

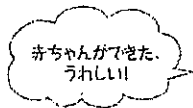
働ながら  
安心して  
妊娠・出産を  
迎えるために



# 働きながら安心して妊娠・出産を迎える そのための制度を知って、活かしてください

妊娠中や出産後も安心して働きたい。そう思っている女性は増えています。ここにご紹介する本宿さんの仕事と妊娠・出産との両立について、本宿さんの体験談も交えながら、働く女性をサポートするさまざま

## 働く女性のマタニティライフ



▼ 3ヵ月

### さっそく会社に報告しましょう。

妊娠がわかったら、出産予定日や産休の予定を早めに会社に申し出ることが肝心です。ご自分の身体やお腹の赤ちゃんの健康のために必要な妊婦健診を受けるための時間は、会社に申請することで右記のとおり確保できます。また妊娠・出産に関する会社の制度などをご自分で確認しておくことも重要です。

- 妊娠23週までは4週間に1回
- 妊娠24週から35週までは2週間に1回
- 妊娠36週以後出産までは1週間に1回

つわりがだんだんピークに



▼ 4ヵ月

### 通勤のピークを避けましょう。

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おそれがあります。通勤時のつらい症状や混雑による不安を少しでも和らげられるよう、会社に申し出ることにより次のような措置を受けることができます。また、医師等から通勤緩和の指導を受けた場合は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を有効に活用して会社に申し出ましょう。

- 始業、終業時に各30～60分程度の時差通勤
- 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

お腹の赤ちゃんが動いてる!



▼ 6ヵ月

### 医師からの指導事項を伝えましょう。

妊娠中の症状について医師等から指導を受けた場合は、それを会社に申し出ることにより必要な措置を受けることができます。適宜の休養や補食をするための休憩時間の延長や回数の増加、作業の制限や勤務時間の短縮等、上司や人事管理部門と相談して決めてください。

お腹が前にせり出してきた



▼ 8ヵ月

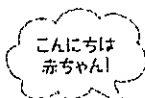
### そろそろ産休準備に入りましょう。

出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、申請すれば産前休業が取得できます。(予定日より出産が遅れてしまっても、出産当日までの期間は産前休業に含まれます。)

お腹の張りが強く頻繁に



▼ 9ヵ月



▼ 10ヵ月

### 出産後は、身体を休ませましょう。

出産翌日から8週間は就業することができません。ただし、本人が申請して医師が認めた場合は、産後6週間経過後に就業することができます。



ために。  
い。

も、そのひとりです。  
な制度をご紹介します。



上司に報告したのは、妊娠がわかって1週間以内でした。後任の方への引き継ぎのためにも、早めに伝えた方がいいと思って。当時は少人数の組織だったので多少戸惑いもありましたが、すぐさま「本当におめでとう。ぜひ頑張って」と言ってもらえて、気持ちがラクになりました。

妊婦健診などの予定は、わかった時点ですぐ申し出るようにしていました。私は食べづわりしかなかったお陰で、とても良い体調のまま仕事を続けることができました。それでも、重たい書類とかは代わりに誰かが持ってくれたりして。周囲のサポートが、うれしかったですね。

お腹が大きくなるにつれ、フットワークも重くなってしまって。外に出る仕事は他の方にお任せして、私は電話やメールでのやりとりといった社内の仕事が基本でした。ストレスを溜めないよう日々、リラックスできる時間を持ったり、睡眠と食事にも気をつけていました。

産前休業を取ったのは、6週間前から。産後休業は8週間取りました。その後、子どもが1歳6カ月になるまで育児休業を延長してもらって。復職してから現在は、会社の制度を利用して10時から15時半までの短時間勤務に。仕事と育児が上手に両立できています。

