

出産を控えた方へ

妊娠おめでとうございます。

出産を控えた職員の今後の諸手続、健康管理についての参考資料です。
簡単に表しています。必ず読んで下さい。

《内 容》

- ① 休暇、諸給付の手続きについて
附則 ～育休中も自分を磨く～
- ② 健康管理について ～保健師より～

Check!

「妊娠・出産」は、個人的な問題であると共に、＜ひめしん＞業務にかかわる大きな事象でもあります。仕事と妊娠・出産・育児・家事の両立は、相当の覚悟が必要です。まず、ご自分のライフサイクル・ライフスタイルをよく見極め、今後の方向を早く決めましょう。

早めの意思表示が大切です！！

また、妊娠・出産（その後の休業）により、大なり小なり、所属内の仕事上の調整が必要になります。くれぐれも、上司・同僚との連絡は密に行ってください。

内容についてわかりにくい点がありましたら、人事部までお気軽にお電話下さい。

人 事 部

①定期通院（健康診査）に必要な時間の確保

正常な妊娠経過を維持するためには、妊娠週数に応じ医師・助産師の指示による健康診査が必要です。（標準回数は、以下のとおり）

妊娠された方は全員、「健康診査・保健指導申請書」（A4 青用紙）に医師・助産師発行の「妊娠証明書」又は、これに変わるものを添えて、所属長の承認後人事部へ送って下さい。人事部の承認後は毎回、各所属長の承認後、受診をして下さい。これにより必要時間又は全日が公休扱いとなります。

請求できる期間及び回数

妊 娠 週 数	回 数
妊娠 23 週まで	4 週間に 1 回
妊娠 23 週～妊娠 35 週	2 週間に 1 回
妊娠 36 週以降	1 週間に 1 回
但し医師の指示がある場合は、必要回数を認める	

注 1）妊娠による体調の崩れや合併症治療・マタニティーセミナー等のための受診は含まれません。

注 2）全日公休の場合は、「健康診査・保健指導申請書」のコピーを「出勤状況及び時間外勤務集計表」に付けて報告して下さい。

②医師又は助産師により就業に関する何らかの制限・指示のあった場合の対応

不幸にして妊娠中毒症・流早産等で通常の業務に支障があり、医師等から何らかの指示があった場合は、所定用紙（母子手帳・医療機関に有）の提出が必要となります。

これにより休業の必要がある場合は、私傷病有給休暇となります。

注 3）期間延長・指示内容の変更の場合は、その都度医師に発行してもらって下さい。

注 4）医師等の指示が不明確であったり判断に迷うときは、保健師までご連絡下さい。

③多胎妊娠における産前休暇期間の延長

単胎妊娠の休暇期間は、出産予定日を含め 6 週間・出産日翌日から 8 週間です。

多胎妊娠は、産前 14 週間です。産後 8 週間は同じです。

その他、

① 制服については、私服可能です。制服に準ずる基準でご自身の用意したマタニティウェアを着用して下さい。

② 人事部に保健師が常勤しています。不安だな、どうしてかな？思うことがあれば気楽に相談してください。

さて、出産を控えて、仕事について、子供さんの養育について等いろいろと考えることが多いと思います。

そこで、これから先、仕事についてどうするか…ということを考える上での参考資料を

1. 出産を機に退職

2. 出産後すぐに復帰

3. 育児休業をとり復帰

の3つに分けて簡単に作成しました。

～ 1. 出産を機に退職する場合～

金庫への報告

気持ちが決まり次第上司に相談しましょう。
年に何度か行われる退職者調査の際に報告。
(人員補充という大切な問題がでてきます。)

健康保険は？

他の健康保険に属するか、配偶者等の扶養家族になる手続きが必要です。
(出産予定者は、ほとんど、被扶養者として認定されます)

健康保険の給付は？

退職後6ヶ月以内の出産の場合

- ① 出産育児一時金 1子につき 350,000円 (双子の場合×2)
夫婦一方の健保組合のみから
- ② 出産手当金 産前42日、産後56日間 標準報酬日額の3分の2が支給
されます。(多胎出産は産前98日)

