

# 働きながらお母さんになる あなたへ



「赤ちゃんが生まれる！」という嬉しい気持ちと、仕事を続けながら妊娠・出産・育児を迎えることへの不安を抱えながら、毎日をすごしていらっしゃるいませんか。

このパンフレットは、働く女性の妊娠・出産・育児について法律で定めていることをまとめました。皆さんの参考にしていただければ幸いです。

# ●妊娠が分かったら

もしかしたら…  
妊娠!



## 妊婦健康診査を必ず受けましょう

妊娠中は、普段より一層健康に気をつけなければなりません。あなた自身やお腹の中の赤ちゃんの健康のため、できるだけ早く健康診査を受けましょう。

健康診査を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。(有給か無給かは会社の定めによります。)

### 回数

- 妊娠23週まで 4週間に1回
- 妊娠24週から35週まで 2週間に1回
- 妊娠36週以後出産まで 1週間に1回

※医師又は助産師(以下「医師等」といいます。)がこれと異なる指示をしたときはその指示に従って健康診査を受けましょう。

男女雇用機会均等法では、事業主に健康診査のために必要な時間の確保を義務づけています。(男女雇用機会均等法第12条)

出産予定日や休業の  
予定を早めに会社に  
申し出ましょう

ウチの会社にそんな  
規定あったかな?  
調べてみなくっちゃ



## 医師等の指導を受けたら…

医師等から、妊娠中の通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなどの症状に対応して勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て措置を講じてもらいましょう。

指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(3ページ参照)に記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

男女雇用機会均等法では、事業主に、健康診査等に基づく指導事項を守ることができるようにするため、必要な措置を講じることを義務づけています。(男女雇用機会均等法第13条)

満員電車に乗ると  
吐き気がして、  
辛い……



## マタニティマーク

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

マタニティマークは、厚生労働省ホームページから自由にダウンロードできます。詳しい活用方法や内容についてもこちらをご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity_mark.html)



# 母性健康管理指導事項連絡カードの利用

医師等から受けた指導事項の内容を会社に的確に伝えることができるようにするため、「母性健康管理指導事項連絡カード(以下、「母健連絡カード」といいます。)」を利用しましょう。母健連絡カードは、8～9 ページに記載しています。

## 母健連絡カードの利用方法

- ①健康診査等の結果、医師等から通勤緩和などの指導を受けた場合に、医師等に母健連絡カードに必要な事項を記入してもらいます。
- ②女性労働者は母健連絡カードの「指導事項を守るための措置申請書」欄に必要な事項を記入した上で、事業主に提出し、必要な措置を申し出ます。

※女性労働者から母健連絡カードが提出された場合、事業主は母健連絡カードの記載内容に応じた適切な措置を講じる必要があります。



## 母健連絡カードの入手方法

「母健連絡カード」については、

- 8～9 ページのカード様式をコピーして使うことができます。
- 厚生労働省ホームページ(<http://www2.mhlw.go.jp/topics/seido/josei/hourei/20000401-25-1.htm>)からダウンロードすることができます。
- ほとんどの母子健康手帳に様式が記載されているので、それをコピーして使うことができます。

# ●妊娠中の職場生活

「早く帰らせてください」と言っても、結局毎日遅くまで残業。疲れた…。



## 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。

変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

(労働基準法第66条)

## 軽易業務転換

妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。

(労働基準法第65条)

## 危険有害業務の就業制限

一定以上の重量物の取扱い業務、生殖毒性等を有する有害物質が一定濃度以上に発散する場所等における業務<sup>(注)</sup>については、妊娠、出産機能等に有害であることから、妊娠の有無、年齢等によらず全ての女性を就業させることは禁止されています。

(注)詳しくは下記パンフレット「女性労働者の母性健康管理のために」のP19～P21を参照下さい。  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/seisaku05/pdf/seisaku05i.pdf](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku05/pdf/seisaku05i.pdf)

(労働基準法第64条の3)

「体が大事だし、何かあったら心配だから、家庭に入ったら」って、しつこく言われても…



「仕事続けます」  
ってはっきり言わなくっちゃ!

**妊娠・出産・産前産後休業取得等を理由とする不利益取扱いは禁止されています。**

妊娠・出産・産前産後休業を取得したこと、妊娠中の時差通勤など男女雇用機会均等法による母性健康管理措置や、深夜業の免除など労働基準法による母性保護措置を受けたこと、妊娠又は出産に起因する能率低下などを理由とする解雇その他不利益取扱いは禁止されています。

また、妊娠中・産後1年以内の解雇は「妊娠・出産・産前産後休業取得等による解雇でないこと」を事業主が証明しない限り無効となります。

(男女雇用機会均等法第9条)



1日中売り場に立っているのが、だんだん負担になってきた…

# ●産前・産後休業を取るときは

産前休業の請求方法は早めに確かめたから、まちがいないし!

