

三越伊勢丹グループ労働組合

疾病サポート 百科



Isetan Mitsukoshi Group
Labor Union

三越伊勢丹グループ労働組合



目次の項目をクリックすると
各ページにリンクします

目次

| | |
|-------------------------|---|
| ① 三大疾病の現状 | 4 |
| ② まずは正しい情報収集から | 5 |
| ③ 病気と診断された場合の報告先・必要な手続き | 6 |

Chap. I もしも 病気と診断されたら

| | |
|----------------------------------|----|
| ① 病気と仕事に関するさまざまな不安 | 8 |
| ② 就業と休みと治療の両立 | 9 |
| ① 勤務しながら治療はできるのでしょうか | 9 |
| ② 会社を休んで治療はできるのでしょうか | 10 |
| ③ 会社を休んで治療をする場合 休日・休暇等の取得方法 | 11 |
| ④ 休んでいる間の収入はどうなるのでしょうか | 12 |
| ⑤ どのくらい回復したら復職できるのでしょうか | 13 |
| ⑥ 病気であることを「誰に」「いつ」「どこまで」伝えるか | 14 |
| ⑦ 伝える・伝えないを決める前に自身の気持ちを整理してみましょう | 15 |
| ⑧ プライバシー（個人情報）への配慮が心配です | 15 |
| ⑨ 不安のことをどこに相談したらよいのでしょうか | 16 |

Chap. II もしも がんと診断されたら

| | |
|----------------------|----|
| ① がんと向き合う心のケア | 19 |
| ② 医療者との対話のヒント | 21 |
| ③ 情報を探するときのポイント | 22 |
| ④ がんと診断されてから治療が始まるまで | 24 |

Chap. III 公的制度・情報

| | |
|---------------|----|
| ① 医療費控除（確定申告） | 26 |
| ② 健康診断 | 27 |
| ③ その他の制度 | 27 |

Chap. IV 三越伊勢丹健康保険組合の制度

| | |
|----------------------------|----|
| ① 療養の給付と高額療養費（国で定められた給付制度） | 29 |
| ② 一部負担還元金（独自の給付制度） | 30 |
| ③ 傷病手当金 | 30 |

Chap. V 三越伊勢丹グループ共済会の制度・情報

| | |
|---|----|
| ① 医療給付関連諸制度（医療共済制度・任意加入共済制度「セイフティ・プラン」など） | 32 |
| ② 融資 | 34 |
| ③ 健康ステーション（ベネフィット・ステーション） | 35 |
| ④ お子様を預ける必要がある場合に利用できる制度 | 36 |

Chap. VI 三越伊勢丹グループ各社の制度

| | |
|-----------|----|
| ① 休暇・休職制度 | 39 |
| ② 要保護勤務制度 | 40 |

Chap. VII 職場の皆さんへ

| | |
|----------------------------|----|
| ① 職場の仲間が病気になったとき | 42 |
| ② がんになっても働き続けるための理解と配慮のお願い | 43 |

三越伊勢丹グループで働く仲間の体験談とメッセージ 44

社外の相談窓口・情報 48

社内外の各種問い合わせ先 49

この冊子を手にとられた方へ

サポート百科を手にとっていただきありがとうございます。

このハンドブックは、働く従業員一人ひとりが病気と向き合いながら働くことのできる職場環境と、風土づくりにつなげていきたいという想いから作成いたしました。

病気を他人事と思わず自分事として捉え、対話をする際にご活用ください

病気と診断された方へ

もしご自身が病気と診断されたら・・・。

大変ショックを受けることでしょう。精神的にもとてもつらいことでしょう。

「会社に、上司に、どうやって報告したらよいのか」

「職場に迷惑がかかるのではないか」

「このまま仕事を続けることができるのだろうか」

さまざまな不安を感じることもあるでしょう。

病気と向き合う従業員の方々が安心して治療や仕事に向き合えるよう

「がん等の病気についての現状（正しい理解）」

「仕事を休む際、治療中、復職に向けた手続きの流れ」

「復職後の留意点」

「会社の制度や公的制度および情報提供機関」などについて、

できるだけわかりやすく記載しました。

ご自身の状況に応じてこのハンドブックを活用していただければ幸いです。

そして何よりも、まずはしっかり治療し回復することに専念してください。

職場の上司・同僚の方へ

本ハンドブックでは、部下や同僚の方が、病気に罹患した際の留意点も記載しています。

(42・43ページをご参照ください)

病気と仕事の両立には周囲の理解と対話が不可欠です。

病気に罹患された方への対応・配慮すべきことなどについてどうかご理解いただき、職場のみなさんがお互いに安心して働くことのできる環境づくりを進めてください。

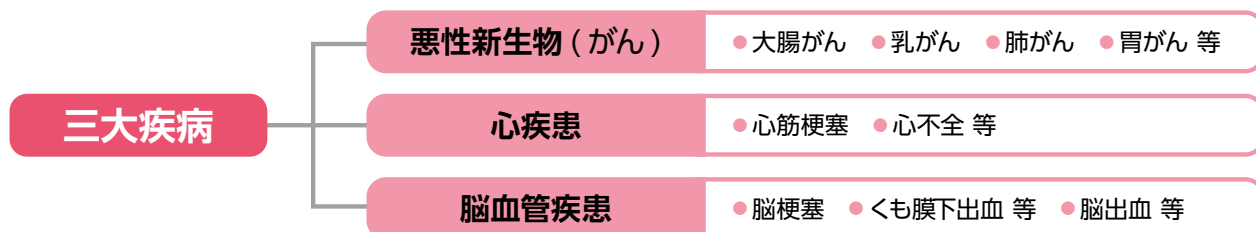
病気を他人事と思わず自分事として捉え、対話を通じて多くの人が自分らしく働くことのできる職場を実現していただけることを願っています。

1

三大疾病等の現状

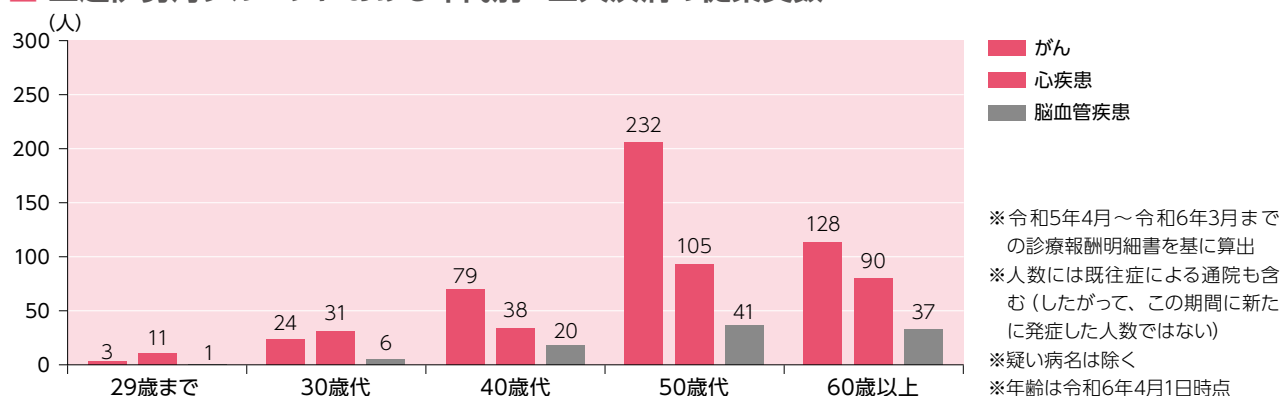
三大疾病 知っていますか？

三大疾病とは、日本人の死因の上位を占める、悪性新生物(がん)・心疾患・脳血管疾患のことをいいます。三大疾病は生活習慣の改善によってそのリスクを下げることもできるといわれますが、完全に予防することは難しく日本人の死因の半数を占めています。それでも医療の進歩によって助かる可能性も高くなっています。



三越伊勢丹グループ三大疾病の状況

■ 三越伊勢丹グループにおける年代別・三大疾病の従業員数



三越伊勢丹グループでも40歳代から急に疾病にかかる従業員数が増えています。特にオレンジ色の、がんにかかっている従業員が多いことがわかります。

■ 日本人のがんの現状

生涯で「がん」になる確率は？ 新たに「がん」になる人は？

2人に1人

1,017千人 (2019年の予測人数)

参考：国立がん研究センター がん登録・統計

がん患者の3人に1人は、就労可能年齢で罹患しています。治療をしながら仕事をしている方は多く、年々増加しています。

生涯で「がん」に罹患する確率は、男性62% 女性47%であり2人に1人が「がん」にかかる時代となりました。

女性は働き盛り、子育て世代の30歳代後半から50歳代半ばにかけて罹患者が多く、男性が増えるのは50歳代半ばからで、管理職を担う罹患者が多く見られます。

医療の進歩により、今やがんは必ずしも死にいたる病ではなく「長くつき合う慢性病」に変わりつつあります。

今後のことを考える前にまずは病気のこと ご自身の状況を正しく把握することが大切です

4ページ「三大疾病等病気の現状」にも記載の通り、いつ誰が罹患してもおかしくありません。慌てて今後のことを考える前に、まずはご自身の病気について正しく把握し向き合うことから始めましょう。

例えば、がんについて今なお存在する大きな誤解として、

「不治の病であるという誤解」

「もう働くことはできないという誤解」

などがあげられますが、今日ではがん罹患から5年後に生存している人の割合は、男女計で66.1%となっています。(2019年 国立研究開発法人国立がん研究センター公表)

このように、がん一つを例にとっても、病気は必ずしも治らないものではありません。

さらに、今日では治療しながら働くことも可能な場合も多いのです。

病気に罹患した際はご自身やご家族だけで判断せず、主治医に病気のことをしっかり相談し、正しい情報を持つようにしてください。

また厚生労働省や医療機関、NPO法人など、さまざまな機関が病気に関する情報を提供しています。

直接相談することもできますが、インターネット上でも閲覧可能な情報も多いので、必要に応じ活用してみるのも一つでしょう。

※社内の相談先および社外の各種相談先（一例）は16・48・49ページに記載しています。

会社の制度を確認しましょう

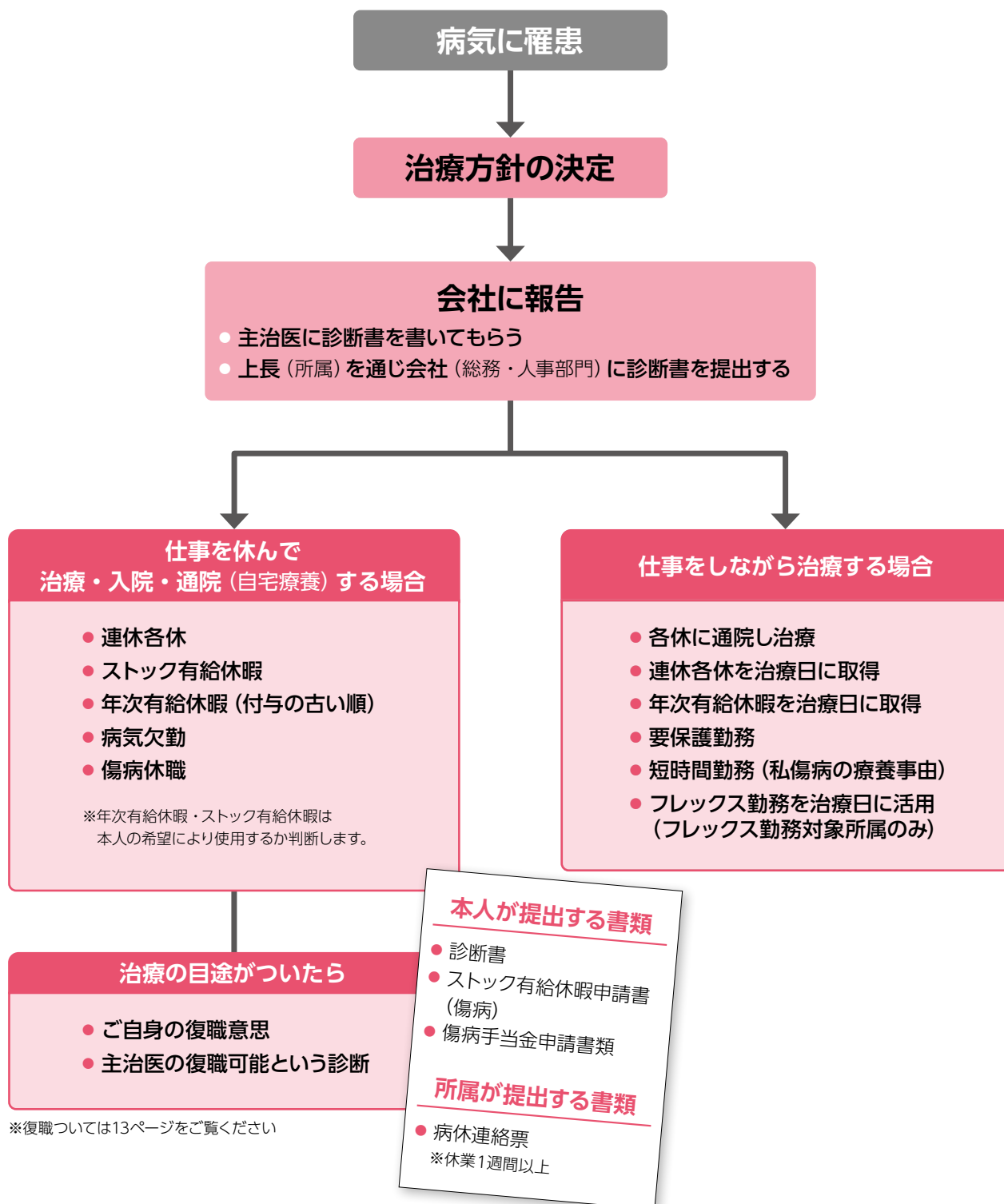
治療をしながら仕事を続ける上で、欠かせない情報が働くことを支える「制度」です。

「利用できる制度を最大限に活用する」ことは、仕事と治療の両立において、重要な解決策のひとつです。就業規則など社内制度に関することを確認しましょう。



報告先・必要な手続き

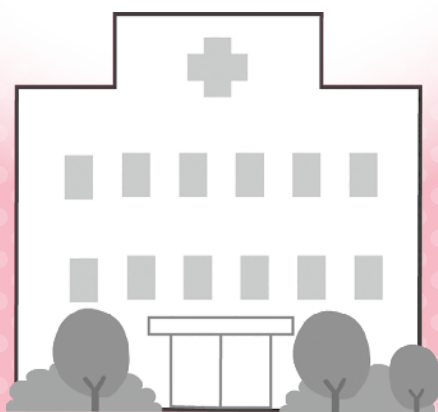
主治医と話し合った治療方針に基づき、所属の上司に報告、所属経由で会社(総務・人事)へ報告します。基本的な流れは下図のようになります。



