不妊治療と仕事との両立サポートハンドブック

～不妊治療を受ける方と職場で支える上司、同僚の皆さんのために～

はじめに

働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあると考えられますが、厚生労働省が行った調査によると、不妊治療と仕事との両立ができず16%（女性の場合は23%）の方が離職をしています。

不妊治療と仕事との両立を困難にしている要因としては、精神面での負担が大きいこと、通院回数が多いこと等が挙げられていますが、企業や働いている人たちも、そもそも不妊や不妊治療についての認識があまりないために、企業内の支援制度の導入や利用が進まないことも考えられます。

このため、このハンドブックでは、職場内で不妊治療への理解を深めていただくために、不妊治療の内容や職場での配慮のポイントなどをご紹介します。

令和4年度 不妊治療を受けやすい休暇制度等環境整備事業

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

データで見る不妊治療と仕事との両立

約14人に1人

2020年に日本では60,381人が生殖補助医療により誕生しており、これは全出生児(840,835人)の7.2%に当たり、約13.9人に1人の割合になります。

図1 全出生児に占める生殖補助医療による出生児の割合

(出典:生殖補助医療による出生児数:公益社団法人日本産科婦人科学会「ARTデータブック(2020年)」、
全出生児数:厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計(確定数)」)

約4.4組に1組

日本では、不妊を心配したことがある夫婦は39.2%で、夫婦全体の約2.6組に1組の割合になります。また、実際に不妊の検査や治療を受けたことがある(または現在受けている)夫婦は22.7%で、夫婦全体の約4.4組に1組の割合になります。

図2 不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦の割合

（出典:国立社会保障・人口問題研究所「2002年社会保障・人口問題基本調査」、「2005年社会保障・人口問題基本調査」、「2010年社会保障・人口問題基本調査」、「2015年社会保障・人口問題基本調査」、「2021年社会保障・人口問題基本調査」）

しかしながら･･･ 仕事と両立できない人が34.7%

不妊治療をしたことがある（または予定している）労働者の中で、「仕事と両立している（または両立を考えている）」とした人の割合は53.2%になっていますが、「仕事との両立ができなかった（または両立できない）」とした人[1]の割合は34.7%となっています。

図3 仕事と不妊治療の両立状況

（出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」」）

[1] 「両立できず仕事を辞めた」「両立できず不妊治療をやめた」「両立できず雇用形態を変えた」の合計

両立できない理由とは!?

「仕事との両立ができなかった（または両立できない）」と回答した労働者は、どのような理由で両立できなかったのでしょうか。「精神面で負担が大きいため」「通院回数が多いため」「体調、体力面で負担が大きいため」が、上位３つの理由として挙げられています。

図4 仕事と治療の両立ができなかった理由（複数回答）

（出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」」）

支援を行っている企業は3割

不妊治療を行っている労働者が受けられる支援制度等の実施状況を見ると、３割の企業が支援を「行っている」と回答しています。

図5　不妊治療を行っている労働者が受けられる支援制度等の実施状況

（出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」」）

知っていますか？不妊治療

そもそも、皆さんは、不妊や不妊治療についてご存じでしょうか。

P2 で見たように、約 4.4 組に 1 組の夫婦が不妊治療を受けたことがある（または現在受けている）状況があり、皆さんの周りにも不妊治療を受けていて、仕事との両立に苦労をしている同僚がいるかもしれません。

図6 不妊治療に係る実態[2]を知っているか

（出典:厚生労働省「平成29年度『不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査』」）

1、不妊とは[3]

「不妊」とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間妊娠しないことをいいます。公益社団法人日本産科婦人科学会では、この「一定期間」について「1 年というのが一般的である」と定義しています。

女性に排卵がなかったり、現在や過去に一定の病気にかかったことがあったり、男性の精子数が少なかったりすると妊娠しにくいことがあります。そのような場合は、上記の定義を満たさなくても検査や治療を始める方がよいこともあります。

