、※ 事業場および医療機関においては、労働者（患者）が、自身の職場や働き方等の情報を記載して医療機関に提出し、本カードをもとに、事業者と労働者（患者）が、場合、産業医等の意見も踏まえてください。なお、事業場上で、書式の管理をお願いします。

本カード作成にあたって

医師の方へ
症状に応じた配慮の方法を知りたい場合

「両立支援サイト」では医療機関、事業場向けの自己学習サイトとして、両立支援の症状ごとの配慮の方法を紹介しています。本カードでも（配慮の例）を掲載していますが、必要に応じて当サイトもご参照ください。

労働者の方へ
必要に応じて支援人材のサポートを受けることにより、症状や業務内容に応じた、より適切な両立支援の実現が可能となります。例えば、「両立支援コーディネーター」は、労働者の同意のもと、治療や業務に関する情報を得て、労働者の治療や業務の状況に応じた必要な配慮等の情報を整理して本人に提供します。

※ 支援人材・経路の一覧・支援内容等については、「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」もしくは「治療と仕事の両立支援ナビ」[支援を受ける方へ] をご参照ください。

事業者の方へ
労働者記載の職務内容に追記・修正等が必要な場合

労働者本人が記載した職務内容に追記・修正等が必要な場合、事業者が本人と相談して、本カードと併せて勤務情報提供書※等を主治医に提出することも可能です。

※「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」掲載の「勤務情報を主治医に提供する際の様式例」が該当します。当該様式例は、労働者と事業者が共同して作成することを前提としています。

こんなものもあるよ。

「治療と仕事の両立支援カード」

R6年度から紹介
されてるぞお～



【両立支援カードのダウンロード】

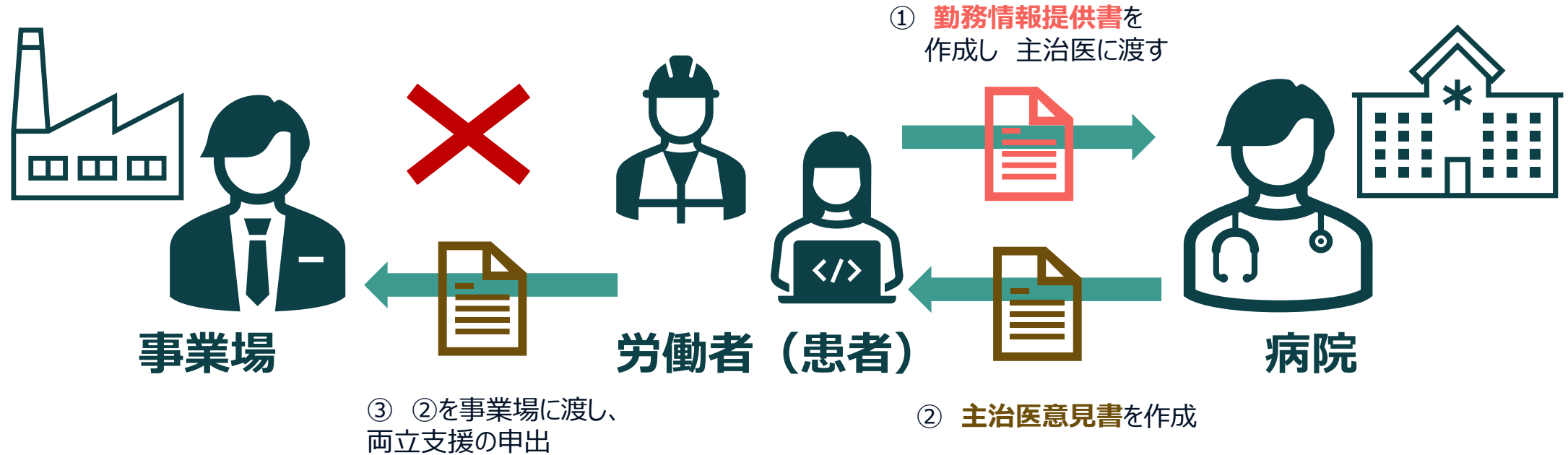
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/dl/download/card.pdf>