Chapter

I

もしも病気と 診断されたら



1

病気と仕事に関するさまざまな不安

今日では治癒する病気も多く、治療しながら仕事を続けている方も増えています。
とはいえ、罹患したご本人にとってはさまざまな不安が伴うものです。
ここに記載したのは一例ですが、ほかにも本当にさまざまな不安が生じることと思います。
9ページ以降に、不安に対する答えを記載していますので、ご自身の状況に合わせてご覧ください。

勤務をしながら
治療はできるの
だろうか？

9ページ

治療に専念したいが
どのくらい会社を休むことが
できるのだろうか？

10・11ページ

治療費がとても心配だが
どうしたらよいのだろうか？

12・13ページ

病気のことはあまり
知られたくない(知ってほしい)が
どのように伝えたらよいのだろうか？

14・15ページ

病気になったことや
今後のことを誰(どこ)に
相談したらよいのだろうか？

16ページ

会社を休んでいる間の収入は
どうなるのだろうか？

12ページ

復職するまでの流れは
どのようになっているのだろうか？

13・14ページ



① 勤務しながら治療はできるのでしょうか？

「がんなどの病気に罹患＝長期間入院」というイメージがかつてはありましたが、例えばがんの場合、放射線治療など通院による治療を行いながら勤務を継続するケースも少なくありません。

したがって症状や治療法によっては、長期間お休みすることなく、通院しながら仕事を続けていくことも可能です。ただし、治療の日程・頻度・1回あたりの所要時間・治療による影響（副作用の有無など）によって対応をよく考える必要がありますので、主治医としっかり治療方針を話し合った上で判断してください。

■ 使用できる休日・休暇・勤務

| | |
|-------------------|---|
| 各休 | 治療日程が固定的に決まっている場合など 治療時間が長時間な場合や副作用（眠気・めまい・吐き気など）が伴う場合など |
| 連休各休 | 何日かまとまった治療が必要な場合など |
| 年次有給休暇 | 治療日程が変則的な場合や通常の治療に加えて通院が発生した場合など |
| ストック有給休暇※ （傷病） | 治療日程が変則的な場合や通常の治療に加えて通院が発生した場合など ※ストック有給休暇申請書(傷病)提出、通院でも使用可能。 |
| 半日有給休暇※ | 治療が短時間な場合、時間帯が午前中や夕方など指定可能な場合など ※2020年度より導入：所定労働時間の半日を勤務し残りを有給休暇扱いとする。 |
| 時間単位有給休暇 | 半日以内の、より短時間の治療な場合 ※2024年10月より導入：1時間単位の取得・日中の中抜け可（半日と時間併用の場合は不可）。 |
| フレックス勤務※ | 治療が短時間な場合、時間帯が午前中や夕方など指定可能な場合など ※スタッフ部門などフレックス勤務対象所属のみ。 |
| 要保護勤務※ | 産業医の判断により短縮勤務となる場合がある ※具体的な勤務時間は各社の総務・人事担当にお問合せください。 ※あくまでも医療の専門家である産業医が判断した場合の対応となります。 詳しくは40ページをご参照ください。 |
| 短時間勤務 （私傷病の療養） | 私傷病による療養をしながら働くことを希望する場合 ※2022年より導入：1日あたりの所定労働時間の短縮、または所定労働日数の低減。 ※主治医による診断書または意見書を添付。また会社が定める「要保護者」と診断された者は除く。 |

※休日・休暇・勤務の有無は在籍企業・雇用形態・所属によって異なります。

重要!

主治医には具体的に質問しましょう

医師は、職場の状況について詳しくは知りません。そのため、通院しながら仕事ができるかについて質問しても「無理のない範囲なら」と回答されることが多いです。

その場合「外出は可能か」、「出張は可能か」、「立ち仕事はどれぐらいの時間なら可能か」など、仕事の内容に応じて自分の判断ができるよう具体的に質問していきましょう。



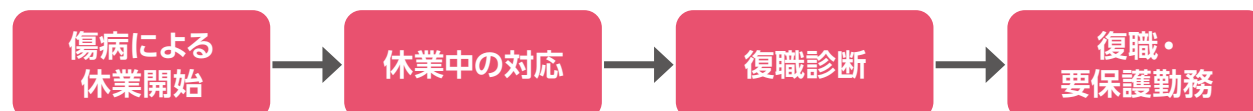
② 会社を休んで治療はできるのでしょうか？

症状によっては一定期間入院する場合、あるいは入院とはならないものの仕事をお休みし、自宅療養および通院となる場合などがあります。

労働災害以外の病気やケガのことを私傷病といいます。

ここでは私傷病で会社をお休みする場合の基本的な流れについて確認しましょう。

■ 私傷病による休業時の主な流れ



傷病による休業開始～本人からの申し出～

- 休みの種類を本人と上長とで相談して決定する。(休みの種類や、どの休みから取得するか)
- 「診断書」の提出をする。(会社の総務・人事担当へ、対象は全雇用形態)

※従業員が1週間以上の有給休暇(ストック有給休暇を含む)または「病欠欠勤」となる場合、診断書の提出が必要です。

※「診断書」の発行にかかる費用は自己負担です。

診断書の記載内容

- 診断書には「休業を要する」記述および「休業の期間」の記載が必要です。内容に不備がある場合は再提出を求められます。

休業中の対応

- 本人宛の書類など必要なものは所属から郵送されます。
- 前回提出した診断書の期間を超えて休業を継続する場合は、「期間継続する旨の診断書」の提出が必要となります。



③ 会社を休んで治療する場合 休日・休暇等の取得方法

一般的な休みの取得パターンは、下表に記載の順番となっています。

有給休暇の取得は本人の意思によるため、本人が取得を希望しない場合は、最初から病氣欠勤がスタートすることもあります。

取得できるお休みの種類や日数は、在籍企業、雇用形態、勤続年数、入社月などによって異なりますので、ご自身の場合どのようになるのか確認しておきましょう。

■ 休日・休暇等の取得方法 (例) (株) 三越伊勢丹の場合

| 休みの種類 | ポイント | 私の会社の制度は… |
|--|---|-----------|
| ① 各休 <small>休日</small> | 週2日 (月9日) 取得 | |
| ② 連休各休 <small>休日</small> | 半期4日 (期をまたいでお休みする場合、再度4日取得) | |
| ③ ストック有給休暇 [※] <small>休暇</small> (傷病) | 最大230日 ※有無、日数は個人により異なる | |
| ④ 年次有給休暇 [※] <small>休暇</small> | 年間最大22日 (付与の古い順) ※有無、日数は個人により異なる | |
| ⑤ 病氣欠勤 <small>無給</small> | 有給休暇の残日数がない、有給休暇を使用しない場合、病氣欠勤扱いとなる。 (最長6ヶ月間 [※]) 病氣欠勤となった時点から無給となり、健康保険組合に傷病手当金の請求が可能となる | |
| ⑥ 傷病休職 [※] <small>無給</small> | 病氣欠勤開始後6ヶ月経過した時点で傷病休職扱いとなる。 傷病休職期間は最長2年間 [※] 。 傷病休職期間中に傷病手当金の支給が終了した場合は、翌日から傷病休職期間終了日まで会社による休職手当の支給対象となる | |

※休日・休暇の付与日数や病氣欠勤・傷病休職の期間、有無は在籍企業・雇用形態によって異なります。在籍企業の総務・人事に確認してください。

※休暇・欠勤する際の詳細、提出書類については39ページを参照してください。

※①～④は必ずしも順番通りに取得する訳ではありません。本人の意向、職場との調整をおこなってください。

■ 休日・休暇等の取得の一例

① 収入をなるべく減らしたくない場合は



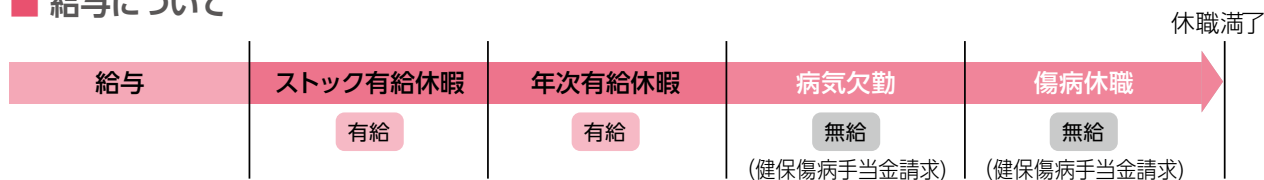
② 復職後の通院等に有給休暇を残しておきたい場合は



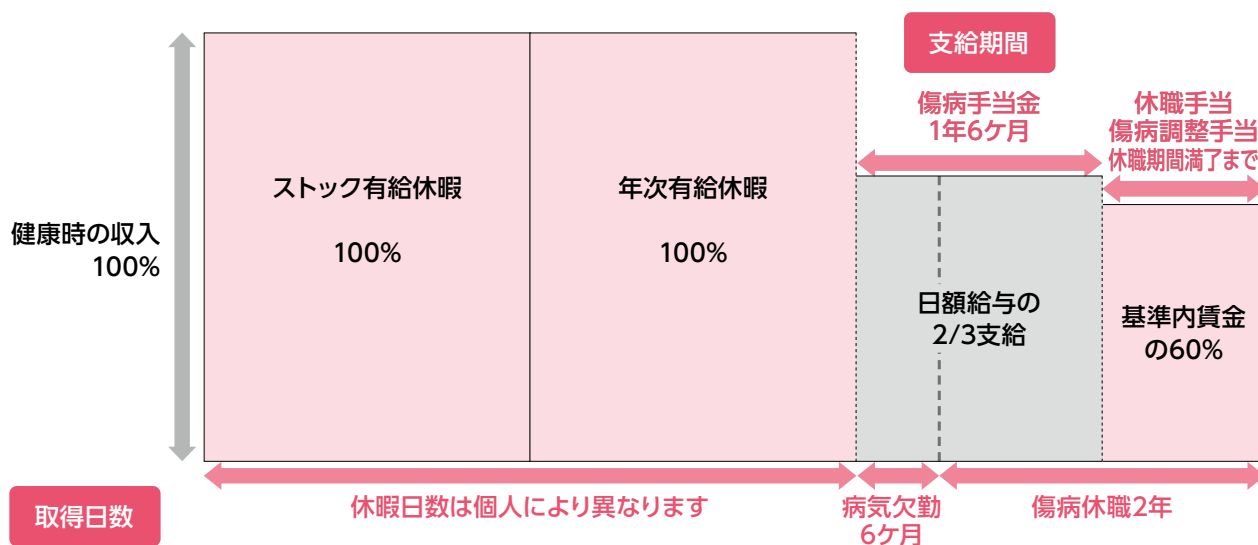
4 休んでいる間の収入はどうなるのでしょうか？

お休みしている間のお金について知しましょう。

■ 給与について



■ 収入のイメージ (フルタイム社員の場合)



※在籍企業、雇用形態により取得可能な休暇の日数、欠勤、休職の期間、制度の有無は異なります。



私の会社の制度は…

1 給与・賞与

給与は有給休暇取得中は支給されます。欠勤に入ると欠勤日数に応じて控除されます。

賞与は原則、欠勤および休職した日数に応じて控除されます。

※詳しくは各社総務・人事、労働組合各支部にお尋ねください。

2 傷病手当金 〈健康保険組合の制度〉

業務外の原因により病気やケガで会社をお休みし給与が支給されない場合、請求により健康保険組合から支給されます。

標準報酬日額の2/3程度が、支給期間を通算して1年6ヶ月支給されます。

※詳しくは30ページをご参照ください。

3 休職手当・傷病調整手当

傷病休職期間中に「傷病手当金」の支給期間が終了した場合は、翌日から傷病休職期間終了日まで会社の「休職手当」の支給対象となり、基準内賃金の60%が支給されます。(社会保険加入者のみ)
傷病手当金の支給が満了した後、休職手当が支給されるまでの間、基準内賃金の60%の傷病調整手当が支給されます。

※詳しくは各社総務・人事、労働組合各支部にお尋ねください。

4 高額療養費制度 〈健康保険組合の制度〉

治療には高額な医療費がかかる場合もあります。

健康保険の対象となる医療費の自己負担には限度額があり、限度額を超えた場合は高額療養費として後日支給されます。自己負担限度額は標準報酬月額に応じ5段階となっています。