* 退職されて、6ヶ月を経過してからの出産の場合は、ご夫婦どちらか一方の健康保険組合より①のみ支給されます。

**** その他、退職についての詳しい説明は、退職月の中旬に退職説明会で説明があります。**

～2. 出産後すぐに復帰する場合～

** 出産休暇をとってその後復帰 **

出産休暇とは <事前申請>

産前6週間（多胎妊娠の場合14週間）
産後8週間 } の公休です。

EX.) ・ 出産予定日 8月1日……出産予定日は産前に入ります……

産休の始まり 6月21日

産休終了予定日 9月26日

・ 出産予定日より遅れて出産した場合、その間は、産前休暇です。

・ 出 産 日 8月6日……出産日翌日から産後に入ります……

産休終了日 10月1日

* 育児休業に代えて子供の養育を容易にするための措置を希望する場合は、
育児休業規定をよく読んで参考にしてください。

金庫への報告

産休に入る前月までに「公休願」原本と「出産予定日証明書」を所属長を経て
人事部に提出

産休中の給与は？

産休中は、公休の為、支給されます。
通勤手当は産休に入った日からストップします。

産休中の賞与は？

産休している日＝公休ですが、賞与対象より控除されます。

夏季賞与対象期間 10月1日～ 3月末日

冬季 〃 4月1日～ 9月末日

上記の期間について

支給額×就業日数／賞与考課対象期間中の所定就業日数

産休をとるにあたって

産休期間は、比較的短いので、ほとんどの場合人員補充がないものと
考えて下さい。

思いがけず、体調不調の日が続いたり急に仕事を休まなければいけ
なくなってしまうかもしれません。そんなとき、どうしても周りの方に
負担をかけることになるでしょう。

もしもの時のことを考えて、周りの方とのコミュニケーションを密に
しておきましょう。

早期の担当役席、支店長との連絡は忘れずに！！

～ 3. 育児休業をとり復帰する場合～

＊＊ 産休後育児休業をとって復帰 ＊＊

育児休業制度の主旨

乳幼児を養育する職員で、育児休業を希望し、育児休業後も引続き勤務する意思のある者が、職員としての身分を失うことなく一定期間育児に専念することによって子供の健全な育成の一助となることを目的としています。

仕事と育児・家事の両立は肉体的・精神的に負担が多く、相当の覚悟が必要です。自己の職務に責任を持ち、業務の円滑な運営と事業の発展に努める義務があることを再認識してください。

* 育児休業取得を決めるにあたって

仕事に支障をきたさない様、また無理なく育児ができる様、次の項目についてチェックしてみましょう！！

- ・ 育児休業後も引続き勤務する強い意思があり、仕事と育児・家事の両立に体力・気力ともに自信がありますか？
- ・ 仕事を続けるにあたり、配偶者の育児への平等参加・その他親族の協力は得られますか？
- ・ 復帰後の育児体制、お子さんの急な疾患時の対応は決まっていますか？
- ・ 期間については、家庭・職場で十分に話し合い決めていますか？

上記項目について1つでもあいまいな状態では、あなた自身が大変なだけでなく、お子さんにも負担がかかります。金庫業務の円滑な運営のためもう一度、よく考えてみましょう。

育休とは

生後満1才に達しない子供を育てる場合、その子供の満1才の誕生日まで休業することが可能です。

①金庫に雇用された期間が1年以上

②育児休業後も引き続き勤務する意思がある場合

①②両方に当てはまる場合に限られます。

但し、次の事情がある場合に限り、1才6ヶ月に達するまでの必要な日数について休業することも可能です。

1. 保育所に入所希望しているが、入所できない場合

2. 1才以降育児にあたる予定であった者が死亡、疾病等の事情により子供を養育する事が困難になった場合

出産休暇手続

2. 出産後すぐに復帰 を参考に手続きして下さい。

金庫への報告

所属長への希望表明の後、出産休暇前に人事部で説明会があります。
その際に届け出用紙「育児休業願」「育児休業期間変更願」「社会保険料等立替願」をお渡し、手続きについて説明をします。
育児休業願は、育児休業開始予定日の1ヶ月前までに所属長を経て人事部に提出。

育児休業期間変更

保育体制の変更など、事情により育休期間変更の必要がある場合は、
育児休業の開始予定日及び育児休業期間の変更は可能です。
できるだけ速くに人事部に届けて下さい。
(法的には育児休業期間の満了する日の1ヶ月前まで)

育児休業中の給与は？

給与は支給しません。
育児休業の開始日及び終了日が月の中途の場合は、その月については日割りで計算します。

育児休業中の賞与は？

育休している日＝欠勤 となり欠勤控除されます。

夏季賞与対象期間	10月1日～	3月末日
冬季	4月1日～	9月末日

上記の期間について

支給額×就業日数／賞与考課対象期間中の所定就業日数

社会保険料は？

健康保険料

厚生年金保険料

厚生年金基金保険料

育児休業の開始日の属する月から免除

〃

一部免除

本人負担一部免除の厚生年金基金保険料については給料日前日に毎月出金して支払います。折半している金庫負担部分は育休中も金庫が負担します。
健康保険、厚生年金保険の資格は喪失しません。

