

妊娠中の身体の変化

妊
娠

妊娠初期 4～15週

見た目はあまり変わりませんが、
身体の中では新しい命が成長し、
体質も急激に変化を始めています。

2か月 3か月 4か月

この時期に多く見られる症状

- 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

妊娠中期 16～27週

赤ちゃんにとっては安定期に入りますが、お母さんにとっては、お腹がふくらみ、身体の負担も増えます。

5か月 6か月 7か月

この時期に多く見られる症状

- 貧血
- 手足や顔がむくみやすい など

妊娠後期 28～39週

ひと目で妊婦とわかる体形に。
身体の負担はピークに達します。

8か月 9か月 10か月

この時期に多く見られる症状

- 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

出
産

知っていますか？ 妊娠中・出産後の働く女性を支援するさまざまな法律や制度

妊娠中(出産後)の事業主の措置

- ✓ 妊産婦の勤務時間中の健診時間の確保
(男女雇用機会均等法第12条関係)
- ✓ 通勤緩和
(男女雇用機会均等法第13条関係)
- ✓ 休憩に関する措置
(男女雇用機会均等法第13条関係)
- ✓ 妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置
(男女雇用機会均等法第13条関係)
- ✓ 妊産婦の危険有害業務の就業制限
(重量物、他) (労働基準法第64条の3関係)
- ✓ 軽易業務転換
(労働基準法第65条関係)
- ✓ 変形労働時間制における妊産婦の法定労働時間を超える就業の制限
(労働基準法第66条関係)
- ✓ 妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜業の制限
(労働基準法第66条関係)

産前・産後・育児休業等

産前・産後・育児休業等

産前・産後休業

(労働基準法第65条関係)

パートなども含めすべての女性労働者が対象。
産前6週間、産後8週間。

育児休業

(育児・介護休業法第5条関係)

休業申し出の時点で取得条件を満たしている男女が対象。
子が1歳まで(一定の場合は1歳6か月まで)。

育児短時間勤務

(育児・介護休業法第23条関係)

子が3歳まで男女とも原則1日6時間の
勤務時間の短縮を申し出できる。

所定外労働(残業)の免除

(育児・介護休業法第16条)

子が3歳まで男女とも残業を免除されることができる。

産前・産後・育児休業中の経済的支援

出産育児一時金	被保険者が出産したとき一児につき42万円	協会けんぽ・健康保険組合等へ
出産手当金	産前・産後休業中に給料が支払われない場合、1日につき賃金の2/3相当額	雇用主へ
育児休業給付金	1歳未満の子を養育するために育児休業した場合、休業開始時の賃金月額の67%	雇用のハローワークへ

母性健康管理についてもっと詳しく知りたい時、女性にやさしい職場づくりで悩んだ時には・・・

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。

<http://www.bosei-navi.go.jp>

職場と母性

検索



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



相談窓口

「母性健康管理」に関する相談に、専門家がメールでお答えしています。

産前・産後休業・育児休業自動計算

出産予定日や希望する育児休業開始日を入力することにより、法令に基づいた申請時期、休業期間を表示します。

トラブルになった場合は、厚生労働省 都道府県労働局雇用均等室へ
雇用均等室は、平成28年4月1日から雇用環境・均等部(室)(仮称)に変更されます。
所在地、電話番号は厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaianna/roudoukyoku/>)をご覧ください。

270

H27年度厚生労働省委託事業



厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

一般財団法人 女性労働協会 <http://www.jaaww.or.jp/>

このリーフレットは、厚生労働省が委託し、一般財団法人女性労働協会が制作したものです。

働きながら安心して 妊娠・出産を迎えるために

～宿泊業で働くみなさまへ～



宿泊業は、女性が多く活躍している職場です。

女性たちはお客様一人ひとりへの心を込めたきめ細やかな「おもてなし」により、

お客様から信頼を得て、日々仕事に励んでいます。

宿泊業で働く女性が妊娠中・出産後も安心して働き続け、活躍できる環境が整備されれば、
多様な顧客ニーズにこれまで以上に柔軟に対応でき、施設全体のサービスの向上につながります。