※詳しくは29ページをご参照ください。

5 どのくらい回復したら復職できるのでしょうか？

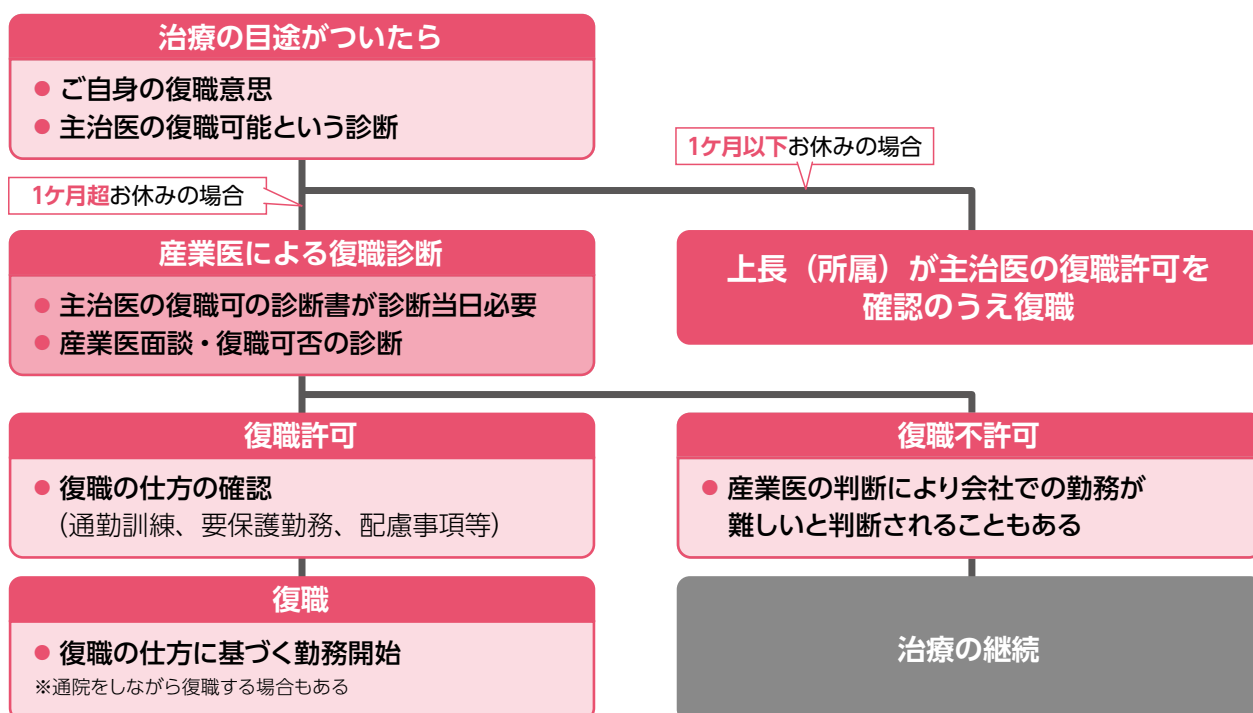
復職するためには、まず主治医の判断と本人の復職の意思が必要です。

主治医が復職可能と判断しかつ本人に復職の意思があれば、復職可能な旨を記載した診断書を会社に提出します。そのうえで産業医面談を実施し、会社での勤務が可能かどうかを判断します。(復職診断)

主治医は必ずしも三越伊勢丹グループ各社の働き方や制度をよく知っているわけではありません。産業医や産業保健スタッフが専門家の立場から、会社での勤務が可能かどうか本人の状態をみて総合的に復職の可否を判断します。

もしすぐに復職の判断がされなかったとしても焦りは禁物です。主治医・産業医の話をよく聴いて慎重に行動してください。

■ 復職に向けた流れ



復職診断の要・不要について

休業期間が1ヶ月超の場合

- 1ヶ月を超えた休業から復職する場合は、産業医による復職診断の対象となります。
- 「1ヶ月」には病気欠勤だけでなく有給休暇利用の場合も含まれます。

休業期間が1ヶ月以下の場合

- 上長が本人より状況(主治医の復職許可)を確認し復職させます。復職診断は原則として不要ですが、復職に不安のある場合は復職診断を受けることができます。

※復職に関する詳細は在籍企業により違いがある場合がありますので、自社のルールを確認して下さい。

6 病気であることを「誰に」「いつ」「どこまで」伝えるか

自分の病気のことを「職場の人にどう伝えるか」…悩むことの一つです。
「伝える」「伝えない」に正解はありません。

伝える選択

伝える相手も「上司のみ」「職場全員」や「同じ仕事のチームのみ」など人それぞれで、伝える時期も「翌日伝えた」「手術、入院が決まってから伝えた」「復職してから伝えた」など様々です。

伝えない選択

病気を公表することによる不利益を心配して、職場の誰にも伝えないケースや、配慮が不要なく今まで通り働くことができる場合は知らせていない方も少なくありません。

どちらが良い、悪いではなく、本人の考え方やそのときの事情によって変わります。

職場に伝えるメリット

病気や治療、副作用、仕事上の配慮が必要なことについて職場に話すことで、周囲の理解・支援が得やすくなります。体調が悪くなった時、通院などで仕事を休まなければならない時、いざという時に大きな支えとなったり、手助けをしてもらえるというメリットもあるでしょう。

また職場の役割分担が考慮されることや、万が一のときのことが想定されることで、職場全体の仕事が円滑に進められる可能性もあります。



7 伝える・伝えないを決める前に自身の気持ちを整理してみましょう

| | | |
|--------------------------|------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 治療の計画 | ・いつどのような治療が始まるかなど |
| <input type="checkbox"/> | 病氣や治療を開示する範囲 | ・上司だけ、同じチームなど |
| <input type="checkbox"/> | 病氣や治療を開示する方法 | ・個別に、朝礼時になど |
| <input type="checkbox"/> | 病氣を開示する時期 | ・告知直後すぐに、治療方針が決まってからなど |
| <input type="checkbox"/> | 職場で配慮して欲しいこと | ・重い物が持てない、休憩時間を小分けに取得したいなど |
| <input type="checkbox"/> | どのように働きたいか | ・働く時間を短くしたい、座り仕事の時間を増やしたいなど |
| <input type="checkbox"/> | どのように接してほしいか | ・仕事内容のできる、できないを決めつけずにその都度相談して欲しいなど |
| <input type="checkbox"/> | その他、伝えたいことと思うこと等 | ・定期的に話を聴いてほしいなど |

One Point!

伝える場合のポイント！ いろいろな選択肢があります

- ★ 病名を職場の全員に公表する必要はないでしょう
 - ★ 例えば、病名まで言わなくても、病氣療養中であるということは伝えられるでしょう
 - ★ 仕事に限らず、配慮が必要なことがあれば伝え、確認しましょう
 - ★ 副作用で仕事上影響がある場合は、職場の人たちにあらかじめ理解を得ておくといいでしょう
- ※同僚に仕事を代わってもらった時などカバーしてくれた時には、「ありがとう」と感謝の気持ちを声に出して伝えましょう

8 プライバシー（個人情報）への配慮が心配です

病氣などの医療情報は、特に配慮すべき個人情報として慎重に取り扱われます。

産業医・保健師など医療職に従事する産業保健スタッフは法律で守秘義務が定められています。同様に人事・総務担当者にも守秘義務がありますので、情報の共有は必要な関係者に限定されます。安心して相談しましょう。



⑨ 不安なことをどこに相談したらよいのでしょうか？

病気ときは本当に不安なものです。

内容に応じて適切な相談先に相談することが不安な気持ちを解消する近道となります。

ひとりで考え込んだり抱えたりせず、早めに相談しましょう。

ここでは会社および身近な相談先をご紹介します。安心して相談しましょう。

外部の相談窓口・情報については48ページでご紹介していますので合わせてご覧ください。

| 相談先 | 相談内容や留意点 |
|------------------------|--|
| 主治医 | <ul style="list-style-type: none"> ● 病気とその治療に関しては専門家である主治医に相談しましょう。 ● お休みする際、復職に向け準備を進める際、診断書を書いてもらうのも主治医です。 |
| 健康管理推進室 各店健康相談室・医務室 | <ul style="list-style-type: none"> ● 職場でご自身の病気について相談することは、プライバシーのことも含め難しい場合もあります。産業医、保健師などの産業保健スタッフ（専門家）に相談し話を聞いてもらうことも有用です。またお休みをし復職する際には産業医面談と産業医の復職許可が必要となります。 |
| 各社総務・人事 | <ul style="list-style-type: none"> ● 社内の制度や手続き方法などは総務・人事に確認しましょう。 (本人がお休みしている間は所属を通じやりとりします) |
| 上長 | <ul style="list-style-type: none"> ● お休みする場合の手続き、お休み中の書類の授受などは所属を通じて行うこととなりますので、上長への報告が必要となります。 <p>※病気に関する情報は個人情報でありどこまで伝えておくべきか悩ましい問題です。この取り扱いについては15ページに記載しています</p> |
| 労働組合 | <ul style="list-style-type: none"> ● 社内制度について各社総務・人事や上長に相談しづらいことなど個別にお話しいただくことも可能です。 <p>※組合事務所の連絡先は49ページに記載しています</p> |



Chapter

II

もしもがんと 診断されたら



がんと告げられて

突然、がんと告げられるのは衝撃的なことで、すぐに受け入れられる気持ちになれないと思います。

「まさか自分が」「何かの間違いではないか」など
認めたくない気持ちになったり
「なぜ自分だけが」「私が何か悪いことをしたのか」「食生活が悪かったのではないか」
「職場でのストレスのせいではないか」などと自分を責めたりと…
悲しくて涙が出たという人もたくさんいます。

がんになったのは決してあなたのせいではありません。

もし今、大変なショックを受けて落ち込んでいたとしても
時間が経てば必ず気持ちが落ち着いて物事を冷静に考えられるようになります。

なぜ、病気になったのか考えてしまうとき…
がんになった「原因」を探すのはやめましょう。
がんは「多因子疾患」なので、原因はわかりません。なので考えても仕方ありません。
それでも、考えてしまうものですね。

そんなときは一人で抱え込まずに誰かに聴いてもらいましょう。
「原因」を探すことよりも、まずは自分の病気について知りましょう。
病気のことを知り、情報を得ることでさまざまな選択肢が広がり
漠然とした不安も軽減されることでしょう。

心身両面に大きなストレスをもたらしますが
こころの健康にも目を向けましょう。
あなたらしい向き合い方を大切にしてください。

治療をしながら、これまで通りに仕事や 通常の社会生活をしている方は多くいます。

これからの治療、療養を
あわてず・あせらず・あきらめずの気持ちを持って乗り越えましょう。

がんと向き合う心のケア

～がんと上手につきあうために～

「がん」と診断されて平常心を保つことができる人はほとんどいないと思います。

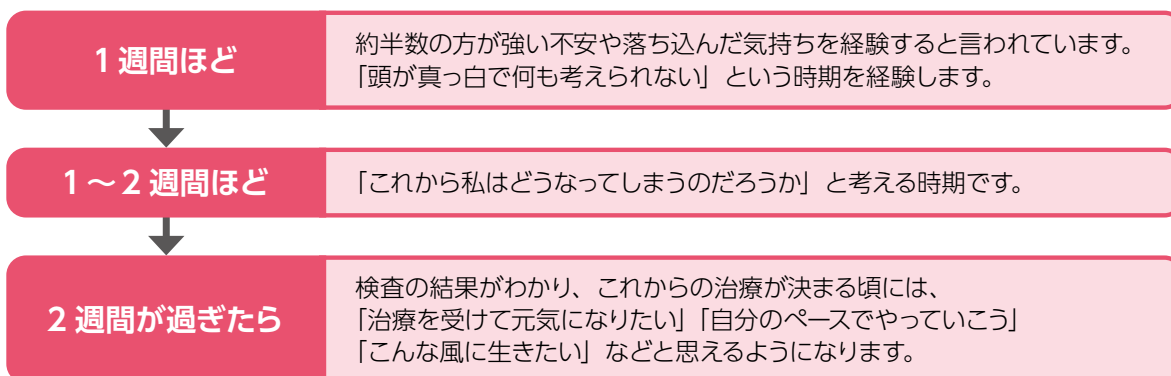
告知された時、「頭が真っ白になり何も考えられなくなった」「あとの主治医の言葉がまったく耳に入らなかった」方がほとんどです。

大きな衝撃を受け絶望したり、「不安」や「落ち込み」を感じたり、今までに経験したことのないようなつらい気持ちに陥ってしまう人も少なくありません。

このような心の反応はある程度は通常の事象です。一般的には数日から2週間程度で、困難を乗り越えて適応しようとする力が働き出します。

① 「からだ」と「こころ」のうごき

■ がんに罹患したことがわかってから



同時に、「眠れない」「胃の調子が悪い」「食欲がない」「だるい」「考えごとをすると息が苦しくなる」「動悸がする」など、身体にも変化を感じる場合があります。

このような変化はストレスがかかった時に見られる自然な反応です。時間が経つにつれて落ち着いてきます。この時期に大切なのは、自身で対処できるところは解決できるように対策を立てながら、上手に身体と心の反応と付き合いしていくことです。

参考：国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 精神腫瘍科のご案内

② がんと上手に向き合うために

- 自分や周囲を責めるのはやめましょう。
- 「がん＝死」と思い込まないようにしましょう。
- がんについての知識を集めて整理しましょう。
- 身近な信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。
- 病気を忘れる時間をつくりましょう（散歩、読書など）。
- リラックスする方法を身に付けましょう（音楽、呼吸法やストレッチなど）。
- 自分にとって助けになるなら、支援団体や自助グループのサポートを得るのも良いでしょう。

③ 心のケアの専門家への相談

必要に応じて心のケアの専門家にも相談してみましょう。

心のケアの専門家は、当事者や家族の心や精神面に関連する問題について話を聞いてくれます。不安や落ち込みはもちろん、睡眠の問題や対人関係のストレスなど、ストレス全般に関して気軽に相談できます。

心のケアは、精神科や心療内科の医師、心理士、心の問題を専門に扱う看護師、ソーシャルワーカーなどが窓口になります。「がん」に関連した心の問題のケアを専門とする「精神腫瘍科」を設置している病院もあります。

精神腫瘍科 知っていますか？

「精神腫瘍科」はがん専門の精神科で、がんの当事者やその家族が利用できます。

がんによってもたらされるストレス、手術のショック、がん治療の副作用などについて詳しい精神腫瘍医(がんに関する専門性を持った精神科医・心療内科医)や公認心理師が、辛さを和らげるためのサポートをおこなっています。