職場の同僚や上司に迷惑をかけないように、引き継ぎもしっかりしなくっちゃ

いよいよお父さんの育児もスタート



## 産前・産後休業

### 産前休業

出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週間前）から、請求すれば取得できます。

### 産後休業

出産の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師が認めた場合は就業できます。

(労働基準法第65条)

### 解雇制限

産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。

(労働基準法第19条)

### ○出産育児一時金

一児の出産につき原則42万円が支給されます。

→詳しくは、協会けんぽ、健康保険組合、市区町村等へ

### ○出産手当金

出産日以前42日から出産日後56日までの間、欠勤1日について健康保険から賃金の3分の2相当額が支給されます。

→詳しくは、協会けんぽ、健康保険組合等へ

### ○産前・産後休業中の社会保険料の免除 **平成26年4月1日から**

産前・産後休業中の社会保険料が免除されます。

→詳しくは、年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ

# ●産後休業後に復職するとき

### 育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求できます。

(労働基準法第67条)

### 母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができます。

また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

(男女雇用機会均等法第12条、第13条)

### 時間外労働、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

(詳しくは4ページをご覧ください。)

(労働基準法第64条の3、第66条)

### 短時間勤務制度、子の看護休暇等

これらの制度や措置も利用できます。

(詳しくは7ページをご覧ください。)

(育児・介護休業法第16条の2、第16条の3、第23条)

# ● 育児休業を取るときは (育児・介護休業法第5～9条の2)

## 育児休業制度とは

1歳に満たない子を養育する労働者は、男女を問わず、希望する期間子どもを養育するために休業することができます。

## 1歳6か月までの育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

## パパ・ママ育休プラス

父母ともに育児休業を取得する場合は休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。(ただし、母の場合は誕生日、産後休業期間と育児休業期間をあわせて1年間)



育児休業後、保育園に預けて復職するつもりだったのに、入れなくて……

## 育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、契約期間の定めのある労働者であっても、一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

休業取得を申し出た時点において、次の①、②のいずれにも該当する期間雇用者は育児休業を取得することができます。

- ① 同一の事業主に引き続き雇用された期間が1年以上であること
- ② 子が1歳に達する日を超えて引き続き雇用されることが見込まれること(子が1歳に達する日から1年を経過する日までに労働契約が満了し、更新されないことが明らかである者を除く)



期間の定めのある社員でも育児休業が取れるって？

## 育児休業を取るための手続き

会社の規定を確認し、育児休業を取得する場合は、遅くとも休業開始1か月前までに会社に育児休業申出書を提出しましょう。

規定がない場合でも、育児・介護休業法によって請求ができます。

1歳から1歳6か月までの育児休業については、休業開始予定日から希望どおり休業するには、その2週間前までに申し出てください。

## 雇用保険による育児休業給付金の支給

1歳未満の子を養育するために育児休業を取得した等の一定要件を満たした方が対象で、原則として休業開始時の賃金の50%<sup>(※)</sup>が支給されます(最長1年6か月まで)。

※平成26年1月現在の支給割合。最新の支給割合は、ハローワークにお問い合わせください。

詳しくは最寄りのハローワークへ(ホームページ:  
<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>)

## 育児休業中の社会保険料の免除

育児休業中(子が3歳に達するまで)の社会保険料が免除されます。

→詳しくは年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ

# ● 幼い子どもを育てながら働き続けるために

## 短時間勤務制度

- ・事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（1日原則として6時間）を設けなければならないことになっています。

（育児・介護休業法第23条）

## 所定外労働の制限

- ・事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子を養育する男女労働者から請求があった場合は、所定外労働をさせてはならないことになっています。

（育児・介護休業法第16条の8）

育児休業が終わっても、子育てはまだ入口…



## 子の看護休暇

小学校入学前の子を養育する労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に1年につき子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得することができます。

（有給か無給かは会社の定めによります。）

（育児・介護休業法第16条の2、第16条の3）

## 時間外労働、深夜業の制限

小学校入学前の子を養育する一定の労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはならないことになっています。