税金は？

所得税については、所得が無くなるのでその期間は必要なくなります。
住民税については、所得が無くても納めます。
(前年居住の自治体へ翌年に納めることになっています。)

本人負担の社会保険料、住民税は？

普通預金口座振替依頼書により、給料日前日に毎月出金して支払います。

育休中の給付は？

- ① 健康保険組合、出産育児一時金350,000円の支給が可能。
- ② 雇用保険から育児休業前の賃金月額30%が1ヶ月単位で支給。
復帰後6ヶ月経過後育児休業前の賃金月額の20%に休業中受けた給付の月数を乗じた額が支給。

育休からの復帰後は？

育休中に、何度か復職に向けた調査を行ないます。

復帰日付で新配属部署へ異動の辞令があります。

*異動発表時に文書又は電話にて連絡します。

育休後の有休は？

次年度の有休計算をする際、育休中は出勤したものとみなし、有休日数を算出します。

育児短時間勤務制度とは？

生後3才未満の子供が居る場合、2時間を超えない範囲で30分単位の勤務を短縮できます。但し、短縮開始予定日の1ヶ月前までに育児短時間勤務申請書の提出が必要です。

業務との兼ね合いを考えて活用していた抱きたいと思います。

勤続年数は？

退職金の算定に関する勤続期間の計算について、育休期間は省かれます。

その他

- ・育休時は、人事部付異動を前提とします。産前休暇時は、印鑑・職員証・IDカード・制服等は各人で管理して下さい。
- ・月1回郵送物の送付 *送付先確認
 給与明細 他 配布物
 通達・通知・事務連絡のうち必要な物（事務手続きの変更・異動等）
- ・近況報告等必要事項、また質問・相談・不安等ありましたら、随時電話にてご連絡ください。

人 事 部

担 当 浜 崎 佳 代 子

Tel No. (079) 225-1438
(直通)

Tel No. (079) 225-1704
(火・水・木午前中……保健室)

*** 育児休業を取るにあたって ***

人事部では、少しでも安心して出産を迎え、スムーズに職場復帰し、早期に能力を発揮して頂けるよう、休業中の皆さんをサポートしていきたいと考えています。質問・相談・不安等ありましたら、何でも結構ですので、お気軽に人事部までご連絡下さい。

本来なら、長期のゆとりある時期ともいえますので、能力アップの為積極的に自分から何かを得る努力をしてみたいでしょうか。

*** 一度覗いてみよう ～ 女性の生き方再確認 ～**

県立女性センター

住 所 神戸市中央区東川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー
Tel No. 078-360-8551

育児サークルなど、ご近所・地域の協力が、大きな力となることも。

困った時は、^{フレ-フレ-}**2020テレフォン**・・・育児・介護・家事代行のサービス情報提供

Tel No. 078-794-2020
21世紀職業財団 兵庫事務所
祝日除く月～金 午前9:30～4:30
HP・・・www.2020net.jp

はじめに

妊娠おめでとうございます。あと数ヶ月後には、待望の赤ちゃんが生まれてくるのですね。また、あなたは妊娠中も今までどおり職場で働くという決定もされました。

「妊娠」は、病気ではありません。しかし、妊娠を継続しながら働く事は、個人単位でも肉体的負担・精神ストレスの増える要因となります。初めての妊娠ならなおさらだと思います。

また職場単位でみれば、「いたわり」を必要とする人が職場内に現れた事により、家族的な和やかな雰囲気になるなど変化が出てくる反面、今までどおりのペースで業務が廻らないというあせり感がでたりするでしょう。時には、職場の人皆が妊婦に対してやさしい態度で接してくれるわけではないかもしれません。

こういった事から、仕事を持ちながら働く妊婦として、今まで以上に覚悟が必要になってきます。無事産前休暇に入り出産を迎えられるよう、健康管理には今まで以上にお気をつけ下さい。

妊娠中に現れる注意すべき症状は、ガマンしていると勝手に良くなるというものばかりではありません。放っておいたために重症化してしまう事のない様、医師や回りの人と相談してください。

