

圖1 日本多元的介護制度種類

介護制度概要		
常勤職員用		
休假	變更勤務時間	限制超勤・深夜勤務
<p>介護休假</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 以小時或日為單位 (無薪) ▪ 1年內最長6個月 (最多申請3次) 	<p>彈性工作時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 可彈性調整每日工作時間少於7小時45分鐘,但每日不得少於4小時 ▪ 可在每日上午7時至下午10時之間彈性調整勤務時間 ▪ 減少的工時,需擇日加以補足 	<p>限制深夜值勤</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 下午10時至次日凌晨5時申請不值勤
<p>介護時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 每日最多2小時 (無薪) ▪ 期間最長3年 	<p>彈性上班時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 以日為單位彈性調整上班時間,每日勤務時數(7小時45分鐘)不變 ▪ 自行調整到班時間 例如:7:30~16:15 或 10:30~19:15 	<p>限制超時勤務</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 申請限制1個月在24小時,1年在150小時以內超勤工作 ※但為救災等臨時勤務除外
<p>短期介護休假</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 以日為單位 (有薪) ▪ 1年得請5日,被介護家屬有2人以上,每年得請10日 		<p>免除超時勤務</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 申請免除超勤工作 ※但為救災等臨時勤務除外

資料來源:改編自**介護のための主な制度概要**,人事院 (https://www.jinji.go.jp/ikuzi/ryouritsu_gaiyou_joukinR50401.pdf)。