また、深夜（午後10時から午前5時まで）において労働させてはならないことになっています。

（育児・介護休業法第17条、第19条）

母性健康管理措置について  
もっと詳しく知りたい

産休を取りたいと申し出たら、退職勧奨を受けた。  
辞めたくないので  
相談にのってほしい

育児休業を取ろうとしたら、  
前例がないと言われた。  
どうしたらよいか

◎このパンフレットの内容や母性健康管理、育児休業制度などについてももう少し詳しく知りたい方は、

- 女性労働者の母性健康管理のために（厚生労働省ホームページ）  
（<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/seisaku05/index.html>）

- 妊娠・出産に関する法制度等についての情報提供サイト  
「妊娠・出産をサポートする 女性にやさしい職場づくりナビ」  
（<http://www.bosei-navi.go.jp/>）

「女性にやさしい職場づくりナビ mobile」（<http://www.bosei-navi.go.jp/mobile>）  
右のQRコードからアクセスできます。



◎母性健康管理（妊娠・出産）や育児休業の取得に関して職場でのトラブルでお困りの方は、

- 男女雇用機会均等法 育児・介護休業法 パートタイム労働法に基づく紛争解決援助制度のご案内  
（<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/woman/dl/01.pdf>）

また、最寄りの都道府県労働局雇用均等室（一覧は裏表紙をご覧ください）へどうぞおたずね、ご相談ください。

(表)

# 母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿

医療機関等名 .....

医師等氏名 .....印

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記の2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

## 記

### 1 氏名等

氏名		妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日
----	--	------	---	-------	-------

### 2 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）

症状等		指導項目	標準措置
つわり	症状が著しい場合		勤務時間の短縮
妊娠悪阻			休業（入院加療）
妊婦貧血	Hb9g/dl以上11g/dl未満		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl未満		休業（自宅療養）
子宮内胎児発育遅延	軽症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重症		休業（自宅療養又は入院加療）
切迫流産（妊娠22週未満）			休業（自宅療養又は入院加療）
切迫早産（妊娠22週以後）			休業（自宅療養又は入院加療）
妊娠浮腫	軽症		負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
	重症		休業（入院加療）
妊娠蛋白尿	軽症		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
	重症		休業（入院加療）
妊娠高血圧症候群 （妊娠中毒症）	高血圧が見られる場合	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症	休業（入院加療）
	高血圧に蛋白尿を伴う場合	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）		軽症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症	休業（自宅療養又は入院加療）

(裏)

症 状 等		指導項目	標 準 措 置
妊 娠 中 に か か り や す い 病 気	静脈瘤 <sup>りゅう</sup>	症状が著しい場合	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になっての休憩
	痔	症状が著しい場合	
	腰痛症	症状が著しい場合	長時間の立作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	ぼうこう 膀胱炎	軽 症	負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
重 症		休業（入院加療）	
多胎妊娠（胎）			必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
産後の回復不全		軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（自宅療養）

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

--

3 上記2の措置が必要な期間（当面の予定期間に○を付けてください。）

1週間（月 日～月 日）	
2週間（月 日～月 日）	
4週間（月 日～月 日）	
その他（ ）	

4 その他の指導事項（措置が必要である場合は○を付けてください。）

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

- (1) 「4 その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。
- (2) 「4 その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

### 指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成 年 月 日

所属 .....

氏名 ..... 印

事業主 殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

# 都道府県労働局雇用均等室所在地一覧

(平成26年1月1日現在)