これから後の文章は、仕事のために諸機関の「妊娠初期・中期のマタニティセミナー」等に出席できない人のために簡単に作ったものです。妊娠の経過や状況は各人違うので医学的管理の必要な方で、具体的なことは、主治医・助産師にアドバイスしてもらって下さい。

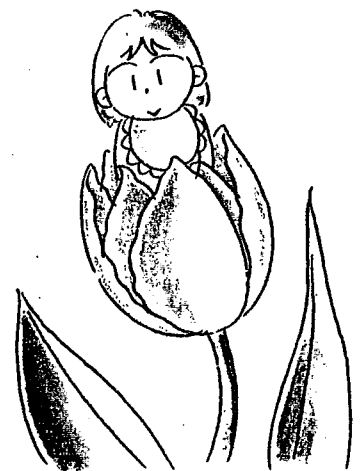
また、以下へ連絡していただければ、

- ※ 保健指導をする保健師として
- ※ 同じ女性として
- ※ 働きながら、出産・育児を経験した1人として

細かな事でも何でも構いません。お気軽に御連絡ください。

お一人お一人をサポートしていきたいと思います。

人事課 保健師 浜崎
D I D 079 - 225 - 1438
内 線 801-2433



妊娠初期のころ

妊娠初期によく「つわり」といわれる、気分不快感・吐き気・食欲不振などがおこることもあります。また、今まで気にならなかった匂いなどに敏感になったりします。

体質にもよりますが、精神的ストレス・貧血などの妊婦の基礎疾患・便秘やまわりの環境によっても症状は、強く左右されます。

いずれにしろ、何週間かの辛抱です。胎盤が完成し安定期に入るとおおむね症状は、消えてしまいます。リラックスして過ごしましょう。

この時期に気をつけたい事は、・・・・

- * 土・日曜日は、十分に身体を休めましょう。
- * 仕事中は、あせる気持ちを抑えゆったりと物事を運びましょう。症状のある時は、集中力も・持続力も低下しています。ミスをしてしまうと二重に疲労が重なります。
- * 同じ姿勢・動作を繰り返していると血行が悪く、赤ちゃんも窮屈。事務室外でせのび・深呼吸などして血行促進を計りましょう。
- * 先輩・上司などに体調を伝え、小休憩をとりやすい雰囲気を作りましょう。
- * 通勤手段についても変更可能なら、より負担の少ない方法を考えましょう。
- * 食べ物には、神経質にならず、食べ安さを重視してもよいでしょう。
(胎児は、何十グラムという大きさなので胎児への栄養は考えず大丈夫です。)
- * 空腹になるとつわりが増す事もあります。うがい・ガム等で工夫しましょう。
- * お酒・たばこは、絶対にやめましょう。妊娠初期の胎児には、有害です。
(たばこは本人はもちろん、同居家族・職場で協力してもらいましょう。)
- * 服装・下着もきつくない、ゆったりしたものを着けましょう。

体重が一週間で2Kg以上減ったり・・・・

妊婦検診で尿・血液検査に異常の表れたときは、必ず医師の指示を守り、休養をとるようにしてください。

妊娠悪阻・妊娠中毒症により、入院治療が必要となることも。

早めに対処しましょう。

切迫流産・流産について

切迫流産とは、流産しかけている状態です。

- ・ 出血
- ・ 茶色・褐色のおりもの
- ・ 下腹部の痛み（鈍い痛みの事も）や張った感じ

これらの症状がある場合には、早めに医師の診察を受けてください。

早期の治療・安静により妊娠は継続する可能性があります。

歯の衛生・治療について

つわりがひどいと、口の中も乱れがちです。ぶくぶくうがいですっぱりした感じが得られます。また、麻酔・X-線の胎児への影響を心配する等から虫歯の治療も遠退きがちです。

でも復職後の治療、は赤ちゃんの預け先や時間の調整に困ったりと余計に治療ができず悪化してしまいがちです。うまく時間のやりくりをして1度歯科検診をうけてみましょう。

妊娠中期のころ

子宮の中では、赤ちゃんに栄養を送る胎盤も完成し、安定期に入ります。つわりも軽くなり、食欲も増す事でしょう。

経過の順調な妊婦には、ゆったりした計画なら旅行も可能です。しかし、働く妊婦の場合は、通勤・勤務で費やすエネルギーは相当のものです。仕事の疲れを次週に持ち越さないような休日の過ごし方が必要です。