また、男女とも加齢により妊娠しにくくなり、治療を先送りすることで妊娠しなくなるリスクを考慮すると、一定期間を待たないですぐに治療した方がよい場合もあります。

2、不妊の原因や治療について

①不妊の原因

不妊の原因は、女性だけにあるわけではありません。WHO（世界保健機関）によれば約半数は男性に原因があるとされていますし、検査をしても原因が分からないこともあります。また、女性に原因がなくても、女性の身体には不妊治療に伴う検査、投薬やストレスなどにより大きな負担がかかる場合があります。

②不妊治療の方法

男性も女性も、検査によって不妊の原因となる疾患があると分かった場合は、原因に応じて薬による治療や手術を行いますが、原因がはっきりしない場合も妊娠を目指して治療を行うことがあります。

[2] 不妊の検査や治療を受けたことがある（または受けている）夫婦の割合、生殖補助医療により誕生している子どもの人数、排卵誘発剤と排卵促進剤の副作用、不妊治療に一般的に必要とされる通院頻度

[3] 公益社団法人日本産科婦人科学会ホームページを参考に作成

排卵日を診断して性交のタイミングを合わせるタイミング法、内服薬や注射で卵巣を刺激して排卵をおこさせる排卵誘発法、精液を多くは調整して子宮に注入する人工授精などの一般不妊治療があります。また、一般不妊治療では妊娠しない場合に、卵子と精子を取り出して身体の外で受精させてから子宮内に戻す「体外受精」や「顕微授精」などの生殖補助医療を行います。

不妊治療は、妊娠・出産まで、あるいは、治療を止める決断をするまで続きます。年齢が若いうちに治療を開始した方が、1回当たりの妊娠・出産に至る確率は高い傾向がありますが、「いつ終わるのか」を明らかにすることは困難です。治療を始めてすぐに妊娠する場合もあれば、何年も治療を続けている場合もあります。また、子どもを一人産んでいれば不妊ではないというわけではなく、二人目の子どもの出産に向けて不妊治療をしているという場合もあります。

③不妊治療の流れ＜概略図＞

出典：令和4年度診療報酬改訂の概要　不妊Ⅰ（概要、先進医療、医薬品、移行措置）

④不妊治療のスケジュール

不妊治療に要する通院日数の目安は、おおむね次ページのとおりです。ただし、以下の日数はあくまで目安であり、医師の判断、個人の状況、体調等により増減する可能性があります。

体外受精、顕微授精を行う場合、特に女性は頻繁な通院が必要となります。また、一般不妊治療については、排卵周期に合わせた通院が求められるため、前もって治療の予定を決めることは困難となる場合があります。

さらに、不妊治療は身体的・精神的・経済的な負担を伴い、ホルモン刺激療法等の影響で体調不良等が生じることもあり、腹痛、頭痛、めまい、吐き気等の他、仕事や治療に関するストレスを感じることがあります。

男性についても女性の周期に合わせた通院や治療への参加が求められる場合があります。また、男性も精神的な負担やストレスを感じることがあります。

１回の診療は通常1～2時間ですが、待ち時間を含め数時間を要することもあります。

月経周期(25日～38日程度)に合わせて一般不妊治療を月に何回行うかは、年齢や個人の状況によって変わりますが、目安として下表を参照してください。

治療	月経周期ごとの通院日数目安	
	女性	男性
一般不妊治療	診療時間1回1～2時間程度の通院：2日～6日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要
生殖補助医療	診療時間1回1～3時間程度の通院：4日～10日 ＋ 診療時間1回当たり半日～1日程度の通院：1日～2日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要

職場での配慮のポイント

不妊治療を受けていることを「職場に一切伝えていない（伝えない予定）」とする人が、約58%います。職場でオープンにしていない理由は「不妊治療をしていることを知られたくないから」が最も多くなっています。