労働局名	電話番号	FAX 番号	郵便番号	所 在 地
北海道	011-709-2715	011-709-8786	060-8566	札幌市北区北8条西2丁目1番1号 札幌第1合同庁舎9階
青 森	017-734-4211	017-777-7696	030-8558	青森市新町2丁目4番25号 青森合同庁舎
岩 手	019-604-3010	019-604-1535	020-0045	盛岡市盛岡駅西通1丁目9番15号 盛岡第2合同庁舎
宮 城	022-299-8844	022-299-8845	983-8585	仙台市宮城野区鉄砲町1番地 仙台第4合同庁舎
秋 田	018-862-6684	018-862-4300	010-0951	秋田市山王7丁目1番4号 秋田第二合同庁舎2階
山 形	023-624-8228	023-624-8246	990-8567	山形市香澄町3丁目2番1号 山交ビル3階
福 島	024-536-4609	024-536-4658	960-8021	福島市霞町1番46号 福島合同庁舎
茨 城	029-224-6288	029-224-6265	310-8511	水戸市宮町1丁目8-31
栃 木	028-633-2795	028-637-5998	320-0845	宇都宮市明保野町1番4号 宇都宮第2地方合同庁舎
群 馬	027-210-5009	027-210-5104	371-8567	前橋市大渡町1丁目10番7号 群馬県公社総合ビル
埼 玉	048-600-6210	048-600-6230	330-6016	さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー16階
千 葉	043-221-2307	043-221-2308	260-8612	千葉市中央区中央4丁目11番1号 千葉第2地方合同庁舎
東 京	03-3512-1611	03-3512-1555	102-8305	千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎14階
神奈川	045-211-7380	045-211-7381	231-8434	横浜市中区北仲通5丁目57番地 横浜第2合同庁舎13階
新 潟	025-288-3511	025-288-3518	950-8625	新潟市中央区美咲町1丁目2番1号 新潟美咲合同庁舎2号館4階
富 山	076-432-2740	076-432-3959	930-8509	富山市神通本町1丁目5番5号
石 川	076-265-4429	076-221-3087	920-0024	金沢市西念3丁目4番1号 金沢駅西合同庁舎
福 井	0776-22-3947	0776-22-4920	910-8559	福井市春山1丁目1番54号 福井春山合同庁舎
山 梨	055-225-2859	055-225-2787	400-8577	甲府市丸の内1丁目1番11号
長 野	026-227-0125	026-227-0126	380-8572	長野市中御所1丁目22番1号
岐 阜	058-245-1550	058-245-7055	500-8723	岐阜市金竜町5丁目13番地 岐阜合同庁舎
静 岡	054-252-5310	054-252-8216	420-8639	静岡市葵区追手町9番50号 静岡地方合同庁舎5階
愛 知	052-219-5509	052-220-0573	460-0008	名古屋市中区栄2丁目3番1号 名古屋広小路ビルディング11階
三 重	059-226-2318	059-228-2785	514-8524	津市島崎町327番2号 津第2地方合同庁舎
滋 賀	077-523-1190	077-527-3277	520-0051	大津市梅林1丁目3番10号 滋賀ビル
京 都	075-241-0504	075-241-0493	604-0846	京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451
大 阪	06-6941-8940	06-6946-6465	540-8527	大阪市中央区大手前4丁目1番67号 大阪合同庁舎第2号館
兵 庫	078-367-0820	078-367-3854	650-0044	神戸市中央区東川崎町1丁目1番3号 神戸クリスタルタワー 15階
奈 良	0742-32-0210	0742-32-0214	630-8570	奈良市法蓮町387番地 奈良第3地方合同庁舎
和歌山	073-488-1170	073-475-0114	640-8581	和歌山市黒田2丁目3番3号 和歌山労働総合庁舎4階
鳥 取	0857-29-1709	0857-29-4142	680-8522	鳥取市富安2丁目89番9号
島 根	0852-31-1161	0852-31-1505	690-0841	松江市向島町134番10号 松江地方合同庁舎5階
岡 山	086-224-7639	086-224-7693	700-8611	岡山市北区下石井1丁目4番1号 岡山第2合同庁舎
広 島	082-221-9247	082-221-2356	730-8538	広島市中区上八丁堀6番30号 広島合同庁舎2号館
山 口	083-995-0390	083-995-0389	753-8510	山口市中原町6番16号 山口地方合同庁舎2号館
徳 島	088-652-2718	088-652-2751	770-0851	徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階
香 川	087-811-8924	087-811-8935	760-0019	高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎2階
愛 媛	089-935-5222	089-935-5223	790-8538	松山市若草町4番3号 松山若草合同庁舎
高 知	088-885-6041	088-885-6042	780-8548	高知市南金田1番39号
福 岡	092-411-4894	092-411-4895	812-0013	福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号 福岡合同庁舎新館
佐 賀	0952-32-7218	0952-32-7224	840-0801	佐賀市駅前中央3丁目3番20号 佐賀第2合同庁舎
長 崎	095-801-0050	095-801-0051	850-0033	長崎市万才町7番1号 住友生命長崎ビル3階
熊 本	096-352-3865	096-352-3876	860-8514	熊本市西区春日2-10-1 熊本地方合同庁舎9階
大 分	097-532-4025	097-537-1240	870-0037	大分市東春日町17番20号 大分第2ソフィアプラザビル4階
宮 崎	0985-38-8827	0985-38-8831	880-0805	宮崎市橋通東3丁目1番22号 宮崎合同庁舎2階
鹿児島	099-222-8446	099-222-8459	892-0847	鹿児島市西千石町1番1号 鹿児島西千石第一生命ビル
沖 縄	098-868-4380	098-869-7914	900-0006	那覇市おもろまち2丁目1番1号 那覇第2地方合同庁舎1号館3階