

働きながら  
安心して  
妊娠・出産を  
迎えるために

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



携帯サイトはこちらから

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」<http://bosei-navi.go.jp/>

職場と母性

検索



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/>

H24年度厚生労働省委託事業

# 働きながら安心して妊娠・出産を迎えるために。 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。  
働く女性の母性を尊重し、仕事と妊娠・出産との両立をサポートする法律や制度をご紹介します。  
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。

赤ちゃんができた、  
うれしい!

## 「妊娠」

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。妊婦健診を受けるための回数は、次のとおり確保できます。

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

つわりがだんだん  
ピークに

4ヵ月 ●

5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。会社に申し出ることにより時差出勤など次のような措置を受けることができます。

- 始業、終業時に各30分～60分程度の時差出勤
- 1日30～60分程度の勤務時間への短縮
- 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  
動いている!

6ヵ月 ●

7ヵ月 ●

### 医師からの指導事項を 伝えましょう。

妊娠中の病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。

お腹が前に  
せり出してきた!

8ヵ月 ●

お腹の張りが強く  
頻繁に!

9ヵ月 ●

10ヵ月 ●

こんにちは  
赤ちゃん!

## 「出産」

### 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。

Q 働きながら安心して  
妊娠・出産を迎えるには  
どんな制度があるの?



A 産業医が  
お答えします!



Q:勤務時間中でも、妊産婦健診を受けに行けますか?

A:事業主は、妊産婦の女性労働者から健康診査を受けるための時間の確保について申出があった場合は、必要な時間を確保できるようにしなければなりません。

(男女雇用機会均等法第12条関係)

Q:具合の悪い時や疲れた時など、  
休憩時間を長くしてもらえることはできますか?

A:医師から休憩に関する措置について指導を受けた旨女性労働者から申出があった場合には、事業主は休憩時間を長くする、回数を増やす等必要な措置を講じなければなりません。

(男女雇用機会均等法第13条関係)

Q:身体の負担の少ない業務に変えてもらうことはできますか?

A:妊娠中の女性が請求した場合には、他の軽易な業務にさせなければなりません。

(労働基準法第65条第3項関係)

Q:残業や深夜業、休日出勤を免除してもらえますか?

A:妊産婦が請求した場合には、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。

\*深夜業とは、午後10時から午前5時までの間の就業のことをいいます。

(労働基準法第66条第2項、第3項関係)

Q:産休・育休からの復帰後に、育児時間がとれると聞いたのですが。

A:生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回、各々少なくとも30分間育児時間を請求することができます。

(労働基準法第67条関係)

## 母性健康管理指導事項連絡カード(母健連絡カード)を有効に活用しましょう。

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会社に伝える際に利用します。母健連絡カード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。

ご利用方法は「女性にやさしい職場づくりナビ」でもご確認いただけます。

● PC版 <http://www.bosei-navi.go.jp/> ● 携帯版 <http://www.bosei-navi.go.jp/mobile/>

# 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）
	高血圧にたん蛋白尿を伴う場合	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>ひょうじゆう</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>し</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 しょう 腕 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〕

- 「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。
- 「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。