働く女性の妊娠・出産のために、母性健康管理制度や支援制度が設けられているところです。

このリーフレットを通して、妊娠中の女性労働者への心身の負担を知っていただき、

職場における母性健康管理の重要性をご理解いただくとともに、

それに対応した環境整備のための取り組みに、是非お役立てください。

宿泊業で働く女性が安心して

宿泊業で働く女性と母性健康管理の実情

宿泊業は、24時間・365日休みなく営業しているため、日曜・祝日の勤務、早朝・夜間のシフトもあり、勤務時間が不規則になりがちです。また、母性健康管理の制度*について、正社員は4割以上、パート・派遣社員などは5割以上の女性労働者が知らなかったと答えています。*母性健康管理の制度については裏面をご覧ください。



宿泊業で働く女性が妊娠した時に配慮が必要な仕事とは

宿泊業の仕事は、フロント、客室、宴会、調理など多岐にわたります。妊娠した女性にとっては、身体的負担が大きい作業があり、作業の軽減や免除等の配慮が必要となります。

長時間の立ち仕事



フロントや客室ほか
施設内でのお客様対応など

重量物の取り扱い



お客様の荷物の運搬
バックヤードでの作業、食事を運ぶなど

立ったりしゃがんだり、前屈み



お客様へのお茶出し、
部屋食の配膳、宴会対応、掃除など

妊娠中も工夫次第 ～ 職場全体で取り組みを ～

事業主は、女性労働者本人の希望を尊重し、「できること」を無理のない範囲で行えるよう、柔軟に対応しましょう。

労務管理上の 対応例

- <勤務体制等>
- 労働時間の短縮を行う。
 - 早番、遅番の免除、通勤緩和など勤務時間帯を配慮する。
 - 長期の連続勤務にならないよう勤務日の間隔を配慮する。
 - 事前に妊婦健診の日程を聞いておき、シフトを組む際に休みやすいよう配慮する。
 - 休憩時間、休憩回数、通院休暇などを配慮する。
 - 着物を二部式(帯なし)に変更するなどマタニティ用制服を支給する。
- <人員配置等>
- 普段からフロントと客室を兼務する担当制をとり、妊娠した場合でも担当内で業務配分を調整できるようにする。
 - 比較的身体的負担の少ない部署への配置転換を行う(事務、売店等)。
 - 研修体系の工夫によりマルチタスクで複数業務の担当ができる人材を養成する。
 - 妊娠中にPC研修を受講するなど、担当業務以外のスキルも習得できるようにする。

女性労働者は、妊娠しても今までと同じような働きをしなればと無理をする必要はありません。必要以上に我慢せず、負担のかかる業務は周囲にお願いしてみましょう。周囲のサポートには、感謝の念を忘れないようにしましょう。

作業面での 対応例

- お客様へのご挨拶や宴会時のお声掛けなどは行うが、重い物は運ばないようにする。
- ベアを組む、負担の少ない作業を担当する。
- フロントカウンター越しに接客すると、前屈みの体勢になりカウンターにお腹がつかえてしまう場合、カウンターから出てロビー等でお客様に対応する。
- フロントカウンターに椅子を設置し、お客様がいない場合は椅子に座っているようにする。
- PC作業、予約等の電話対応、会計帳簿の記入などデスクワークを行う。
- 箸の袋詰め、DM折り込み、料理の飾り付けなどの軽作業を行う。
- 接客がない時間帯に休憩を入れながら業務を行う。

妊娠・出産できる職場をめざして

すべての妊娠した女性労働者が安心して働き続けられる職場へ

妊娠は病気ではありませんが、通常とは違う特別な健康状態にあることを職場全体として認識する必要があります。*
同じ職場で働く一人ひとりが母性健康管理への理解を深めて制度を利用しやすくし、「お互いさま」の精神で支え合える職場づくりを進めましょう。
*妊娠中の身体の変化については裏面をご覧ください。

Point 1

周知方法を見直し、制度を利用しやすくなるようにしましょう!