眠れない、気分が落ち込む、不安で仕方がない、倦怠感など辛い気持ちがあれば是非、診察を受けてみてはいかがでしょうか。

精神腫瘍科のある医療機関を探すには？

最寄りの「がん診療拠点病院の相談支援センター」で、専門家についての情報を聞くことができます。

◆日本サイコオンコロジー学会 (精神腫瘍学)

URL→<https://jpos-society.org/general/> 登録精神腫瘍医制度、登録医から情報が探せます。

◆がん相談支援センター

URL「がん情報サービス」→<https://ganjoho.jp>

国立がん研究センターが運営している、がん対策情報センターの情報を確認してください。

電話「がん情報サービスサポートセンター」

受付時間：平日10～15時(土日祝日・年末年始を除く)→0570-02-3410・03-6706-7797

電話でがん診療連携拠点病院を探す手伝いをしてくれます

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

体験談

精神腫瘍科を受診して

がんと告知され、あまりの衝撃で「これからどうなるんだろう」と、不安で眠れない、食欲がない状況になり心身共に辛い状態になりました。自分でもこのままでは…まずいなあと感じ、その事を看護師さんに相談したところ、精神腫瘍科の受診をすすめられました。

私は、精神腫瘍科のあるがん専門病院に通院していた為、直ぐに受診する事ができましたが、最初は精神科と言う響きに多少の抵抗感もありました。

受診をしてみると、先生も穏やかに優しく私の不安事を聞いて下さり対応してくれましたので、何度かの診察で心の不安定も落ち着き安心して治療・療養について考えられるようになりました。

どん底だと感じている状況でも適切な診察を受ければ、正しい判断と考えを取り戻す事が出来ると思います。

明るく振る舞っている人でも、病気になると心が不安定になる事が多いのではないのでしょうか。そんな時は、精神腫瘍科の受診を私はお勧めします。私は受診して良かったと思っています。

がんという病気と上手に向き合うためには、医療者との良好なコミュニケーションが大切です。しかし、限られた診療時間の中で何を聞き、どのような受け答えしたらよいかわからないということも多いでしょう。

1 医療者との信頼関係を築くことが大切

診断や治療、その後の療養など医療者と長く関わっていくことになります。医学的なことについて、あなたの病状を最もよく理解しているのは、担当医をはじめとする医療者です。

納得して治療や療養に向き合えるように、担当医や医療者にあなたの希望や疑問を伝え良好な信頼関係を築いていきましょう。

2 医療者にあなたの意志を伝える

自身の状態や、不安やわからないことについて、率直に伝えていくように心掛けましょう。

痛みなどの自覚症状や困っていること、心配なことなどはあなたにしかわかりません。自身の気持ちを伝えることで、関係も築かれていきます。

3 納得できる選択をするために

担当医にうまく質問ができない、わかってもらえないと感じる時は、看護師やほかの医療スタッフにも相談してみましょう。

担当医に聞いておきたいことの例

◆診断

- ・何というがんですか。
- ・診断はもう確定していますか、それとも疑いの段階ですか。
- ・がんはどこにあってどの程度広がっていますか。

◆今後の予定

- ・今後追加の検査はありますか。
- ・何を、いつまでに、決めなければなりませんか。

◆治療法

- ・私が受ける治療にはどのようなものがありますか。

- ・どのような治療を勧めますか、ほかの治療法はありますか。また、その治療法を勧める理由を教えてください。
- ・それぞれの治療の副作用にはどのようなものが予想されますか。また、治療にかかる時間の目安を教えてください。(EX. 放射線や抗がん剤の点滴なら通院が必要でかかる時間も異なるため確認が必要)
- ・治療費にいくらかかりますか。

◆社会生活

- ・今まで通りの生活を続けることはできますか。
- ・普段の生活や食事のことで気を付けることはありますか。

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

One Point!

聞き漏らした説明の内容を後で確認するために

- ★ メモをとりましょう。
- ★ 録音しましょう(担当医に“録音してもいいですか”と確認しましょう)。
- ★ 一人で行かず、家族や友人に同席してもらいましょう(できれば同一の人がよいでしょう)。
- ★ 質問事項はメモにして持参しましょう(優先順位をつけ、2つか3つに絞り無理のないように)。

① がんに関わる情報探しの10ヶ条

自身の病気のことや治療方法、療養時の生活などについて、自ら積極的に情報を得るようにしましょう。正しい情報を得ることは、今まで知らなかった病気に対する漠然とした不安の軽減や、治療方法などについて自身が納得しながら判断することにもつながります。

- ① **情報は力です**
 - どのような情報を持っているかにより、治療の選択肢、生活の質、金銭面の負担に違いが生じます。
- ② **あなたにとっていま必要な情報は何か考えてみましょう**
 - 解決したいことは？知りたいことは？悩みは？メモに書き出してみましょう。
- ③ **主治医とよく話してみましょう**
 - あなたのがんを一番知っているのは主治医、時間をとってもらい質問しましょう。
- ④ **セカンドオピニオン（別の医師の意見を聞くこと）を活用しましょう**
 - 他の治療方法や、もっと実績がある医療機関が選択肢となることもあるかもしれません。
- ⑤ **医師以外の医療スタッフも活用しましょう**
 - 看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども大切な情報源となります。
- ⑥ **がん拠点病院の相談支援センターなど質問できる窓口を活用しましょう**
 - がん病院、患者団体などに、あなたのためになる相談窓口があります。
- ⑦ **インターネットを活用して、正しい情報を収集しましょう**
 - 自分で使えなくても大丈夫。使える人（ご家族やお友だち）に頼りましょう。
 - 情報が最新のものか確認しましょう。インターネットには過去の情報もあるので注意が必要です。
- ⑧ **健康食品や補完代替医療の広告には注意しましょう**
 - がんへの効果が証明されたものではありません。中には有害なものもあるので注意してください。
- ⑨ **手に入れた情報が本当に正しいのか考えてみましょう**
 - 情報源は根拠があるか、信頼できるかを確認することが大切です。
- ⑩ **得られた情報を判断する前に周囲の意見を聞きましょう**
 - 主治医の意見はどうでしょうか？家族や患者仲間などにも意見を求めましょう。

One Point!

情報探しは、まず「がん情報サービス」から

国立がん研究センターでは、がんに関する「信頼できる、わかりやすい、役に立つ」情報を作成しています。

がんと診断されて間もない方には、必要な情報を取りまとめた

「患者必携 がんになったら手にとるガイド」

それぞれのがんの診断や治療、また療養について詳しく知りたいときは

「がんの冊子」があります。

★ インターネットのウェブサイト「がん情報サービス」でも情報を提供しています。

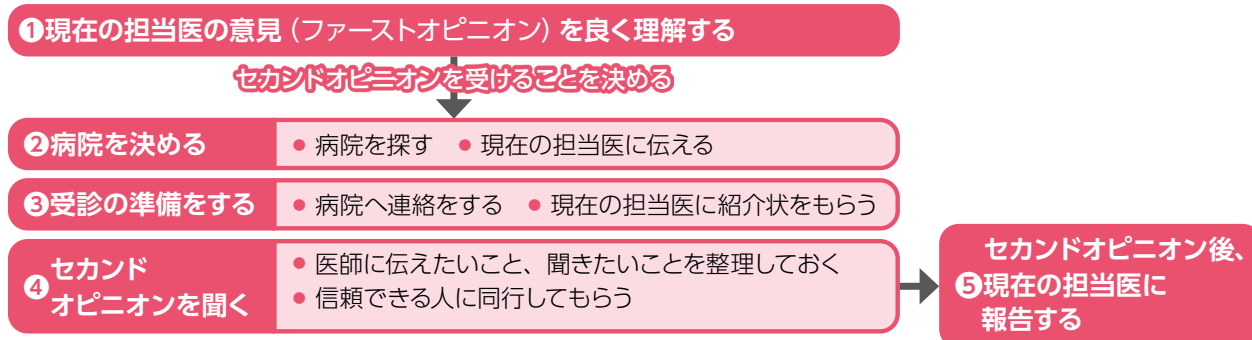
◆ **がん情報サービス** <https://ganjoho.jp>

② セカンドオピニオンとは

患者や家族が正しい情報に基づいて担当医と十分に話し合い、納得して治療を受けることがとても大切です。しかし、担当医と十分な話し合いをおこなったとしても、「別の医師の話を聞いてみたい」と、思うことがあるかもしれません。

診断や治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に求める「第2の意見」を、セカンドオピニオンといいます。セカンドオピニオンは、今後も現在の担当医のもとで治療を受けることを前提に利用するもので、「セカンドオピニオンを聞くこと＝転院すること」ではありません。

■ セカンドオピニオンを聞く際の流れ



セカンドオピニオンの病院を探すには

- セカンドオピニオン外来がある病院を探します。
- がん診療拠点病院では、セカンドオピニオンに対する体制が整えられていて、必要に応じて地域で連携している医療機関についても紹介します。
- どこで受けるか迷う場合には、がん診療拠点病院などに設置されている「がん相談支援センター」で相談することもできます。

セカンドオピニオンを探す際の判断基準

- 例
- 通いやすい場所にあること。
 - 自分の診断されたがんを専門に見ていること。
 - 現担当医とは異なる視点や立場での助言が期待できる専門医がいること。

セカンドオピニオンの費用について

基本的には公的医療保険が適用されない自由診療(自費診療)となります。

費用は病院によって異なりますので、病院を探す際には費用についても併せて確認しましょう。

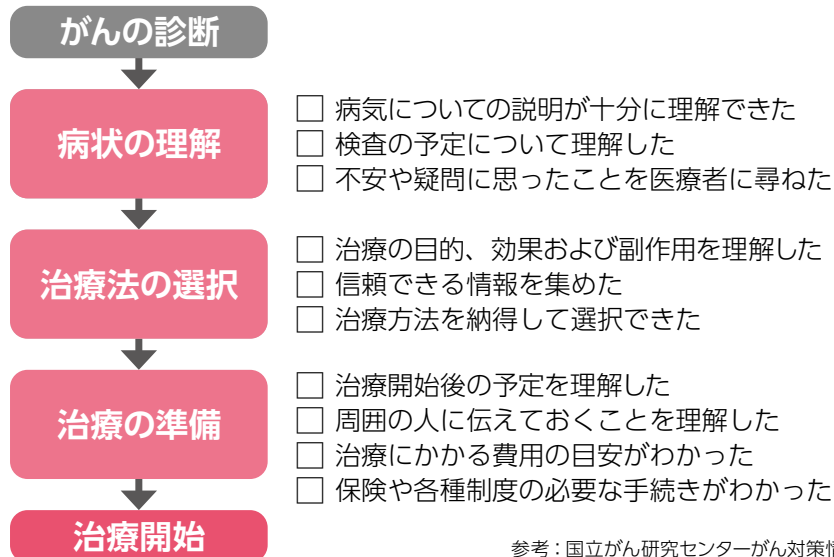
One Point!

がん診療拠点病院、がん相談支援センターについて探すには

◆ 国立がん研究センター がん情報サービス <https://ganjoho.jp>で検索し調べることができます。

① がんと診断されてから治療が始まるまでのチェックリスト

がんの診断から治療が始まるまでの流れを示しました。
今後の見通しを確認するための目安としてお使いください。



参考：国立がん研究センターがん対策情報センター
がんの冊子 がんと療養シリーズ もしも、がんと言われたら

② これから受ける治療について整理しましょう

これから受ける治療について、内容や日程など担当医の説明を簡単に整理しておきましょう。

納得のいく治療を受けるために、まず自分の状況を知り、担当医からの説明を理解し、自分の希望を伝えていくことから始めます。

これから受ける治療について整理する

これから受ける治療について、内容や日程など担当医などの説明を簡単に整理しておきましょう

●記入例

| | |
|----------------|------------------------------|
| 治療の名前 | 胃の摘出手術 |
| 治療の内容 | 胃の半分とリンパ節を取って、肺をつなげる(全身麻酔) |
| 日程 | 手術4月1日(入院3日目) |
| 治療の目標 | 胃にできたがんを全部取る |
| 予想される合併症・後遺症など | 強い痛みや熱が続くことがある(体調変化のサイクルなども) |
| 担当の医師など | 外科の〇〇先生 |
| 注意すること | 痛みをがまんしないで伝える |
| 治療後生じやすい制約は | 重いものが持てない、眠くなる、運転ができない等 |
| そのほか気になること | いつから食事ができるのか、いつ管が外せるのか |

これから受ける治療の整理メモ

記入日 月 日

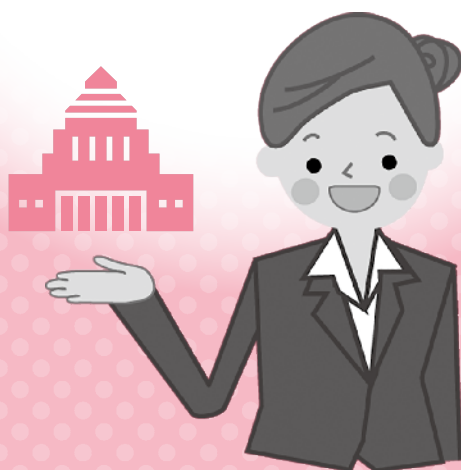
| | |
|----------------|--|
| 治療の名前 | |
| 治療の内容 | |
| 日程 | |
| 治療の目標 | |
| 予想される合併症・後遺症など | |
| 担当の医師など | |
| 注意すること | |
| 治療後生じやすい制約は | |
| そのほか気になること | |