両立支援カードの
ダウンロードはこちら
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



ガイドラインとカードの違い



情報提供書作成に関して事業場を経由しない

STEP1

本人記載欄



氏名	生年月日	
住所		
職務内容（有期雇用の場合は雇用契約期間も併せてご記入ください）		
勤務時間 時 分～時 分（休憩 時間。週 日間。）		
1 上記職務内容に含まれる作業 (右記(1)～(3)について該当する作業に○を記してください)	(1)身体上の負荷がある作業	① 立位作業 ②-a 重量物の取扱作業 ②-b 体を大きく動かす作業 ③ 暑熱/寒冷/屋外作業 ④ 振動工具の取扱作業 ⑤-a 不特定多数の人と対面する作業 ⑤-b 病原体等の取扱作業 ⑥ 化学物質や粉塵等で呼吸用保護具を装着する作業
	(2)事故の可能性が高まる作業	① 1人作業 ② 高所作業 ③ 危険な機械操作・自動車運転
	(3)心身の負担が高いと感じられる作業	① 残業・休日労働など(長時間労働) ② 出張 ③ 夜勤 ④ その他
	(1)～(3)の作業について、特に医師意見を求める作業内容およびその理由	
2 利用可能な社内制度	☐ 時間単位の年次有給休暇 ☐ 半日単位の年次有給休暇 ☐ 傷病休暇・病欠休暇 ☐ 勤務日数短縮(週 日勤務) ☐ 短時間勤務 ☐ 時差出勤 ☐ フレックスタイム ☐ 試し出勤 ☐ 在宅勤務 ☐ その他()	
勤務形態	☐ 常勤勤務 ☐ 交替勤務(深夜勤務なし) ☐ 交替勤務(深夜勤務あり) ☐ その他 ※例：自発的な離席が困難な勤務形態等 ()	
通勤方法(該当すべてに✓し通勤時間をご記入ください)	☐ 徒歩 ☐ 公共 ☐ 通勤なし(在通勤時間 片道)	
年次有給休暇日数	残 日間	

STEP2

医師記載欄



診断名			
現在の症状			
今後の治療内容			
通院頻度			
就労に関する意見	☐ 可 ☐ 下記A～ウの条件付き可(年 月 日～ 年 月 日) ☐ 現時点で不可		
A 病勢の悪化や労働災害など事故に巻き込まれることを防ぐために配慮が必要な事項(本人記載欄1の作業に対応する配慮事項)	(1)①作業	☐ 作業可 ☐ 立位の時間の制限 ☐ 椅子等の準備	☐ 作業は当面不可
	(1)②作業	☐ 作業可 ☐ 作業時間や回数の制限 ☐ 負荷の削減	☐ 作業は当面不可
	(1)③作業	☐ 作業可 ☐ 作業時間や回数の制限 ☐ 空調機器の利用	☐ 作業は当面不可
	(1)④作業	☐ 作業可 ☐ 振動の少ない工具の利用 ☐ 作業時間の制限	☐ 作業は当面不可
	(1)⑤作業	☐ 作業可 ☐ 作業時間の制限 ☐ 保護具の着用	☐ 作業は当面不可
	(1)⑥作業	☐ 作業可 ☐ 作業時間の制限 ☐ 作業強度の制限	☐ 作業は当面不可
(2)作業	☐ 作業可 ☐ 当人や他者への危害を防止する安全装置等 ☐ 当人の安全を確認できる配置等		☐ 作業は当面不可
	(3)作業	☐ 作業可	☐ 作業は当面不可
イ 本人記載欄1の作業について、上記A以外の必要な配慮事項・Aの配慮の補足事項	☐ 負担の少ない保護具着用 ☐ 紫外線をできるだけ避ける ☐ 食事内容により病勢が悪化するため会食を避ける ☐ 排尿・排便回数が多くなるためトイレが利用しやすい環境整備 ☐ 残業・休日労働(長時間労働)の制限 ☐ 出張の制限 ☐ 夜勤の制限 ☐ その他		
ウ 本人記載欄2の利用可能な社内制度を踏まえた、上記A・イ以外の、患者が働き続けるために医学的理由から配慮が望ましい事項	☐ 治療スケジュールに合わせた休暇等 ☐ 作業中の適宜休憩 ☐ 短時間勤務 ☐ 時差出勤 ☐ フレックスタイム ☐ 試し出勤 ☐ 在宅勤務 ☐ その他 ※例：長時間情報機器作業を制限する等		
	※次ページ<配慮の例>も参照の上で、ご記入ください		

一問一答方式、ほとんどが✓で記載可能
記載が簡便になる

NO !



確かにテレワークは職種によっては可能な時があります。
しかし今回の労働者は営業職で、テレワークができるような業務はありませんし、労働者はテレワークを行える職種についてのスキルがないのです。
配慮として考えられるのは、パートタイム労働者の業務に単純入力作業があります。同一労働同一賃金の観点から、正社員の労働者を長期にこの業務にすることはできませんが、期間限定であれば異動可能です。座位仕事なので少しは楽なのではないかと思います。または営業職のままでも短時間勤務をすることは、その分無給にはなりますが可能です。