- * 仕事で長時間同一姿勢で机に向かっていると、血行が悪くなり疲れの元です。30～60分に1度は持ち場を離れ所内を歩くなど身体も気分もほぐしましょう。深呼吸をしてたくさん酸素を取り込みましょう。
- * また、事務所は空調の設定温度がきつく微調整も難しいので保温には、特に気をつけてください。(夏場など設定温度を1～2度上げられるといいですね。)
- * 自宅では、お風呂・妊婦体操でリラックスして眠りにつくると疲れもとれ、出産の準備もでき一石二鳥です。

また、栄養面もそろそろ考えた食事をしていきましょう。

- * カロリーは、とり過ぎないように。赤ちゃんの分として余分にとる必要はありません。
- * 便秘・痔予防のため、野菜・まめ類を献立に多く取り入れましょう。
- * 食品添加物等を多く含むインスタント加工食品等は、考えながら利用しましょう。
- * 塩辛いものは、「むくみ」の原因となり、妊娠中毒症を引き起こしやすくしてしまうので薄味にしましょう。今から薄味に慣れる事で、赤ちゃんの食生活のための準備にもなります。

妊娠高血圧症候群とは・・・

- ① 高血圧・・・140/90mmHg 以上となった時、
または妊娠前と比べて血圧が 30/15mmHg 以上
- ② 蛋白尿・・・尿の外観や匂いではわからない。

その他の症状 むくみ・・・足の甲を押すと戻らない・顔がはれる
指輪がきつくなった・下肢のだるさ

上記の症状ひどく表れるものをいいます。
これらの症状を放っておくと妊娠経過や出産時異常を引き起こし、赤ちゃんや母体に 負担がかかってしまいます。
多くは、自宅療養・入院などで数週間仕事を休むことになりかねません。
1つでも症状が出たら、必ず医師の診察を受け指示を守ってください。

また、妊娠中毒症の予防には、日頃から塩分のとり過ぎ・たべすぎには気をつけて、 疲労・ストレスをうまく解消する様にしてください。
そして、各店（本部は、8階食堂）においてある自動血圧計で時々計ってみて下さい。

腹帯ってホントに必要な・・・
妊娠5～6ヶ月目の戌の日に神社等で腹帯を頂き着用する習慣が日本にはあります。しかし、医学的には、必ずしも必要な物ではありません。
着けていて、夏場で汗疹のできた人・つわりが残っていて圧迫感から気分不良な人・・・腰痛の和らぐ人・気の引き締まる人・・・いろいろです。
腹帯を着用するかしないか・どんな腹帯を着けるか、など自分で決めればよいのです。

妊娠後期のころ

この頃になると、「妊婦」らしい体形になり、体重の増加も目立ってきます。姿勢が反り返った様になり、腰痛・便秘になる人もいるかもしれません。

また、通勤途中や立ち時間が長かったり、疲れた時には、お腹が固く張る時もあるでしょう。

そんな時は、小休止して「呼吸法（腹式深呼吸）」「腹部マッサージ」「圧迫法」などで上手に乗り切りましょう。

妊娠中は、代謝がこう進するので汗をかきやすくなります。また、ホルモンバランスの崩れから汗疹・陰部のかゆみなど感じる事もあります。感染による事もありますので医師等に相談してみましょう。