<効果的な周知方法>

- 就業規則や社内規定に具体的な取り扱いや手続きを規定化し、パート、派遣社員等も含め配布する。
- 社内研修やミーティングの場で取り上げる。
- 妊娠申し出時、妊婦個人に制度について説明する。

ほか

Point 2

妊娠の報告や相談をしやすい雰囲気づくりにつとめましょう!

<相談しやすい職場づくりの工夫>

- 日頃から、各担当の責任者が労働者に話しかけ、コミュニケーションを積極的にとるようにする。
- 相談窓口を設置し、法制度の情報や、業務への対応など、妊娠に関することを気軽に相談できるようにする。
- 妊娠中つらいと思ったことがあれば何でも言ってほしいと伝える。

ほか

母性健康管理の取り組みを実施したら、こんな効果がありました!



妊娠・出産の経験をもとにマタニティプランなどを企画したところ、妊娠中のお客様が増加するなど新規の顧客層を獲得できた。



妊娠・出産しても働き続けられる職場と口コミによる旅館の評価が向上し、就職希望者が増えた。



ロールモデルの存在により後輩に好影響を与えている。離職率も低下し優秀な人材の確保にもつながった。



妊娠中のストレスにより、「早産」を引き起こすことがあります。女性労働者は、つらいと感じたら、すぐに職場に申し出て、休憩や作業の軽減、交代などの措置をしてもらいましょう。また、ストレスが多くなってきたと感じたら、すぐに主治医を受診し、指示を受けるようにしましょう。
事業主は、妊娠した女性労働者から申し出があれば、母性健康管理の措置を行うよう義務付けられています。日頃から、会社として、女性労働者が申し出しやすい職場環境づくりにつとめることが重要です。

母性健康管理指導事項連絡カード(母健連絡カード)を知っていますか?

母健連絡カードは、医師等から女性労働者が受けた指導事項を的確に事業主に伝達するためのツールです。

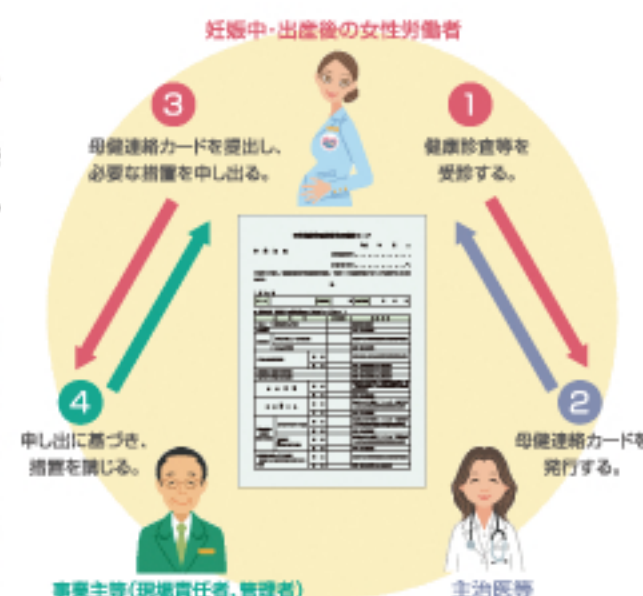
- 女性労働者は、自分の体調について、主治医等と相談しながら、適切な健康管理を行っていくことが大切です。主治医等に指導を受けたら母健連絡カードを発行してもらい、事業主に申し出ましょう。
- 申し出を受けた事業主は、指導事項に従って措置を講じてください。

母健連絡カードは、「診断書」に代わる証明書類です。

母健連絡カードがこんなふうに役に立った! ～労働担当者の感想～

一人ひとり異なる妊娠中の症状について、具体的にどんな配慮や措置を取れば良いのが困っていたので、とても役に立った。

女性労働者から提出された後すぐに幹部や役員にも報告できたので便利だった。措置もスムーズにできた。



*母健連絡カードは、「女性にやさしい職場づくりナビ」からダウンロードできます

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）

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 ^{りゅう}	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たの休憩
	痔 ^じ	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 炎 ^{ぼう こう 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。