参考：国立がん研究センター がん情報サービス わたしの療養手帳

Chapter

Ⅲ

公的制度・情報



1

医療費控除（確定申告）

医療費の自己負担額が10万円以上かかった年には支払った税金の一部が還付される場合があります。

1 手続き

年末から翌年2月ごろまでに、税務署や税務署のホームページなどから確定申告書を取り寄せたり、電子申告 (e-Tax) にて会社から渡される源泉徴収票などをもとに必要事項を記入し、お住まいの地域管轄税務署へ申告します。

2 還付内容

医療費控除額は、1年間（1月1日から12月31日まで）に支払った医療費の合計から助成金などを差し引いて算出します。

パソコンなどを使用し、税務署のホームページ上で必要事項を入力すると自動的に算出することができます。

医療費として認められるものは治療のために必要なものであり、通院にかかった交通機関の交通費や市販薬代なども対象となります。

※多くの方の場合、所得税率が2割程度であることから還付金はあまり多くなりません。

ただ、この控除を行うことで課税所得税額が少なくなるため、翌年度支払う住民税が減額されることがあります。

■ 医療費控除の計算方法とシミュレーション

$$\left[\begin{array}{l} \text{1年間(1月～12月)} \\ \text{に支払った} \\ \text{医療費の総額} \end{array} - \begin{array}{l} \text{保険金などで} \\ \text{補てんされる} \\ \text{金額} \end{array} \right] - \left\{ \begin{array}{l} 10\text{万円} \\ \left[\begin{array}{l} \text{所得税の合計が20万} \\ \text{円までの方は} \\ \text{所得の合計額の5\%} \end{array} \right] \end{array} \right\} = \text{医療費控除額} \\ \text{(最高20万円)}$$

医療費控除額に所得税率を乗じたものが、還付金の額です。

$$\text{医療費控除額} \times \text{所得税率} = \text{還付金}$$

※所得税率は所得金額により異なります

一例

課税される所得が400万円(税率20%)で1年間に40万円の医療費を払い、保険金10万円の支払いを受けた場合には、次のように還付金が計算できます。

$$\text{医療費40万円} - \text{保険金10万円} - 10\text{万円} = \text{医療費控除額20万円}$$

$$\text{医療費控除額20万円} \times \text{所得税率20\%} = \text{還付金4万円}$$



※詳しい手続きや還付金の算出方法は国税庁、税務署のホームページにて確認してください。

2

健康診断

① 会社の実施する健康診断

三越伊勢丹グループ企業では、従業員に無償で定期的に健康診断を実施しています。

健康診断を通じて病気が発見された方も少なくありません。

健康診断の実施は会社の義務であると同時に、受診することは従業員の義務でもあります。必ず受診してください。

会社で実施する健康診断メニューの中には地域により有償の各種オプションメニューがありますので、必要と思われるメニューをご自身でよく検討のうえ受診しましょう。

② 各自治体で実施している健康診断

地方自治体では、がん検診を実施しています。

5大がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん）、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診など、自治体で指定する医療機関で受診することができます。必要に応じて活用しましょう。受診可能な内容は自治体ごとに異なりますので、詳細はご自身のお住まい（住民票のある）の自治体に確認してください。

各自治体のホームページにて検索することが可能です。

例 「●●市健康診断」と入力 → がん検診などの情報が掲載されています。

3

その他の制度

各自治体に確認しましょう

各自治体で独自の制度、助成制度をおこなっている場合もあります。

地方自治体の中には、経済的な面で安心して治療を続けられるように医療費を助成したり、生活を支える制度など助成制度がある場合があります。

お住まいの（住民票のある）自治体のホームページなどを確認してください。

例 がん患者医療用ウィッグ購入費助成金など



Chapter

IV

三越伊勢丹 健康保険組合の制度



療養の給付と高額療養費 (国で定められた給付制度)

健康保険の加入者であることにより、医療費の自己負担額が、一定の金額までになる仕組みです。

1 「療養の給付」と手続き

※マイナンバーカードの健康保険証利用登録をお願いします。

1 「療養の給付」とは…

被保険者(本人)が業務外で病気やケガをした場合、健康保険を取り扱う医療機関において、外来・入院にかかわらず医療費の3割の自己負担で医療が受けられます。残りの7割の医療費は、健康保険組合が負担します。

2 手続き

受診時にマイナンバーカード(または資格確認書)を提示してください。*従来の健康保険証は2024年12月2日に廃止されます。

2 「高額療養費」と手続き

1 「高額療養費」とは…

医療費が高額になり、自己負担額が下表の自己負担限度額を超えた場合には、その限度額を超えた分は、「高額療養費」として健康保険組合から支給されます。

2 手続き

手続きは必要ありません。

医療機関から健康保険組合へのお知らせ(レセプト)を基に、健康保険組合で計算のうえ、後日(目安は受診月から3~4ヶ月後)に払い戻します。

70歳未満の人の医療費の自己負担限度額(1ヶ月、1レセプト当たり)

| | 月単位の上限額 |
|------------------------|---|
| 標準報酬月額83万円以上 | 252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% [140,100円] |
| 標準報酬月額53万円以上 83万円未満 | 167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% [93,000円] |
| 標準報酬月額28万円以上 53万円未満 | 80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円] |
| 標準報酬月額28万円未満 | 57,600円 [44,400円] |
| 低所得者(住民税非課税世帯) | 35,400円 [24,600円] |

※ [] 内の額は過去12ヶ月以内の4回目以降の限度額。

3 マイナンバーカードと「限度額適用認定証」

1 マイナンバーカードが便利です

自己負担額が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分は、後日「高額療養費」として戻ってきますが、それでも一時的には大きな負担となります。

マイナンバーカードの提示により、医療機関は皆さまの自己負担限度額を確認することができるため、医療機関での支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。

2 「限度額適用認定証」とその手続き

一方で、資格確認書や従来の健康保険証で受診し、医療機関での支払いを自己負担額までに抑えたい場合には、「限度額適用認定証」を医療機関に提示する必要があります。

「限度額適用認定証」は、三越伊勢丹健康保険組合のホームページから「限度額適用認定申請書」をプリントアウトし、必要事項を記入の上、三越伊勢丹健康保険組合に申請します。

申請の後交付された「限度額適用認定証」を、資格確認書や従来の健康保険証とともに医療機関に提出してください。

三越伊勢丹健康保険組合には、国で定められた給付制度に加え、以下の制度(付加給付)があります。

1 「一部負担還元金」とは… ※被保険者のみが対象の制度となります。

被保険者の1ヶ月の自己負担額(レセプト1件ごと)が25,000円を超えた場合、その超えた分は、「一部負担還元金」として健康保険組合から支給されます(1,000円未満切り捨て)。

例

●月、■病院での診療において、自己負担額が55,500円だった場合。
 $55,500円 - 25,000円 = 30,500円 \rightarrow 30,000円$ が支給されます。

なお、高額療養費の支給を受ける場合には、自己負担限度額と25,000円との差額が「一部負担還元金」となります。

2 手続き

手続きは必要ありません。医療機関から健康保険組合へのお知らせ(レセプト)を基に、健康保険組合で計算のうえ、後日(目安は受診月から3~4ヶ月後)に払い戻します。

傷病手当金 ~病気やケガで働けなくなったら~

業務外の病気やケガで欠勤し、給料がもらえないとき、その間の生活を支えるものとして、健康保険組合から支給される制度です。

1 「傷病手当金」とは…

業務外の病気やケガによる療養のため会社を4日以上休み、給与等を受け取ることができない場合、健康保険組合から傷病手当金が支給されます。

2 支給される金額の計算方法は?

休業4日目以降、支給開始日から支給期間を通算して1年6ヶ月間、標準報酬日額*の3分の2が支給されます。

*この場合の標準報酬日額は、支給開始日の属する月以前12ヵ月の標準報酬月額*の平均の30分の1に相当する額(10円未満は四捨五入)のこと。

(注) 休業3日目までは「待期間」として、傷病手当金は支払われません。ただし、3日間に有給休暇等を充当することは可能です。

3 手続き

三越伊勢丹健康保険組合のホームページ(<https://www.im-kenpo.or.jp/>)の「申請書一覧」(以下を参照)から「傷病手当金請求書」を印刷し必要事項を記入します。

受診先の担当医師による意見記載を受けたのち、下記の担当各所へ提出してください。

- (株)三越伊勢丹の従業員→三越伊勢丹ヒューマン・ソリューションズ労務厚生グループ宛
- その他のグループ企業の従業員→勤務先の総務・人事担当

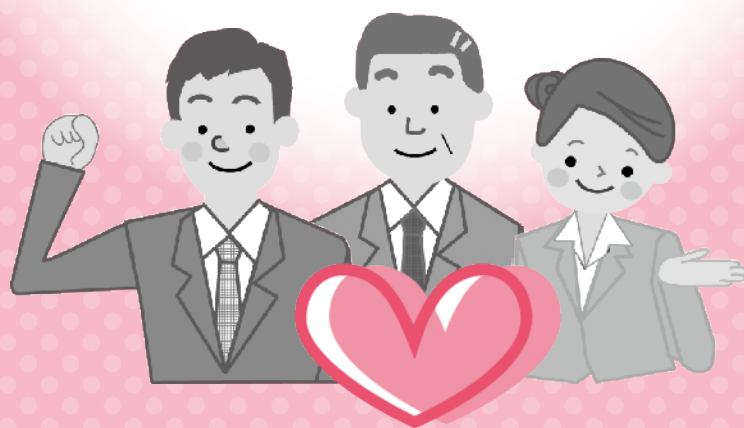
■ 三越伊勢丹健康保険組合のホームページトップ画面



Chapter

V

三越伊勢丹グループ 共済会の制度・情報



1

医療給付関連諸制度

※加入者の申請により給付されます

1 全員加入 医療共済制度

L会員 S会員

病気やけがで入院や手術・通院をしたときに給付されます。

共済会会員本人とL会員の健康保険上の扶養家族が病気・けがで健康保険適用の入院や手術をした場合、退院後その治療を目的に通院した場合などに給付されます。(いずれも本人がその費用を負担した場合に限ります)

| 給付内容 | | 給付金額 | | |
|---------|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| | | L会員 | | S会員 |
| | | 本人 | 扶養家族 (健康保険上) | 本人 |
| 入院給付金 | 傷病で5日以上継続入院、5日目から入院1日につき | 5,000円 | 3,000円 | 2,500円 |
| | 特定疾病*で5日以上継続入院、5日目から入院1日につき | 10,000円 | 3,000円 | 5,000円 |
| 長期入院給付金 | 傷病で270日以上継続入院、一時金として | 300,000円 | 180,000円 | — |
| | 特定疾病*で270日以上継続入院、一時金として | 600,000円 | 180,000円 | — |
| 手術給付金 | 所定の手術1回につき、種類により | 45,000～ 360,000円 | 27,000～ 108,000円 | 22,500～ 180,000円 |
| 通院給付金 | 傷害および疾病により、入院給付金の給付事由に該当する入院をし、退院後120日以内にその治療を目的に通院した場合 | 通院1日につき 2,000円 | 通院1日につき 1,000円 | 通院1日につき 1,000円 |

※特定疾病…悪性新生物(がん)・糖尿病・心疾患・高血圧性疾患・脳血管疾患

サービス内容は雇用形態によりL会員・S会員に分かれます。

L会員 …月給制社員

S会員 …時給制社員

※所属の会社により異なる場合もあります。

2 任意加入 上乗せ型 医療共済制度

L会員 S会員

掛金の上乗せで、医療費負担の不足分をさらにカバーします。

共済会の全員加入医療共済制度に、任意で内容・金額を上乗せできる制度です。

共済会の制度を前提としているため無駄がなく、さらに大きな保障を受けることができます。L会員は配偶者やお子さまも加入もできます。

■ 上乗せプランの内容

| L会員 | 給付内容 | 給付金額 | | 月額掛金 | |
|--------------|--|------------------------|---------|----------|-------------|
| | | 本人・配偶者・子 | 本人・配偶者 | 子 | 子 |
| 上乗せ入院給付金プラン | 傷病で入院した場合、初日(日帰り入院)から1日につき | 1口 | 5,000円 | 610円 | 510円 |
| | | 2口 | 10,000円 | 1,220円 | 1,020円 |
| | | 3口 | 15,000円 | 1,830円 | 1,530円 |
| 先進医療保障給付金プラン | 受診の先進医療の自己負担分 | 本人・配偶者・子 | | 本人・配偶者・子 | |
| | | 1回分の上限200万円(通算上限500万円) | | 90円 | |
| 三大疾病診断給付金プラン | 悪性新生物(がん)、急性心筋梗塞、脳卒中と医師に診断され、所定の状態になった場合 | 本人 | 配偶者 | 本人(本人型) | 本人と配偶者(夫婦型) |
| | | 100万円 | 70万円 | 650円 | 1,050円 |

| S会員 | 給付内容 | 給付金額 | | 月額掛金 |
|--------------|--|------------------------|---------|--------|
| | | 本人 | 本人 | 本人 |
| 上乗せ入院給付金プラン | 傷病で入院した場合、初日(日帰り入院)から1日につき | 1口 | 5,000円 | 610円 |
| | | 2口 | 10,000円 | 1,220円 |
| | | 3口 | 15,000円 | 1,830円 |
| 先進医療保障給付金プラン | 受診の先進医療の自己負担分 | 本人 | | 本人 |
| | | 1回分の上限200万円(通算上限500万円) | | 90円 |
| 三大疾病診断給付金プラン | 悪性新生物(がん)、急性心筋梗塞、脳卒中と医師に診断され、所定の状態になった場合 | 本人 | 本人(本人型) | |
| | | 100万円 | 650円 | |

制度の詳細は、共済会のホームページより「制度内容のご案内」をご確認ください。

閲覧方法は35ページをご覧ください。

3 任意加入 <セーフティプラン> 団体総合補償制度

L会員 S会員

※2025年2月の制度改定後の内容です

共済会の「全員加入制度」に、「上乘せ型 医療共済制度(任意加入制度)」と共に補償を上乘せできる補償制度です。

がんや女性特有の疾病に備える基本補償をはじめ、様々なオプションをご用意した任意加入補償制度です。退職後もグループエムアイカード会員であれば補償の継続が可能です。(GLTDは除く)