不妊や不妊治療に関することは、プライバシーに属することです。本人から相談や報告があった場合でも、本人の意思に反して職場全体に知れ渡ってしまうことがないようプライバシーの保護に十分配慮する必要があります。

図7　職場への共有状況（複数回答）

（出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」」）

図8　職場でオープンにしていない理由（複数回答）

（出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」」）

不妊治療をしている（していた）ことを理由に、職場において上司や同僚から嫌がらせや不利益な取扱いを受けた経験がある人もいますが、こうした嫌がらせや不利益な取扱いは、ハラスメントに該当する場合もありますので、言動に注意しましょう。

不妊治療を受ける人または不妊治療を受けることに関して、直接的な嫌がらせや否定的な言動以外にも、親しい者同士でのからかいや冗談でも当事者を傷つけることがあることに留意することが必要です。

1、上司（管理職）編

職場の上司となる方は、不妊治療を受けている部下から相談や報告を受けるかもしれません。その際、不妊治療についてよく知った上で、場合によっては人事労務などの担当者とも相談しながら、以下について配慮し対応することが必要です。

（1）相談対応

職場の上司は、制度の周知、社内意識の醸成や業務体制の整備のために重要な役割を果たす必要があります。また、部下から不妊治療や不妊治療と仕事との両立について相談を受けた場合、部下の現状を把握する必要があります。部下から相談を受けた場合には、相談内容の情報共有について、担当部署（人事部等）及び担当者（人事課長、係長等）のどの範囲まで共有するかということも部下に確認しておきましょう。

なお、不妊治療そのものについては、不妊専門相談センター（P12参照）に相談することを勧めましょう。

①相談対応のポイント

- □「労働者の不妊治療と仕事との両立を支援する」という企業メッセージを伝える。
- □部下の不妊治療と仕事との両立の実態（不妊治療が仕事に及ぼす影響や今後の治療の見通し等）を可能な範囲で把握する。
- □不妊治療と仕事との両立に対してどのような課題や必要なサポートがあるかを把握する。
- □部下が不妊治療との両立のためにどのような働き方をしたいかのニーズを把握する。例）不妊治療休暇制度、フレックスタイム制、テレワーク等の活用、一時的な業務分担の変更、出張の可否等
- □不妊治療に関することはプライバシーに属することであり、部下の意思を十分に確認しないまま、または部下の意思に反して立ち入ることがないよう、また、知り得た不妊治療を含めた個人情報を適正に管理するよう配慮する。

②制度説明のポイント

- □自社の不妊治療と仕事との両立のための休暇制度・両立支援制度等の説明をする。
- □制度を利用する場合の具体的な申請方法と申請のタイミングの説明をする。
- □人事労務担当部署及び担当者、産業医・産業保健スタッフに確認したいことがないか確認し、必要に応じて伝達する。または、直接相談できるように仲介する。

（2）職場内の理解の醸成、業務体制の整備

- □上司自らが、不妊治療に限らず家庭の事情は全ての人に起こり得ることであることへの理解を深めるとともに、社員一人ひとりが理解を深めることができるよう取り組む。
- □不妊治療を行っている労働者の業務をカバーしている社員の働き方や業務量の状況を把握し、必要であれば業務体制、業務分担等の見直し、調整を行う。
- □不妊治療を行う労働者においても、上司、同僚との円滑なコミュニケーションを図りながら、自身の制度の利用状況等に応じて適切に業務を遂行していくという意識を持つよう示唆する。

2、同僚編（職場全体で配慮すべきこと）

働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあります。職場の同僚の方は、不妊治療を受けている本人やその上司から、不妊治療を受けていることを知らされることがあるかもしれません。その際、以下について配慮をお願いします。

□ 通院のための休暇の取得等（仕事を頻繁に休んだり、突発的に休む必要があることもある）に当たり、配慮が必要になる場合があることを理解する。

□ 本人の意思に反して、不妊治療を受けていることを他の同僚等に知らせたり、同僚間で詮索したりすることのないようにする。

□ 不妊治療を含む妊娠・出産等に関する否定的な言動が、ハラスメントの発生の原因・背景になり得ること等に留意する。（否定的ではなくても、症状や治療の内容、結果等について、むやみに聞き出そうとしたりしない。）