時々、赤ちゃんが動いたり、蹴ったりしているのがわかると思います。赤ちゃんもお腹の中で、ウォーミングアップしているみたいですね。

あと少しで出産です。

産前休暇に入ったら、いろんな所でのマタニティに積極的に参加され、少しでも心配な事があれば、助産婦等に相談しましょう。きっといいアドバイスが得られるとおもいます。

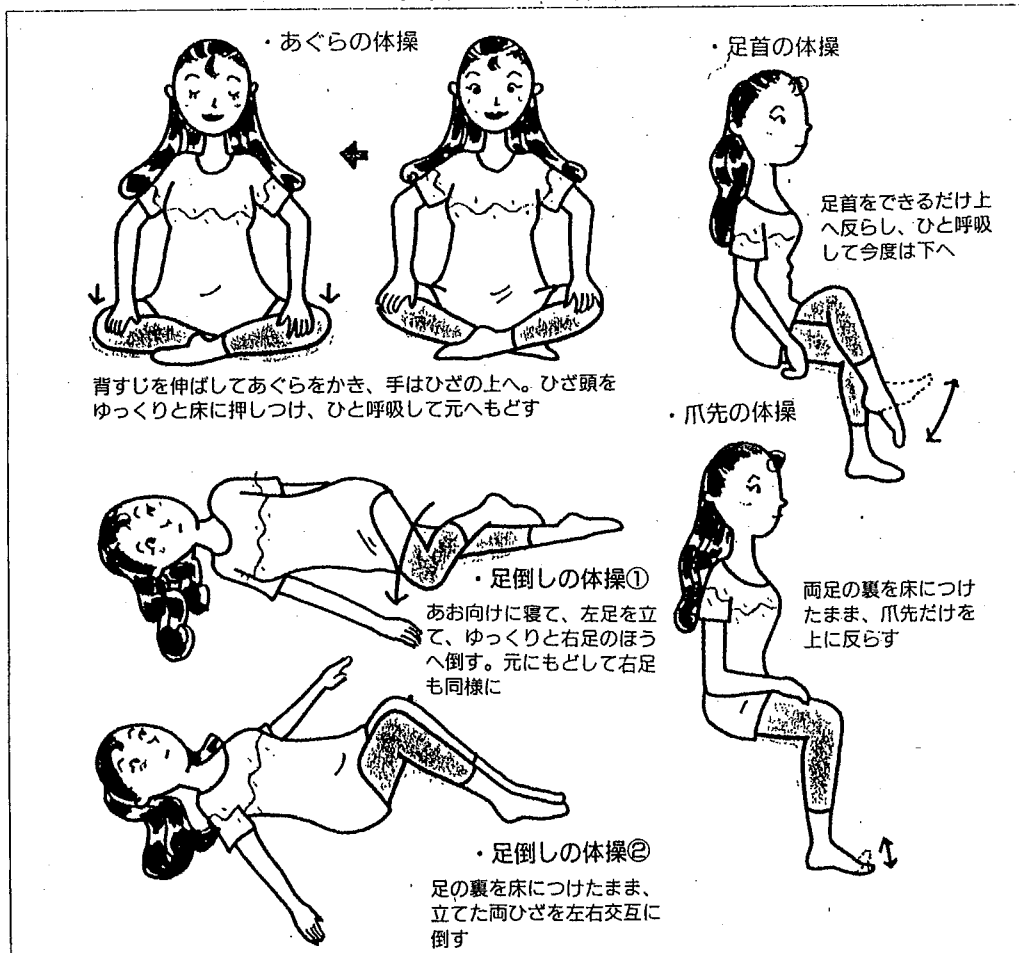
また、通勤がなくなり時間にもゆとりが出てきます。ほとんどの人が運動不足気味になるでしょう。腹筋や骨盤の中の筋力を保っておかないと出産が楽に進みません。妊娠は、病気ではありませんので、積極的に戸外へ出るようにしてください。

それでは、無事かわいらしい赤ちゃんを出産される事をお祈りいたします。

また、これは余談ですが、出産後も働き続ける決心をされた方……

復職後、職場内で妊婦さんがおられたら、経験者としていろいろとサポート・アドバイスしてあげてくださいね。

◎マタニティー体操◎



妊娠の経過

	週	月		受診回数
*最終月経	0			(公休制度あり)
	1	1		
*受精	2			
*着床 (胎盤のできはじめ)	3		妊	
	4			
	5	2	娠	●初診 (4週間に1回)
*児心拍動の確認(エコー)	6			
*つわり(リラックスして)	7			
*食べたい時に食べたい物を...	8			
	9	3	初	●
	10			
	11			
	12	4	期	
	13			
	14			●*妊娠16週以降流産早産の場合 も産後休暇が与えられます
	15			
*そろそろ安定期	16			
*胎動を感じる人も...	17	5	妊	●
	18			
	19			
*乳首にトラブルの出ないように そろそろ手入れを...	20		娠	●
	21	6		
	22			
	23		中	
*腰痛・こむら返り予防に 妊婦体操を...	24			
*妊娠線・静脈瘤のでる事 も...	25	7	期	●(2週間に1回)
*むくみ・高血圧に注意	26			
*食欲が増えてきても食べ 過ぎには注意して...	27			
	28			
	29	8	妊	
	30			
	31			
	32		娠	
	33	9		
	34			
	35		末	
	36			●(毎週)
*出産予定日はほとんど はずれます。 ゆったりとかまえて、 その日まで過ごしましょ。	37	10	期	●
	38			●
	39			●
	40			●
	41			●
	42			
	43			
			早期流産	
			後期流産 (死産証明の発行)	
			出産 (早産)	
			正常分娩	
			遷延分娩	
				休暇制度
				多体妊娠の場合
				産前休暇
				産後休暇 (出産翌日から8週間)