人々の協力を得て、会社の制度も活かして。  
自分のイメージする働き方ができるといいですね。



私にとって、妊娠=退職という考えはありませんでした。長年の仕事にやりがいを感じていたし、体調や環境が許すのであれば続けたいと思っていましたから。もちろん初めての経験だったので、不安がなかったとは言えません。仕事と育児の両立とか、子どもが寂しい思いをしないかとか。でも、同じように出産を控えている職場仲間と情報交換したり、社内の制度について聞いて調べたりするうちに、母性の健康管理を守る法律があることを知り、「よしっ、頑張ってみよう」と前向きになりました。妊娠・出産・育児も仕事も、できるだけ自分の理想のカチに近づけられたらうれしいですね。そのためにも、家族はもちろんですが、自分から職場の人々に働きかけて協力を得る、会社の制度(出産後に限らず)を大いに活用するなど、自分の働き方のイメージにあわせて効果的に行って行って欲しいと思います。そして何より、ご自身の身体をいたわってください。

Interviewee

本宿 綾さん(34歳)  
東京海上日動火災保険株式会社  
2007年11月 女児出産



### 「母性健康管理指導事項連絡カード」とは

時差通勤をはじめ作業の軽減、休憩、勤務時間の短縮、休業など、医師等が必要であると認めた指導事項をきちんと的確に会社に伝える際に利用するものです。これを提出することにより、記入事項に従った措置を受けることができます。本パンフレットのカードを切り離してお使いください。

\*ご利用方法については厚生労働省、(財)女性労働協会、もしくは「女性にやさしい職場づくりナビ」のサイトでご確認ください。

女性にやさしい職場づくりナビ <http://www.bosei-navi.go.jp/>

# 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 <sup>しゆうみゆう</sup>	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 <sup>じ</sup>	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
	ぼうこう膀胱炎	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、○印をご記入ください。
- (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、○印をご記入ください。

### 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

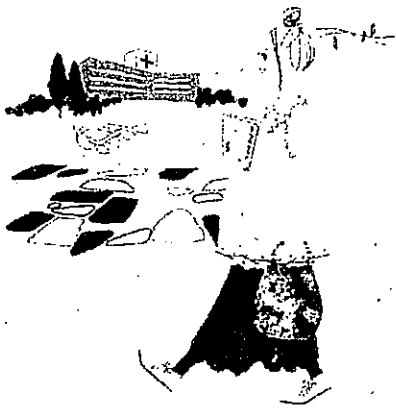
所属

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。



勤務時間中でも  
健診を受けに行けます。

(男女雇用機会均等法第12条関係)



朝夕、  
時差通勤してます。

(男女雇用機会均等法第13条関係)



休憩時間を  
長くしてもらいました。

(男女雇用機会均等法第13条関係)

働く女性のみなさんへ

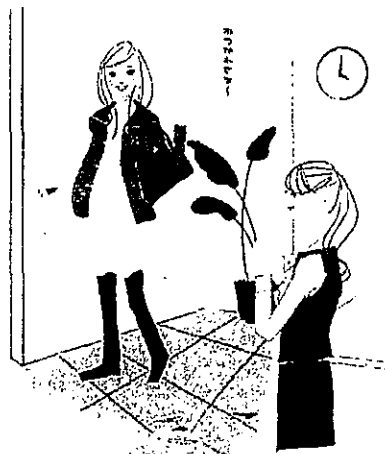
妊娠中または出産後の  
働く女性を  
支援する法律や制度があります。

働く女性の母性健康管理や母性保護に関するさまざまな法律により、女性の母性を尊重するための措置が、事業主に義務づけられています。ご自分の会社には、どんな制度があるのか進んで調べてみましょう。そして、妊娠がわかったら早めに会社に申し出て、制度を有効に活用してください。



身体に負担の少ない業務に  
変えてもらいました。

(労働基準法第65条第3項関係)



残業や深夜業、  
休日出勤がありません。

(労働基準法第66条第2項、第3項関係)

※本人の請求により



育児時間を1日2回  
各30分間、取ってます。

(労働基準法第67条関係)

この他にも、さまざまな措置があります。働く女性の妊娠・出産に関する法律について、もっと詳しくはこちらへ。

check!

女性にやさしい職場づくりナビ

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

職場と母性

検索

または都道府県労働局雇用均等室までお気軽にご相談ください。

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/> 財団法人 女性労働協会 <http://www.jaaww.or.jp/> 東京都港区三田3-5-21 三田北島ビル4F