□ 自分も過去に誰かにサポートしてもらったり、将来的にサポートしてもらうことが起こり得ることを理解して、お互い様の気持ちを持つ。

不妊治療を受けている、または受ける予定の人達へ

不妊治療を受けながら仕事を続けるに当たり、これまで会社に貢献してきたということ、また今後も貢献していくことから、休暇制度等を利用することについて気兼ねする必要はないでしょう。一方で、休暇等を取得する際には、上司、同僚等周囲が業務をサポートしてくれていることを念頭に置きながら、感謝する気持ちを伝えることも必要でしょう。

1、自分の会社の制度をよく調べてみましょう

不妊治療を受けながら仕事を続けるためには、自分が勤める会社に休暇制度・両立支援制度としてどのような制度があるのか調べることが必要です。

会社によっては、不妊治療のための「不妊治療休暇・休職」のような制度を導入していたり、治療費の補助や融資を行うなどの制度を導入していたりする会社もあります。通院に必要な時間に合わせて休暇を取ることができるよう、既存の制度で、年次有給休暇を時間単位・半日単位で取得できるようにしたり、不妊治療目的でも利用できるフレックスタイム制を導入して、出退勤時刻の調整ができるようにしている会社もあります。

次のような制度が会社にあるかどうか、就業規則を調べたり、人事労務などの担当者に聞いてみるのがよいでしょう。

○不妊治療に利用可能な休暇制度・休職制度（不妊治療に特定または多目的）
○半日単位・時間単位の年次有給休暇制度
○失効年次有給休暇の積立制度
○所定外労働を制限する制度
○時差出勤制度
○短時間勤務制度
○フレックスタイム制
○テレワーク
○不妊治療に係る費用の助成制度
○その他不妊治療に関する支援制度

ご自身のプライバシーを保護するために、相談内容の情報をどこまでの部署や人（上司、人事部、人事課長・係長等）に共有してよいか、あらかじめ想定し、人事労務の担当者に相談しておくのがよいでしょう。

2、不妊治療を受けている人や受ける予定の人たちへのお役立ち情報です

（1）不妊治療連絡カード

「不妊治療連絡カード」は、不妊治療を受ける、または今後予定している労働者が、企業に対し不妊治療中であることを伝えたり、企業の不妊治療と仕事との両立を支援するための制度等を利用する際に提出したりすることを目的として、厚生労働省が作成し、活用をお勧めしているものです。

企業や職場において、労働者が不妊治療と仕事との両立に関する理解と配慮を求めたり、企業や職場と労働者とのコミュニケーションを図るためのツールとして、また、不妊治療と仕事との両立支援制度を利用する際に主治医等が記載する証明書としてお役立てください。

不妊治療連絡カードの活用方法

具体的な活用方法は次のとおりです。

① 労働者は、不妊治療のため主治医等を受診し、検査や治療を受けます。

② 主治医等から、不妊治療の実施（予定）時期、治療を受けるために特に配慮が必要な事項、その他の事項を記入してもらいます。

③ 労働者は、不妊治療連絡カードを事業主に提出して、勤務する企業において導入されている休暇制度・両立支援制度の利用を申請します。

④ 企業は、不妊治療連絡カードの記入内容に基づき、働きながら不妊治療を受ける労働者への制度の利用を促すことや必要な対応を行ってください。

また、労働者のプライバシーの保護に十分配慮するとともに、不妊治療と仕事との両立について企業に相談したり、実際に社内制度を利用したりすることにより、不利益取扱いやハラスメントを受けることがないよう配慮をお願いします。