引受保険会社：三井住友海上火災保険株式会社 ※詳細は<セーフティプラン>パンフレットをご参照ください。

4 全員加入 GLTD (団体長期障害所得補償制度)

L会員

※2025年2月の制度改定後の内容です

病気やけがで働けない状態が545日継続した場合、最長60歳に達した日の属する月末まで給付金が受けられる制度です。

給付金額 月額 50,000円

対象者：共済会L会員本人で、通常に勤務されている60歳未満の方

- 入院中のみでなく、自宅療養中も保険金の支払い対象となり、長期の就業障害を補償します。
- 共済会の「全員加入制度」はL会員のみが対象の制度ですが、任意加入制度は、L会員だけでなくS会員の方もご加入いただけます。

特約による補償拡大

※2025年2月より適用

Point

三大疾病による就業障害の定義が緩和されました

三大疾病により就業障害となったときに「業務に一部従事できない」状態が免責期間を超えて続く場合も補償

変更前

「業務に全く従事できない」状態が免責期間を超えて続く場合、補償が開始

変更後

「業務に全く従事できない」または「業務に一部従事できない」状態が免責期間を超えて続く場合、補償が開始

※変更後は、治療と仕事を両立しながら補償を受けられるようになりました。

5 任意加入 <セーフティプラン> GLTD (団体長期障害所得補償制度)

L会員 S会員

※2025年2月の制度改定後の内容です

長期の就業障害に備える任意加入制度です。

共済会全員加入制度「GLTD (団体長期障害所得補償制度)」に上乘せができます。

引受保険会社：三井住友海上火災保険株式会社

※詳細は<セーフティプラン>パンフレットをご参照ください。



① 共済融資制度

L会員 (定年退職後の再雇用社員を除く)

目的別に利用できる会員の経済生活の安定と向上に寄与することを目的とした融資制度です。

教育費、医療費、介護費など、いろいろな場合に利用できる共済会の自家融資制度で、融資日は月2回です。

■ 目的別融資限度額・利率

| 融資目的 | 対象 | 融資限度額 | 融資利率 |
|------|-----------------|-------|------|
| 教育融資 | 子 ^{※1} | 200万円 | 1.0% |
| 医療融資 | 本人および扶養家族 | 200万円 | 1.0% |
| 介護融資 | 本人および扶養家族 | 200万円 | 1.0% |

※1 教育は進級進学に関わる費用で部活動は除く。
 ※ 生活目的融資には他の融資目的もあります。また、一般融資もあります。詳しくは三越伊勢丹グループ共済会へ確認してください。

※融資利率は2024年4月1日現在のものです。利率は将来変更することがあります。

- 休職中（給与天引きができない場合）は融資申請できません。
- 融資限度額は「退職一時金制度別／勤続年数別融資限度額」と「目的別融資限度額」の少ない方が適用されます。

※融資審査の結果、ご利用いただけない場合もあります。

■ 退職一時金制度別／勤続年数別融資限度額

| 退職一時金制度のある社員 | |
|--------------|---------|
| 勤続2年未満 | 20万円まで |
| 勤続2年以上 | 30万円まで |
| 勤続5年以上 | 50万円まで |
| 勤続10年以上 | 100万円まで |
| 勤続15年以上 | 150万円まで |
| 勤続20年以上 | 200万円まで |

※勤続年数は、入社時（S・L会員）からの通算

| 退職一時金制度のない社員 | |
|--------------|--------|
| 勤続5年未満 | 20万円まで |
| 勤続5年以上 | 30万円まで |

※勤続年数は、入社時（S・L会員）からの通算

② ろうきん融資

L会員 S会員

共済会会員が労働金庫の融資を利用する際に金利が優遇されます。

教育・緊急生活応援など各種ローンがあります。

共済会融資制度を利用中のL会員や共済会融資制度を利用できないS会員（年収150万円以上の方に限ります）もご利用できます。

※融資審査の結果、ご利用いただけない場合もあります。

制度の詳細は、共済会のホームページより「制度内容のご案内」をご確認ください。
 閲覧方法は35ページをご覧ください。

① ハピルス健診予約サービス (健康診断・人間ドック)

会社の健康診断ではカバーできない、健診や人間ドックなどに対して補助金が受けられます。

対象：共済会会員本人

補助額：年間1回5,000円 (検査費用が5,000円未満の場合は実費)

■ 利用方法

① 申込み

ベネフィット・ステーション (三越伊勢丹グループ 共済会オリジナルメニュー) を経由して「ハピルス健診予約サービス」にお申込みしてください。

② 申請

受診後、「承認ワークフロー」で申請。領収書のコピーを添付してください。

※受診から1年以内にご申請ください。

- 承認ワークフロー対象外企業のご所属の方は、共済会へ申請書を請求し、領収書のコピーを添付して共済会へ提出。

② 健康相談など

ベネフィット・ステーションでは、健康に関する相談や情報メニューがあります。

| | |
|---|--|
| 24時間心と体の相談デスク <small>メニュー No. 10721205</small> | 健康・医療・介護・育児などの相談。経験豊富なカウンセラーや看護師等が対応します。 |
| メンタルヘルス面接カウンセリング <small>メニュー No. 10721098</small> | 臨床心理士のカウンセリングが1回無料で利用できます。 |
| ヨミドクター <small>メニュー No. 10720151</small> | 読売新聞社が提供する、医療・介護・健康情報の総合サイトです。 |

※詳細やご利用方法、お申込み方法はベネフィット・ステーションホームページにログインしてください。(35ページをご参照ください)

共済会のホームページ閲覧方法

共済会のホームページをご覧いただくには、〈ベネフィット・ステーション〉のホームページにログインしていただく必要がございます。

ログインには、ご自身で登録していただいた「ベネアカウント」が必要です。登録がお済みでない方は「ベネアカウント」の登録をしてください。

※共済会のHPIは、ベネフィット・ステーションHP内に併設しています。

ベネアカウント
登録方法



1 ベネフィット・ステーションHPにアクセス



パソコン・スマートフォン共通
<https://bs.benefit-one.inc/>

2 ベネフィット・ステーションのホームページを開き「ログイン」をクリック



3 「ベネアカウントでログイン」より、ご自身で登録済みのログインID、パスワードを入力してログインしてください。

4 ベネフィット・ステーションのトップ画面より「制度内容のご案内」をクリックしてください。

ベネフィット・ステーションについての
お問い合わせはカスタマーセンターへ 電話 **0800-9192-919** 全日10:00～18:00 (年末年始は除く)

療養や通院等を理由にお子さまを預ける際にも利用できる共済会やベネフィット・ステーションの育児支援制度です。

① ベネフィット・ステーションの育児支援制度

ベネフィット・ステーションで利用できる育児支援制度があります。通常サービスより更に充実の三越伊勢丹グループ共済会会員限定のオリジナルメニューです。

① すくすく倶楽部

入会すると、ベネフィット・ステーションが提携する託児サービスの利用料金に対して補助金が受けられます。

| | 対象(お子さまの年齢) | 内容 |
|-------------------------|-----------------------|--|
| すくすくえいど (一時保育補助) | 0歳～小学校6年生 (お孫さん含む) | 一時保育サービスやベビーシッターを利用した場合、 1時間700円割引 (月間30時間まで) |
| すくすくmonthly (月極保育補助) | 0歳～満3歳の3月まで | 月極保育サービスの月額利用料金によって 1か月あたり1,000円～10,000円の補助 ※契約内容によってご利用いただけない場合もあります。 |
| すくすく ファミリーサポート | 0歳～小学校6年生 | 全国ファミリーサポートセンター(育児)を利用した場合、 1か月あたり3,000円補助 (※お子さまお1人の1か月の利用料金が3,000円以上の場合) |
| すくすく 病児サポート | 0歳～小学校6年生 | 病児保育の利用料金の合計が5,001円以上の場合につき、 一律5,000円を年間1回のみ補助 |

※制度の詳細や申請方法はベネフィット・ステーションのホームページをご覧ください。ベネフィット・ステーション
カスタマーセンターへお問い合わせください。電話▶0800-9192-919 全日10:00～18:00(年末年始は除く)

② すくすく育児サポートダイヤル

- 育児ナビゲーション：お子さまの急な発熱時など、朝8:00より育児相談コンシェルジュがお近くの託児所の空き情報をお調べします。

0800-9192-012 (8:00～18:00年末年始は除く)

- 育児電話相談デスク：お子さまの病気やしつけ、育児に関するお悩み相談を承ります。

0120-101-556 (平日10:00～18:00 土・日・祝・年末年始は除く)

制度の詳細は、共済会のホームページより「制度内容のご案内」をご確認ください。
閲覧方法は35ページをご覧ください。



② 育児支援月極保育補助金制度・育児支援一時保育補助金制度 L会員 S会員

ベネフィット・ステーション（以下BS） 契約外の認可外保育園を月極で利用した場合や、日祝保育・病児保育のために一時保育を利用した場合の補助金制度です。

| | 月極保育補助金制度 | 一時保育補助金制度 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|------|------------|---------|------------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|-----------|--------|------------------------------------|
| 保育対象 | 0歳～小学校就学前の会員本人のお子さま | 0歳～小学6年生の会員本人のお子さま (健康保険上扶養している孫を含む) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 保育理由 | 月極契約 | 日・祝日保育、または病児保育 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 対象施設 | 〈0歳～満3歳の3月まで〉 BSすくすくmonthly契約外保育所・施設（法人施設）、かつ共済会が認める認可外保育施設 〈満3歳の4月～小学校就学前〉 共済会が認める認可外保育施設 | BSすくすくえいど補助対象外施設、かつ共済会が認める保育園・ベビーシッター等 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 補助金額 | 保育施設等の月極利用料金による <table border="1"> <thead> <tr> <th>月額保育料</th> <th>補助金額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>110,000円以上</td> <td>10,000円</td> </tr> <tr> <td>100,000～109,999円</td> <td>9,000円</td> </tr> <tr> <td>90,000～99,999円</td> <td>8,000円</td> </tr> <tr> <td>80,000～89,999円</td> <td>7,000円</td> </tr> <tr> <td>70,000～79,999円</td> <td>6,000円</td> </tr> <tr> <td>55,000～69,999円</td> <td>5,000円</td> </tr> <tr> <td>45,000～54,999円</td> <td>4,000円</td> </tr> <tr> <td>35,000～44,999円</td> <td>3,000円</td> </tr> <tr> <td>25,000～34,999円</td> <td>2,000円</td> </tr> <tr> <td>25,000円未満</td> <td>1,000円</td> </tr> </tbody> </table> | 月額保育料 | 補助金額 | 110,000円以上 | 10,000円 | 100,000～109,999円 | 9,000円 | 90,000～99,999円 | 8,000円 | 80,000～89,999円 | 7,000円 | 70,000～79,999円 | 6,000円 | 55,000～69,999円 | 5,000円 | 45,000～54,999円 | 4,000円 | 35,000～44,999円 | 3,000円 | 25,000～34,999円 | 2,000円 | 25,000円未満 | 1,000円 | 1時間あたり700円 (30時間/月=21,000円/月まで) |
| 月額保育料 | 補助金額 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,000円以上 | 10,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100,000～109,999円 | 9,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90,000～99,999円 | 8,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80,000～89,999円 | 7,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70,000～79,999円 | 6,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55,000～69,999円 | 5,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45,000～54,999円 | 4,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,000～44,999円 | 3,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,000～34,999円 | 2,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,000円未満 | 1,000円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 補助対象について | <ul style="list-style-type: none"> 市や行政の補助金制度等と併用時は、補助金を差し引いた自己負担額を月額保育料として算出。 一時保育利用料、年会費、入会金、キャンセル料、おやつ・食事代等は対象外。 補助対象となる育児施設は同月内で1社まで。（当月分の発行月内で1ヶ月分の保育料が対象） | <ul style="list-style-type: none"> 1時間あたりの保育料が補助額（700円）を上回る場合に限る。 1時間未満の利用は適用外。 年会費、入会金、キャンセル料、おやつ・食事代等は補助対象外。 1時間あたりの保育料が設定されていないサービスおよび契約形態は、原則として補助対象外。（例:月〇回〇円、1日〇円コース等） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| お子様が2人以上の場合 | <ul style="list-style-type: none"> 一世帯にお子さまが2人以上いる場合でも、申請は会員1人に対して月に1人分まで。 | <p>〈補助制限時間（30時間/月）〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 補助制限時間は、お子さまの人数にかかわらず会員1人につき30時間/月。 同時間に複数のお子さまを預けた場合、会員1人につきお子さま1人分のみ補助の対象。（制限時間内でも複数名の補助は適用されない。） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 両親とも共済会員である場合 | 同じお子さま1人に対し申請いただける回数は1回まで。 | 同一時間であればお子さま2名分、お子さま1人であれば会員2名分の制限時間（60時間/月）まで利用可能。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

制度の詳細は、共済会のホームページより「制度内容のご案内」をご確認ください。
閲覧方法は35ページをご覧ください。

Chapter

VI

三越伊勢丹グループ 各社の制度

制度の詳細は各社違いがありますので、
自社の制度を確認してみましょう

仕事を続けながら治療する場合や、仕事を短期間休んで治療する場合などは、休日と休暇を使用しながら両立することとなります。

仕事を休みする期間が長期にわたる場合は、保有する休みの日数を超えると病気欠勤となり、さらに病気欠勤の期間を超えると傷病休職となります。

※休日とは労働の義務のない日にお休みすること、休暇とは労働義務のある日にお休みすることをいいます。

休みの取得方法

- 仕事を休んで治療する場合、一般的には下表の順番に休日・休暇を取得し、欠勤・休職となります。
- 年次有給休暇やストック有給休暇の取得は本人の意思によるため、取得を希望しない場合（復職後に取得したい場合など）は、最初から病気欠勤がスタートすることもあります。

■ 休みの取得方法（例：(株)三越伊勢丹の場合）

| 休みの種類 | ポイント/必要書類 |
|----------------------------------|--|
| ① 各休 | 休日 週2日(月9日)取得 |
| ② 連休各休 | 休日 半期4日(期をまたいでお休みする場合、再度4日取得) 必要書類：なし |
| ③ スtock有給休暇 [※] (傷病) | 最大230日 [※] 必要書類：①ストック有給休暇申請書(傷病) ②診断書(休業を要する旨、休業期間の記載必須) ③病休連絡票(休業期間1週間以上の場合、継続・再発の場合) ④は所属にて起票・提出 |
| ④ 年次有給休暇 [※] | 年間最大22日(付与の古い順) [※] 必要書類：1週間未満の場合…なし 1週間以上の場合…病休連絡票および診断書 |
| ⑤ 病気欠勤 | 無給 有給休暇の残日数がない、有給休暇を使用しない場合、最長6ヶ月間の病気欠勤扱いとなります。病気欠勤となった時点から無給となり、傷病手当金の請求が可能になります。 必要書類：①病休連絡票(休業期間1週間以上の場合、継続・再発の場合) ②診断書(休業を要する旨、休業期間の掲載必須) |
| ⑥ 傷病休職 | 無給 病気欠勤開始後6ヶ月経過した時点で最長2年間 [※] の傷病休職扱いとなります。傷病休職期間中に傷病手当金の支給が終了した場合は、翌日から傷病休職期間終了日まで会社による休職手当の支給対象となります。 必要書類：なし |

※休日・休暇の付与日数や病気欠勤・傷病休職の有無は在籍企業・雇用形態・個人によって異なります。在籍企業の総務・人事に確認してください。

※①～④は必ずしも順番通りに取得する訳ではありません。本人の意向をふまえ、職場との調整をおこなってください。

重要!

