

働きながら 安心して 妊娠・出産を迎えるために



母性健康管理の措置は、正社員、パートなど
働き方の違いに関係なく、
妊娠したすべての女性労働者が対象です



働きながら 安心して 妊娠・出産 を迎えるために

～働き方に関係なく、妊娠中の働く女性を支援する法律や制度があります～

「妊娠したら辞めるしかない」…そう思っていませんか？

母性健康管理の措置は、正社員かパート・派遣社員などという「働き方」の違いに関係なく、すべての妊娠した女性労働者が対象です。ただし、制度を活用するためには、「会社への申し出」が必要です。

ここでは、「会社に申し出て、制度を有効に活用したA子さん」のマタニティライフをご紹介します♪



働く女性の幸せなマタニティライフのために

～その第一歩は「自分からの申し出」です～

妊娠週数	多く見られる症状	幸せなマタニティライフを過ごしたA子さんの場合	ワンポイントアドバイス								
妊娠前		<input checked="" type="checkbox"/> 上司や同僚との 信頼関係を築く	日頃からの職場における良好な人間関係が大切です。								
妊娠		<input checked="" type="checkbox"/> 妊娠が分かったら、 早めに会社に報告 し、出産予定日や産休の予定を伝える <input checked="" type="checkbox"/> 会社の休暇制度を確認し、 妊婦健診 を受診 <input checked="" type="checkbox"/> 社内制度をしっかり確認	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦健診を必ず受けましょう <p>妊婦健診を受けるための回数は、次の通りです。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>妊娠週数</th><th>~23週</th><th>24週~35週</th><th>36週~出産</th></tr> <tr> <th>受診回数</th><td>4週に1回</td><td>2週に1回</td><td>週に1回</td></tr> </thead> </table>	妊娠週数	~23週	24週~35週	36週~出産	受診回数	4週に1回	2週に1回	週に1回
妊娠週数	~23週	24週~35週	36週~出産								
受診回数	4週に1回	2週に1回	週に1回								
妊娠初期 2か月 4週 15週	<ul style="list-style-type: none"> つわり お腹が張る 腰が重く感じる トイレが近くなる 便秘気味になるなど 		<ul style="list-style-type: none"> ● 通勤のピークを避けましょう <p>朝夕のラッシュアワーによる苦痛は、つわりの悪化や流産・早産などにつながる恐れがあることから、医師等の指導を受けた場合には次のような措置を受けることができます。</p> <p>例 > ● 始業・終業時に各30~60分程度の時差出勤 ● 1日30~60分程度の勤務時間の短縮 ● 混雑の少ない通勤手段や経路への変更</p>								
妊娠中期 4か月 16週 27週	<ul style="list-style-type: none"> 貧血 手足や顔がむくみやすいなど 	<input checked="" type="checkbox"/> 通勤緩和 について会社に相談 <input checked="" type="checkbox"/> つわりがつらく、 休憩時間の延長 ができるか上司に相談 <input checked="" type="checkbox"/> 深夜業の免除 の申し出 <input checked="" type="checkbox"/> 長時間の立ち作業 や 重い物の持ち運び がつらくなり、上司に相談 <input checked="" type="checkbox"/> 母性健康管理指導事項連絡カード (母健連絡カード)を使い、 作業を軽減 してもらった	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間外労働・休日労働・深夜業の制限 <p>妊娠(産)婦が請求すれば、時間外労働、休日労働又は深夜業をさせることはできません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 軽易業務転換 <p>現在の担当業務が妊娠中に負担となる場合は、会社に申請すれば、他の軽易な業務に転換することができます。</p>								
妊娠後期 7か月 28週 39週	<ul style="list-style-type: none"> 背中や腰が痛む 胸やけがする 動悸 息切れ トイレが近くなるなど 	<input checked="" type="checkbox"/> 助けてもらうことを当たり前と思わず、できることは自分でやるよう心掛けた <input checked="" type="checkbox"/> 周囲からの支援や配慮には「ありがとう♪」という言葉で感謝の気持ちを伝えた	<ul style="list-style-type: none"> ● 困った時には「母健連絡カード」を使いましょう!! <p>妊娠中の症状について医師等から指導を受けた場合は、指導内容を的確に伝える「母健連絡カード」により、スムーズに必要な措置を受けることができます。※右欄を参照</p> <p>指導致事項を守ることができるようにするための措置 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 通勤緩和(時差通勤、勤務時間短縮等の措置) ● 休憩に関する措置(休憩時間の延長、休憩回数の増加等の措置) ● 妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置(作業の制限、休業等の措置) など 								
出産 10か月		<input checked="" type="checkbox"/> 産前・産後休業 を取得 <input checked="" type="checkbox"/> 育児休業 を取得 <input checked="" type="checkbox"/> 育児休業給付金 を受給	<ul style="list-style-type: none"> ● 産前・産後休業(パートなども含めすべての女性労働者が対象) <p>産前6週間(双子以上の場合は14週間)、産後8週間(就業することができません)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 育児休業(育児休業申し出の時点で取得条件を満たしている場合は対象) <p>子が1歳に達するまで休業することができます。</p> <table border="1"> <tr> <td>社会保険に加入</td><td>出産育児一時金・出産手当金・社会保険料の免除</td></tr> <tr> <td>国民健康保険に加入</td><td>出産育児一時金</td></tr> <tr> <td>雇用保険に加入し育児休業申</td><td>育児休業給付金</td></tr> </table>	社会保険に加入	出産育児一時金・出産手当金・社会保険料の免除	国民健康保険に加入	出産育児一時金	雇用保険に加入し育児休業申	育児休業給付金		
社会保険に加入	出産育児一時金・出産手当金・社会保険料の免除										
国民健康保険に加入	出産育児一時金										
雇用保険に加入し育児休業申	育児休業給付金										

※ここで紹介している措置については、妊娠周期に関わらず受けることができます。



制度を活用したおかげで、無事に出産し、職場復帰できました♪

妊娠中に周囲から受けた支援や配慮には、これから仕事で恩返ししていきます!
職場の皆様、本当にありがとうございました!

▼さらに詳しく知りたい方はこちら▼

厚生労働省委託事業 働く女性の妊娠・出産をサポートするサイト「女性にやさしい職場づくりナビ」

妊娠・出産を経ても女性が働き続けられる職場づくりのために、妊娠中の女性をはじめ、企業担当者の方へ、法律・社内制度・職場環境づくりの取り組みについて、ご紹介しています。

PCサイト <http://www.bosei-navi.go.jp/> スマホ専用サイト <http://www.bosei-navi.go.jp/sp/>

職場と母性 検索
携帯版はこちらから▶



facebookページ みなさまの「いいね！」をはじめました。
お待ちしております。

あなたの会社は大丈夫? 法律で禁止されていること

□重量物の取り扱い、生殖毒性のある化学物質の取り扱いの他、危険有害業務への就業は禁止されています。(労働基準法第64条の3関係)

□妊娠、出産、産前産後休業の取得などを理由に、解雇や正社員からパートへの強制的な転換など、不利益に取り扱うことは禁止されています。(男女雇用機会均等法第9条)

困った時は…
会社の所在地の各労働局雇用均等室に相談しましょう

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/>

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）	
妊娠貧血	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 腹		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）	

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 <small>りゅう</small>	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 <small>じ</small>	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	
	膀胱炎 <small>ぼう こうえん</small>	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、○印をご記入下さい。
- (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、○印をご記入下さい。

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。