

WORK LIFE BALANCE ワークライフバランス

厚生労働省では、柔軟な働き方の実現に向けた各種制度を活用できます。健康の維持だけでなく、育児や介護などのライフステージに応じた働き方が可能となるよう、ワークライフバランスの推進に取り組んでいます。

出産育児休業



出産や育児での負担への配慮と、仕事と育児が両立を重視した、さまざまな育児休業等制度でサポートしています。

出産する場合

産前・産後休業

産前6週間、産後8週間
※多胎妊娠の場合は
産前14週間

育児休業

配偶者の就業等の状況にかかわらず取得可能

超過勤務の免除

残業などの超過業務が考慮され免除

3歳未満の子どもを養育する場合

小学校就学前の子どもを養育する場合

育児時間

1日の勤務時間の一部（2時間まで）を勤務しないことが可能

育児短時間勤務

勤務時間を1日3時間55分（週19時間35分）等に短縮

その他の休暇制度例



各個人のライフステージや環境に対して、柔軟に働けるようにその他休暇制度も用意され、働きやすい環境整備に力をいれています。

年次休暇

1年で最大20日付与。20日間を限度として翌年に繰り越しが可能。

介護休暇

要介護状態にある家族を介護する場合に取得可能。

病気休暇

療養のため勤務しないことがやむを得ないと認められる場合に取得可能。

特別休暇

夏季休暇、結婚、子の看護などで取得可能。

テレワークも活用可能です！

勤務時間について



原則、国家公務員の勤務時間は、1日7時間45分、1週間38時間45分で、土・日曜日及び祝日等の休日は休みとなっています。職員が希望する場合には、公務の運営に支障がない範囲でフレックスタイム制（職員の申告を考慮して1日の勤務時間を決める制度）を利用できます。

柔軟な働き方ができる環境



子育てにおいて親のサポートが得られない状況でしたので、夫と協力しつつ、さまざまな制度を利用することで、仕事と3人の子育ての両立を図ってきました。育休は子供の性格やその時の環境に合わせて取得期間を決めましたが、その期間は子供達とたくさん向き合える貴重な時間を過ごせたと思います。

現在は、夫の勤務地の関係で通勤に時間がかかるため、通常の勤務時間では子供と過ごす時間を確保することが難しく、始業時間を早める制度を利用しています。朝は夫に

子供の支度・送りをお願いし、迎え・帰宅後のお世話を私が担当することで家族との時間を確保しています。また、一時夫が海外出張で長期不在の期間がありましたが、勤務時間を短くする制度やテレワークを利用することで、ワンオペの期間を乗り越えることができました。

基本、定時退庁する必要があるなど、仕事面での制限がある中、職場の方の理解とサポートがあることで仕事を続けられているなど感謝する日々です。

育児休業 早出遅出勤務 定時退庁 育児時間 テレワーク

出産・育休取得時期

本省在職中に第1子を授かり、平成26年に出産し7カ月の育休を取得しました。

翌年4月に東京検疫所に復職後、平成29年に第2子、平成31年に第3子を出産し、連続する形で約3年半の育休を取得しました。その後、令和3年4月に現職場に復職しました。

九州厚生局健康福祉部
食品衛生課食品衛生専門官 廣谷 朋美 HIROTANI Tomomi

経験して初めて知ることができる育児の大変さと楽しさ



育児時間 休憩時間変更 早出遅出勤務 テレワーク

出産・育休取得時期

入省5年目（令和3年）に第1子が生まれ、1か月の育休を取得しました。現在は週3日、2時間分の育児時間を取得しています。

健康・生活衛生局
食品基準審査課係長 塚本 絢己 TSUKAMOTO Junki

入省5年目で自治体に出向していたタイミングで娘が誕生しました。出向先の理解もあり1ヶ月の育休を取得し、初めての育児と産後の妻のサポートに徹する日々を過ごしました。生後1ヶ月過ぎるまでが大変と聞いてはいましたが、夜中泣き続ける娘を抱き、想像以上の睡眠不足で苦労しました。子どもが1歳になるときに運良く保育園に入園でき、妻が復職したため、週3日育児時間を取得し、保育園の送迎や夕食の世話、入浴等を行っています。ただ保育園に行くと風邪や

感染症をもらってしまい、登園できない期間も多く、周囲の理解もいただきながら子の看護休暇やテレワークも活用して業務にあたっています。娘はまもなく2歳になりますが、育児がこんなに大変で、それでも日々の成長がうれしく、なにより我が子がこんなに愛おしいとは、経験するまでわかりませんでした。第2子が誕生した際はより主体的に育児に取り組みたいと思っています。