欠勤・休職中は無給となります。

また無給期間中も社会保険料等は控除されます(給与がマイナスとなります)のでご注意ください。給与がマイナスとなる間は、毎月、会社よりご案内が届きますのでマイナス分の振り込み対応をしてください。

2

要保護勤務制度

病気でお休みした方が復職する際は、主治医の復職許可診断書、産業医との復職面談、職場の業務特性などをふまえた復職後の働き方など総合的に判断します。

復職後は一人ひとりの状況により、要保護勤務を適用する場合があります。

要保護勤務制度は、勤務時間の長さによる配慮だけではなく、ご本人の回復状況、投薬などの治療状況などをふまえた配慮事項などを含め対応を決めていきます。

要保護勤務制度とは

産業医または専門医が、健康回復期にある従業員に対して、原則として毎月1回面談をおこない適切な就業形態を設定することにより、悪化や再発を防止するとともに健康回復を図り、円滑に通常業務へ移行できるよう支援する制度です。

■ 要保護勤務のパターン

| 種別 | 勤務時間 | 業務 | 備考 |
|------|---------------------------------------|---------------------|--|
| 要保護A | 通常勤務 | 過激な業務禁止 軽易な業務を考慮 | <ul style="list-style-type: none"> 時間外勤務は負担にならない程度に可能 フレックス所属の場合はフレックス可能 |
| 要保護B | 時間外・休日出勤の禁止 | 同上 | <ul style="list-style-type: none"> 所定の出勤時間通りに勤務する シフト固定を指示される場合あり フレックス勤務はできない(打刻が必要) |
| 要保護C | 短縮勤務 ※具体的な勤務時間は各社の総務・人事担当にお問合せ下さい。 | 同上 | <ul style="list-style-type: none"> 指定された出退勤時間を守る フレックス勤務はできない |

要保護A～C共通ルール

- 産業医による要保護勤務解除があるまで、毎月産業医による面談がある。
- 産業医に指示された、生活上・勤務上の注意事項を守る。
- 勤務時間等は、産業医の指示以外に変更はできない。

要保護勤務に加え、ご本人の状態に応じた配慮事項を付記することがあります。

産業医との復職面談の際に、ご自身の体調、投薬による副作用の有無、その他要望などは的確に伝えておきましょう。また職場の上長や同僚にどこまでの情報を伝えておきたいか、しっかり決めておくことも大切です。必要な配慮事項をあらかじめ職場に伝えておくことで、周囲の理解が円滑に進むことがあります。

◆ 配慮事項の一例 ◆

- 投薬による副作用のため、体調によっては勤務時間中に休養を要する場合がある。(休養以外にも、服薬の時間を要する、トイレに行く頻度が高くなるといったケースもあり)
- 手術の影響により、重量物の上げ下ろし等の作業は回避する。

Chapter

VII

職場の皆さんへ



1

職場の仲間が病気になったとき

① 職場の同僚や部下の方へ理解と配慮のお願い

「治療と仕事の両立は困難である」と言う先入観で、業務を減らしたり過度に気を使われたりすることは、本人のやりがいを奪うこともあります。まずは、本人とよく話し合い本人の気持ちを尊重することが大切です。

職場の同僚が、治療などを受けていることを知ったとき、手術前、休職中、職場復帰直後、それ以降も配慮が必要となります。

●本人とよく話し合いをしましょう

どのようなスタイルでの勤務を望んでいるか、不安なことは何か、周りの人に知っておいて欲しいことはあるかなどについて話し合いましょう。

(但し、本人の希望通りにできない場合があることも伝えましょう)

●配慮をすべきことを確認しましょう

手術や薬の副作用で今までできていたことが、一時的にできなくなることもあります。

身体的や勤怠に関わる、できること、できないことを確認しましょう。

●できるだけこれまでと同じように接しましょう

当事者は、今の自分の状態を理解してもらいたい、配慮は欲しいけど特別扱いはしないで欲しいと思っています。何かしてあげなくてはと思う必要はなく、「何か役に立てることがあったら力になるから言ってね」というメッセージを送りましょう。

●復職後も通院が続くことへの理解をしましょう

手術が終わり復職したからといっても、今まで通りに働けない場合があります。例えばがんの種類や治療方法に違いはありますが、復職後も治療や経過観察のために定期的な通院が必要となる方がほとんどです。

●個人情報の取り扱いには気を付けましょう

病気にかかった人を支えていくには周囲の人の理解が必要です。しかし医療情報は重要な個人情報です。本人の了解を得ないまま周囲に明かすことは厳禁です。

●周囲の人への配慮も忘れないようにしましょう

本人だけでなく、周囲の人への配慮も忘れないようにしましょう。「〇〇さんだけ特別扱い」という不公平感が生まれると、職場のコミュニケーションに支障をきたします。また特定の人に負担がかからないよう注意しましょう。病気になった人だけではなく、その周囲への配慮もしましょう。

② 病気になった時、復職した時、本人と確認、話し合いたいこと

- 今の病状と、今後の治療計画についての確認。
- 職場で病気の情報を「誰に」「いつ」「どこまで」伝えるか、伝えないか、についての確認。
- 職場で、できること、できないことの確認。
- 職場で配慮して欲しいことの確認。
- どのような勤務を望んでいるのかについての確認。

状況は常に変わっていきますので、定期的な確認と話し合いをおこないましょう。

◆ がんの特殊性 ◆

- ①退院＝完治とは限らない。
- ②長く付き合う病気となることがある（場合によっては慢性疾患と同様に一生付き合っていく場合もある）。
- ③副作用や症状に個人差がある。
- ④治療終了後、体力が元にもどるまでに時間を要することがある。

がん関連疲労「CRF(Cancer Related Fatigue)」

がん患者の六割以上に認められる症状です。長期に渡って続く慢性的なものであるため、がん当事者はこの慢性的な疲労によって心身共に消耗し、身体の機能が低下したりすることがあります。化学療法、放射線、免疫療法、骨髄移植を受けているほとんどの方にみられ、がんを克服した方でも続く場合があります。

■ がんになっても働き続けるための配慮例

| 場面 | 困りごと | 状況 | 配慮例 |
|-----|--------------------|---|--|
| 業務 | 体力が低下 | 手術後や抗がん剤の治療中は体力が落ち、長時間の勤務や立ち仕事をつらく感じることもある | <ul style="list-style-type: none"> ● 短時間勤務(要保護勤務) ● 休憩を小刻みに取得できるようにする ● 一時的に座ってできる仕事に変更する ● 必要に応じて残業、出張を制限する |
| | 重いものが持てない | 乳がんなど手術によっては、身体に強い負荷をかけることができず重い荷物を持てなくなる場合がある | <ul style="list-style-type: none"> ● 荷物運びの作業が必要な職場では、他の人が代行する ● 他の人が状況に応じて仕事を引き受けるなど職場の状況に応じて工夫する |
| 通勤 | 通勤ラッシュが辛い | 通常の仕事は可能でも、体力の低下、手術後の傷口を押されると痛い、免疫力が落ちて人混みに出られないなど、通勤に耐えられないことがある | <ul style="list-style-type: none"> ● シフト調整などの時差出勤 |
| 通院 | 短時間の通院が毎日必要 | 放射線治療など一定期間、毎日短時間の通院が必要になることがある | <ul style="list-style-type: none"> ● 半日有給休暇 ● 私用での遅早退 |
| | 数週間に1度の通院と体調不良が起こる | 抗がん剤治療では、一般的に数週間に1度の投与を何回か繰り返す | <ul style="list-style-type: none"> ● 点滴のための通院は、半日有給休暇やフレックス勤務(対象 所属のみ)を使用(有給休暇をあまり使用せずに済む) ● 体調が悪くなる時期が休日になるよう調整する |
| その他 | 外見が変わる | 抗がん剤の副作用で髪が抜けたり、皮膚やつめの色が変わったりすることがある | <ul style="list-style-type: none"> ● 一定期間、店頭勤務や外出を控えるなどの配慮も考える |
| | 普通に食事ができない | 抗がん剤の副作用で味覚障害が起こり普通に食事が摂れなくなったり、手術後に1日に何度も小分けにして食事をする必要が生じることもある | <ul style="list-style-type: none"> ● 昼食を個人で取りやすいようにする ● 食事、休憩を数回に分けるようにする |
| | 頻繁にトイレに行く | 直腸がんや子宮頸がん、前立腺がんの手術後には、頻繁にトイレに行くようになることもある | <ul style="list-style-type: none"> ● 気軽にトイレに行ける環境を整える(トイレに近い場所への席替えなど) ● 事情を話し周囲の理解を得る |
| | 歩くスピード | 治療後しばらくは歩くペースが遅くなる | <ul style="list-style-type: none"> ● 一緒に移動する際などペースに配慮する |

参考：国立研究開発法人 国立がん研究センター 「がんになっても安心して働ける職場づくりガイドブック（大企業編）」



Case 1

所属の限られた数名に伝えました

Aさん 男性 脳梗塞 発症時 49歳
発症時 後方担当マネージャー

<病気と治療の経緯> 工作中に急に手の痺れがおこりパソコンが打てない、資料がめくれなくなる異変が断続的に起こった。翌朝に脳神経外科に行き検査したところ、脳梗塞を発症していることが判明し即入院。早期発見だったこともあり、脳梗塞でも比較的軽い症状であったため、点滴と投薬による治療・入院となる。入院と自宅療養で約3週間休み、その後要保護勤務(A)で復職する。

<いつ、誰に伝えたか> 脳梗塞が判明した当日すぐに上司、同僚のマネージャーの計4名。

<どこまで(なにを)伝えたか> 病名、治療の経過、主治医の見立て、通院についてなど。

<伝えた理由> 入院・治療が長引くと思ったため。急な入院でもあり、業務上必要最小限の方に連絡した。

<配慮してもらったこと> 復職してすぐに上司による面談があり今後について相談できた。また、通院時、有給休暇を取得しやすい環境を作ってくれた。

<休んだ期間> 3週間

<使用した制度> ストック有給休暇・年次有給休暇・医療共済制度・要保護勤務

私からの
メッセージ

もっとすぐに病院に行くべきだったと反省もしていますが、同僚から聞いていた脳梗塞の経験談を思い出し、もしかしたらと早めに受診したのは良かったと思っています。病気について知識を持っているのは大事なことと身をもって知りました。

日頃から健康に対して意識を高め、また家族と、身体の健康状態について話す時間を持ち、保険の見直しやお金についてなど家族内のコミュニケーションをとることが大切と感じています。



Case 2

所属の全員に伝えました

Bさん 女性 子宮筋腫 発症時 37歳
発症時 後方担当スタッフ

<病気と治療の経緯> 腰痛のため病院に行き、婦人科の病気が見つかる。緊急を要さないこともあり手術まで6ヶ月間あったが、通常勤務で仕事を続ける。開腹手術で10日間の入院と、その後自宅療養で計約1ヶ月半休み、通常勤務で復職をする。

<いつ、誰に伝えたか> 診断後、手術日が確定してすぐに上長へ、手術2ヶ月前に同じ部署の同僚、他部署でも仕事に関わる人計60名位。

<どこまで(なにを)伝えたか> 病名、休業期間。上司・上長などには治療計画など。

<伝えた理由> 休んでいる間、業務上迷惑をかけてしまうために話をした。また、日頃よりコミュニケーションがとれている部署だったので、病気を隠す必要、理由もなく開示できる風土だった。

<配慮してもらったこと> 自らお願いしたことは特には無いが、病気への理解もしてくれ、休職前から身体を気遣う言葉をかけてくれたり、重い荷物運びを代わりにしてくれるなどのサポートをしてもらった。周りの同僚が、しっかり休んでくださいと励ましてくれたことで安心して休むことができた。

<休んだ期間> 1ヶ月半

<使用した制度> ストック有給休暇

私からの
メッセージ

家族や友人、また職場の同僚など素直に自分の状態や気持ちを伝えることが本当に大切だと思いました。一人で抱え込まず苦しい時辛い時、周りの方に頼っても良いのではないのでしょうか。