労働者

してもらいたい配慮 > 事業場で行える配慮
事業場の制度などに疎い場合がある
＝事業場が行えない配慮を要求する可能性がある

できるだけ

ガイドライン > **カード**

労働者が仕事を継続する配慮を受けるために 事業場ができる配慮をひきだそう

- ✓ 労働者だけでなく事業場側にもガイドラインについて説明
- ✓ 事業場側に勤務情報提供書の作成アドバイス
- ✓ 事業場の就業規則の見直しアドバイス



診察室で説明する
のは大変だぞお～



そこで！さんぽセンターを活用しよう！！

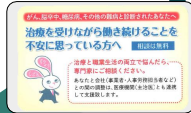


働くときは配慮をしてもらった方がいいと思う。会社をお願いするのは難しいかな？

困ったことがあるときは、こんなところに相談できるんだよ。

⇒カードをちりり☀

こちらで紹介されるようなくわしい診断書が欲しい時は協力するよ。



がん、脳卒中、糖尿病、その他の難病と診断されたあなたへ
**治療を受けながら働き続けることを
不安に思っている方へ** 相談は無料



治療と職業生活の両立で悩んだら、
専門家にご相談ください。

あなたと会社(事業者・人事労務担当者など)
との間の調整は、医療機関(主治医)とも連携
して支援致します。

仕事をやめる必要はありません！

- ◆ 治療を受けながら仕事を続けることが可能です。
- ◆ 働き続けることは生きがいにもなります。
- ◆ 治療にあわせた働き方を、私たちと一緒に考えていきましょう。



独立行政法人
労働者健康安全機構

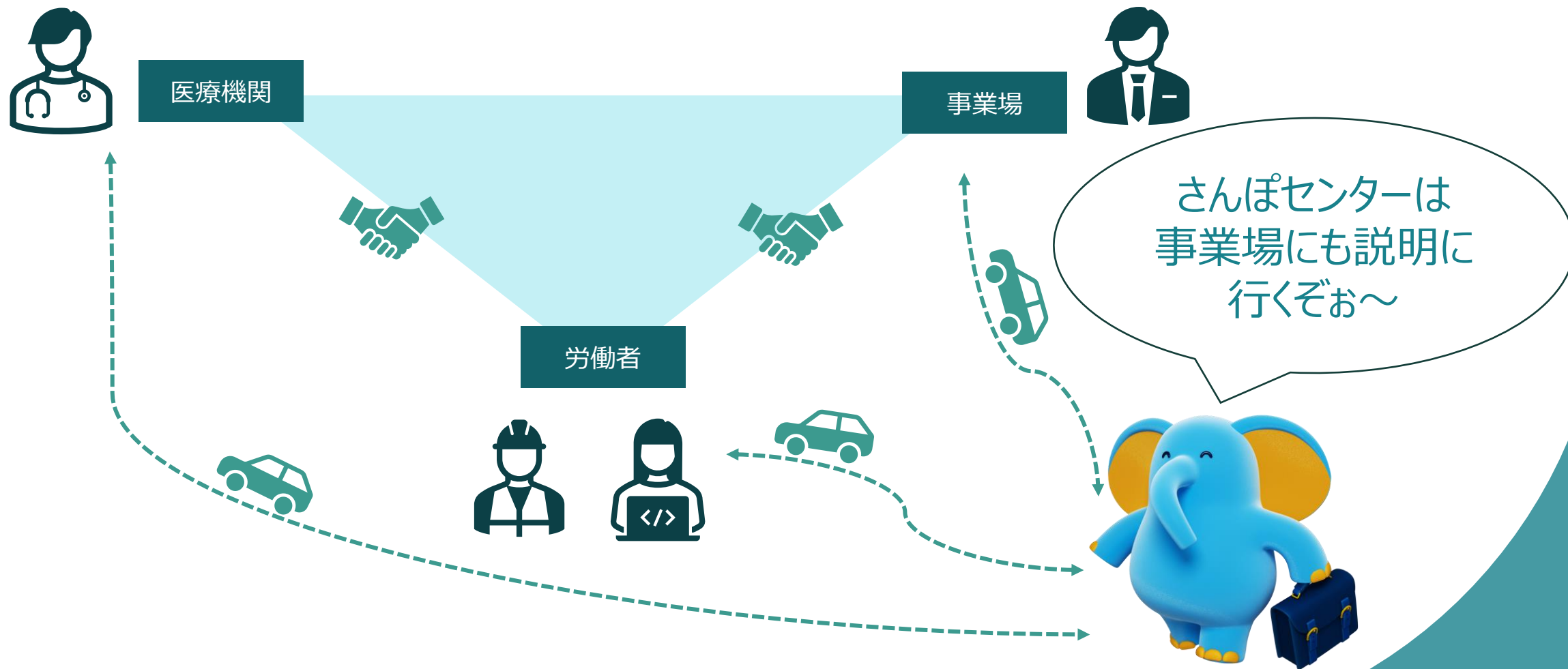
支援内容などについては、お気軽にお問い合わせください。

<平日8:30~17:15>

秋田産業保健総合支援センター

TEL:018-884-7771

さんぽセンターは 3者をつなぐ橋わたし役



ご清聴ありがとうございました



さんぽセンターを
よろしくだぞお～