不妊治療連絡カードを企業に提出する際は、企業にカードについて理解していただくために、以下に紹介するマニュアル、ハンドブックを合わせて提出することも有効です。

不妊治療連絡カードの入手方法

添付様式をコピーして使用するほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/30b.pdf

参考資料

事業主、人事部門向け「不妊治療を受けながら働き続けられる職場づくりのためのマニュアル」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/30k.pdf

上司、同僚の皆さま向け「不妊治療と仕事の両立サポートハンドブック」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/30l.pdf

不妊治療連絡カード

事　業　主　殿

年　　月　　日

医療機関名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

医 師 氏 名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

医師の連絡事項

（該当する事項に○を付けてください。）

下記の者は、

□ 現在、不妊治療を実施しています。

または、

□ 不妊治療の実施を予定しています。

【連絡事項】

不妊治療の実施（予定）時期	
特に配慮が必要な事項	
その他	

不妊治療と仕事との両立に係る申請書

上記のとおり、主治医等の連絡事項に基づき申請します。

年　　月　　日

事　業　主　殿

所　属 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

氏　名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

（2）性と健康の相談センター

不妊に悩む夫婦の問合せ先としては、各都道府県、指定都市、中核市が設置している「性と健康の相談センター」があります。不妊に悩む夫婦に対し、不妊に関する医学的・専門的な相談や不妊による心の悩み等について医師・助産師等の専門家が相談に対応したり、診療機関ごとの不妊治療の実施状況などに関する情報提供を行ったりしていますので、参考にしてください。

＜性と健康の相談センター＞
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/boshi-hoken14/

（3）都道府県労働局

不妊治療と仕事との両立等に関わるトラブル等に関する問合せ先としては、以下のような機関がありますのでご利用下さい。

名　称	相談できること	相談時間	連絡先
都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）	(1) 性別を理由とする差別、(2) 妊娠、出産・育児休業等を理由とする不利益取扱い、(3) セクシュアルハラスメント、(4) 妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメント、(5)パワーハラスメント、(6)育児・介護休業について相談を受け付けています。	月～金 （祝祭日、年末年始を除く） 8：30 ～ 17：15	https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/
都道府県労働局・ 監督署等の総合労働 相談コーナー	解雇、雇止め、配置転換、賃金の引下げなどの労働条件のほか、募集・採用、いじめ・嫌がらせなど、あらゆる労働問題に関する相談を受け付けています。	月～金 （祝祭日、年末年始を除く） 8：30 ～ 17：15 （コーナーによって時間が異なる場合があります）	https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html

（4）不妊治療と仕事との両立に役立つ情報

両立支援に役立つ制度や取組について、以下のようなサイトがありますのでご参照ください。

サイト名	内　容	アドレス
働き方・ 休み改善 ポータルサイト	「働き方・休み方改善指標」を活用した自己診断ツールや、企業の取組事例など、企業の皆様が自社の社員の働き方・休み方の見直しや改善に役立つ情報を提供するサイトです。	https://work-holiday.mhlw.go.jp/
テレワーク総合 ポータルサイト	テレワークに関する相談窓口、助成金など導入に当たって利用できる制度、テレワークに関連する資料などテレワークに関連する情報を一元化したポータルサイトです。	https://telework.mhlw.go.jp/
多様な働き方の 実現応援サイト	パートタイム・有期雇用労働者として働く労働者やその事業主の皆様への支援に関する情報や、短時間正社員制度などの「多様な正社員制度」に関する情報を提供するサイトです・	https://part-tanjikan.mhlw.go.jp/
あかるい職場 応援団	職場のハラスメント (パワハラ、セクハラ、マタハラ) の予防・解決に向けた情報提供のためのポータルサイトです。	https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/
両立支援ひろば	一般事業主行動計画や認定制度の概要、各企業の行動計画の内容や認定の状況等を確認することができるサイトです。	https://ryouritsu.mhlw.go.jp/

厚生労働省委託事業　令和４年度　不妊治療を受けやすい休暇制度等環境整備事業（委託先　有限責任監査法人トーマツ）