職場に「伝える」「伝えない」に正解はありません。その時の状況によって変わってくると思います。

私の場合は、周囲の同僚に伝えたことで病気のことを理解してサポートをもらい気持ちが楽になりました。

がん治療と仕事の両立



Case 3

周囲の方々の理解と温かさに支えられました

Cさん 女性 乳がん 発症時 45歳
発症時 お買場 アシスタントセールスマネージャー

<病気と治療の経緯> 手術、抗がん剤、放射線、ホルモン治療をおこなう。

主治医より、「あなたの場合、可能であれば仕事を休んで治療に専念してほしい」と言われたため、約1年間休んで治療をおこなうことを決める。

がんと告知され手術迄の約2ヶ月半の間、仕事を継続しながら検査通院(毎週～隔週)し、手術のため約1週間入院。手術中の検査でリンパ節に転移していたことがわかり、手術1ヶ月後より、約6ヶ月間16回通院で化学療法(抗がん剤)をおこなう。

その後、放射線治療が始まり計30回照射(週5日、6週間)のため毎日通院。併せてホルモン療法(投薬)10年間開始、現在も服薬中。手術から、化学療法と放射線治療が終わるまで約10ヶ月間かかった。その間にリンパ浮腫も発症。

<休職中> 長期休職になってしまうため、上司に治療経過を報告しようと考え、治療の節目ごとに職場を訪れ連絡をとっていた。

<復職後> 復職時は、要保護勤務C(短時間勤務)にて事務業務を担当。リンパ浮腫併発やホルモン療法の副作用もあり、約5年間要保護勤務をし、その後アシスタント職(現職)に戻る。

<使用した制度> ストック有給休暇・年次有給休暇・病欠欠勤・傷病休職・傷病手当金・医療共済制度・GLTD(団体長期障害所得補償制度)・要保護勤務

<休んだ期間> 約1年

<仕事を続けられた理由> 自分の病気、副作用の状況を開示し業務を含めて「できること」・「できないこと」を上司や同僚に伝えることで、周囲の理解を得られ支えていただいた。デスクワーク中心の業務を担うなど、体調に合った内容で働かせてもらえたため。

また、会社のさまざまな制度(休日、休暇、働き方)を事前に理解することで、精神的にも安心して復職に臨めた。「治療と仕事の両立」を、休職中でもイメージすることができた。

私からのメッセージ

大病後は体力が落ち、今までのように働けない自分に驚くかもしれません。でも悲しいことに、それが現実です。いかに向き合うかが課題になります。「治療と仕事の両立」には、周囲の理解、協力が欠かせません。ですが、自分の身体のことには自分にしかわかりません。自らの状況を話さないと「できること」「できないこと」が伝わらないのです。

私の場合、病状を開示してきたことはお互いのために良かったと感じています。

また、周囲の方々の温かさが本当に有難く、前向きに仕事ことができました。自分ができない部分を他の方が担ってくれていることを忘れず、感謝の気持ちをもって自分ができるところにベストを尽くすことが、「治療と仕事の両立」をする上で大切なことだと思っています。





Case 4

医務室のスタッフに相談

Dさん 女性 乳がん 発症時 49歳
発症時 お買場 アシスタントセールスマネージャー

<病気と治療の経緯> 自分で胸のシコリを発見し病気が見つかる。手術までの1ヶ月間は、病院の検査を受けながら通常勤務をおこなうが、病気になったことへのショックで心が不安定になり眠れないなど、心身ともにきつく仕事も今までより気持ちが入らなかった時もあった。手術入院で1週間、その後自宅療養で約3ヶ月間休む。治療は、手術後ホルモン療法開始10年間服用予定(服用中)。復職時は要保護勤務(C、B、A)を使用し徐々に身体を慣らし勤務する。

<職場での相談先は> 医務室のスタッフに相談していた。日頃から健康相談などや、健康診断のデータ、仕事内容も理解していただいていたので相談しやすく、アドバイスも適確だった。身体のこと仕事のこと弱音を吐いたときなども励ましてもらい、休職前・復職後も週に4回ほど医務室を訪ね、話をするにより心の安心感を得られた。

<休んだ期間> 約3ヶ月

<使用した制度> 年次有給休暇・病気欠勤・傷病手当金・医療共済制度・要保護勤務

私からの
メッセージ

日頃から身体、健康についてなど医務室や健康管理推進室などに相談することをお勧めします。私が自分で胸のシコリを発見できたのも、医務室にある乳がん触診モデルで疑似のシコリを触っていたことで、異変に気づき病院に行くきっかけになりました。

医務室、健康管理推進室のスタッフとは日頃よりコミュニケーションをとって貰いたいと思います。きっと力になってくれるでしょう。



Case 5

職場の上司に相談

Eさん 女性 大腸がん 発症時 50歳
発症時 後方担当スタッフ

<病気と治療の経緯> 1年前頃より疲れやすく体調の優れない日も多かったが、仕事が忙しいから仕方無いと思い日々業務をしていた。会社の定期健康診断を受けたところ大腸がんであることが判明した。手術・入院で約3週間その後、錠剤抗がん剤服用開始、自宅療養で計3ヶ月間休む。復職時は、薬による副作用もあり約6ヶ月の要保護勤務C(短時間勤務)を経て通常勤務に戻る。

仕事のことを話す機会を作ってくれた。特に短時間勤務になり同僚に仕事量の負担が増えると思い、「部署異動したほうが良いのでは」と相談したところ、「そのような事は気にしなくて良い一緒に頑張ろう」と、言ってもらえたことは嬉しかったし仕事への不安も無くなった。勤務時間内で自分のできることを最大限に頑張ろうと思うことができた。

<休んだ期間> 3ヶ月

<使用した制度> 年次有給休暇・ストック有給休暇・病気欠勤・傷病手当金・医療共済制度・GLTD(団体長期障害所得補償制度)・要保護勤務

私からの
メッセージ

職場の上司、同僚とは日頃よりコミュニケーションをとることが大切であることを実感しました。特に上司には、体調、仕事のことを本音で話すことができました。その中で、仕事内容や、分担の量を決めるなど仕事をしやすい環境作りをしてもらい、今でも感謝の気持ちでいっぱいです。

困りごとがあったら日頃より上司、同僚と会話をするのがとても大切だと思います。

メッセージ

体験談の取材に応じてくださった三越伊勢丹グループで働く
仲間からメッセージを贈ります。

早く帰ることに
引け目を感じることは
ありません。
勤務時間内に頑張って
仕事をすれば
良いのです。

人と比べないこと
**自分らしく
生きよう。**

自分の身体は
自分にしか大切にできません。
だから自分の身体を大切に
自分の声を大切にして行動して
欲しいです。

自分の病気を知ろう!
自分の病気、治療法について
正確な知識を知ることは大切です。
知ることで安心感にも
つながりますし、色々な
選択肢を持つことが
できます。

周りの人への
**感謝を
忘れないで!**
助けてくれて
ありがとうの心で。

仕事の仕方は
それぞれです。
あなたのスタイルで
OK!です。

**会社の制度を
知ろう**
意外と知らなことが
多いよね。

病気のことを周囲に話すことは
勇気がいりますよね。
話すことで隠すストレスは
なくなるのでは。
職場では自分の状況を話さない
と伝わらないこともあります
が、きっと受け入れてくれる人が
いるはずですよ。

家族と
身体・健康について
話す時間を
持ちましょう。

やりたいと思ったこと
楽しいと思ったこと
どんどんやりましょう。
自分の力を信じて!

周囲に甘えることも
大切です。
自分が治ったら
支援する立場になれば
良いのです。

治療をしながら
働くことが当たり前、普通の
ことであることを望みます。
病気をしたからと
私の人生・仕事を終わりだと
思わないで欲しいです。

病気について情報を提供している機関のご案内

①がんに対する情報提供や相談に対応する機関

国立がん研究センター

「社会と協働し、全ての国民に最適ながん医療を提供する」ことを理念とした国立研究開発法人です。

- **がん情報サービス** … がん患者やご家族に必要な情報を提供しています。
<https://ganjoho.jp>

- **がん情報サービスサポートセンター**

… がんに関する心配ごとや知りたい情報を電話で相談できます。また、がんの情報や支援の方法について相談することができるお近くのがん相談支援センターを案内しています。

電話：0570-02-3410 / 03-6706-7797

受付時間：平日10時～15時（土日祝日、年末年始を除く）

公益法人
日本対がん協会

「がんに負けない社会づくり」に取り組む公益財団法人。がん予防・がん検診の推進、がん患者・家族の支援、正しい知識の普及・啓発につとめています。

<https://www.jcancer.jp/>

- **がん相談ホットライン** … どなたでもご利用いただけます。

電話：03-3541-7830 受付時間：毎日午前10時～午後1時、午後3時～6時（年末年始を除く）

②肝疾患に関する情報提供に対応する機関

- **肝炎情報センター** … インターネットにより最新の情報提供を行っています。
<https://www.kanen.ncgm.go.jp>

③難病に関する情報提供や相談に対応する機関

- **難病情報センター** … インターネットにより難病の各疾患の開設や、各種制度の概要や相談窓口、連絡先などについて広く情報提供を行っています。
<https://www.nanbyou.or.jp/>

④循環器病対策情報センター

- **国立循環器病研究センター** … 主な疾患や治療法、日常生活での注意や気になる症状や検査結果が出た際の対処方法などの情報提供を行っています。
<https://www.ncvc.go.jp/cvdinfo-ncvc/>

⑤糖尿病情報センター

国立国際医療研究センターが運営する情報提供サイト、糖尿病に関する情報提供を行っています。

<https://dmic.ncgm.go.jp/>

⑥そのほかの支援機関

- **東京労災病院 両立支援相談窓口** … がんやその他の病気を抱えた患者（従業員）が、仕事を辞めずに治療を継続できるよう支援しています。

問い合わせ電話：03-6423-2277（直通） 受付時間：月～金曜日 8時 15分～12時（祝日を除く）

掲載以外の疾患は、通院中の医療機関相談窓口にて相談してください。

▶ 公的制度に関して

お住いの自治体にお問い合わせください。

▶ 長期休業や高額医療費がかかる場合

三越伊勢丹健康保険組合

外：03-5273-5102 内：801-23-900

受付時間：11:00～16:00

定休日：日曜日

▶ 共済会の制度を利用したい場合

三越伊勢丹グループ共済会 代表窓口

外：03-5273-5139 内：801-23-914

受付時間：10:00～18:00

定休日：木曜日・日曜日・年末年始

▶ 社内の制度等について相談したい場合

三越伊勢丹グループ労働組合

| | | |
|---------------------|----------------|------------------|
| 本部・関連事業会社各支部 | 外：03-5273-5165 | 内：801-23-911～913 |
| 北海道統括支部（札幌丸井三越支部） | 外：011-205-2525 | 内：817-22525 |
| 北海道統括支部（函館丸井今井直轄分会） | 外：0138-32-1033 | 内：892-1033 |
| 仙台三越支部 | 外：022-261-3185 | 内：875-2673 |
| 新潟三越伊勢丹支部 | 外：025-243-7566 | 内：807-2251 |
| 静岡伊勢丹支部 | 外：054-252-9825 | 内：811-2660 |
| 名古屋三越支部（栄分会） | 外：052-252-1661 | 内：820-1661 |
| 名古屋三越支部（星ヶ丘分会） | 外：052-783-3369 | 内：823-3369 |
| 広島三越支部 | 外：082-242-3259 | 内：834-541 |
| 高松三越支部 | 外：087-825-0848 | 内：840-2083 |
| 松山三越支部 | 外：089-934-8876 | 内：840-4582 |
| 岩田屋三越支部 | 外：092-712-6870 | 内：815-3197 |

人事制度に関するお問合せは各社総務・人事にお問い合わせください。

発刊にあたり

日頃より組合活動へのご理解ご協力を頂きまして誠にありがとうございます。

労働組合では、「三越伊勢丹グループで働く全てのメンバーが日々安心して働くことのできる環境整備」の一環として「多様性に関する取組み」を重要なテーマとして活動を推進してきました。

その中でも、この疾病ハンドブックは「疾病と仕事との両立支援」の取組みとして作成をしたものになります。

本書はこの度、前回の発刊から4年ぶりにリニューアルを行いました。

この数年間で改定された制度内容等を反映しています。

また、当事者以外のメンバーにも広く理解を頂けるよう、より分かりやすさにこだわって編集を行いました。

当社グループでは、両立支援に向けた環境整備の取組みとして、様々な制度の整備も進めてきています。

しかしながら、制度を整備したとしても、制度が正しく運用されなければ支援には繋がりません。そして、制度が正しく運用されるためにはメンバーの皆さんが制度を知り、正しく理解することが必要です。

メンバーや職場の皆さんが制度について知り、理解を深める為のツールとして、ぜひ皆さまに本書をご覧頂きたいと思います。

本書が、メンバーの皆さま、職場の皆さまの疾病と仕事の両立支援に向けての一助となれば幸いです。

労働組合は、今後も疾病と仕事の両立支援に向けた取組みを推進してまいります。本書をご覧になり、ご意見やご要望があれば、ぜひ労働組合までお寄せ下さい。

三越伊勢丹グループ労働組合
本部執行委員長 **菊池 史和**



発行人：濱野 洋一郎

発行所：三越伊勢丹グループ労働組合／三越伊勢丹ヒューマン・ソリューションズ
〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&Iビル

監 修：医療法人社団ウェルパートナー 理事長
メンタルクリニック恵比寿 院長
野村 忍

1級キャリアコンサルティング技能士・両立支援コーディネーター
石川 邦子

発行日：2024 年 9 月 25 日

※本冊子のイラストは「WANPUG」の使用許可を経て使用しています。



Isetan Mitsukoshi Group
Labor Union

三越伊勢丹グループ労働組合