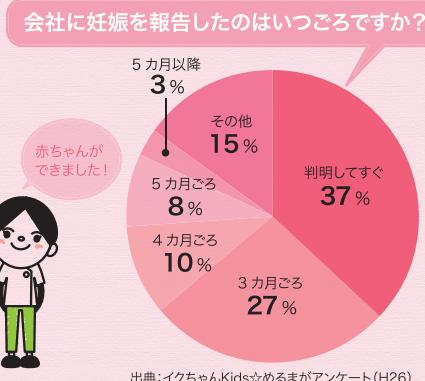


妊娠がわかったら、こんな手続きが必要です

妊娠初期は体型などに変化がないため、見た目では妊娠がわかりません。体調を考慮しながら準備を進めましょう。

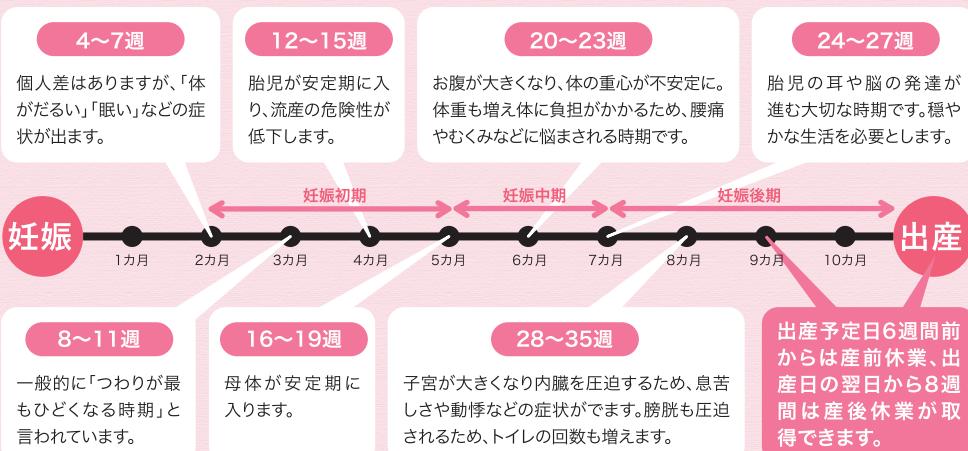
勤務先に報告しましょう

産前産後休業や育児休業中の人員補充や、配置転換など、会社側にもさまざまな手続きがあります。妊娠がわかったら、できる限り早めに報告しましょう。「妊娠したと知っているから、もっと配慮したのに…」というケースもあります。自分の体と赤ちゃんを守るためにも、早めに報告しましょう。



妊娠すると、体にこんな変化がおこります

お腹の赤ちゃんの成長に伴って、体にはどんどん変化がでてきます。個人差はありますが、妊娠してからの体の変化について知ることが大切です。



妊娠・出産・産後こんなときどうする？「イクちゃんネット」

妊娠・出産・子育て…楽しみな一方で、体調管理や家計管理など心配事も。そこで妊娠から出産後まで、役に立つケアや制度について紹介します。

イクちゃんネット 検索

妊娠中は、こんな制度が利用できます

2010年の国立社会保障・人口問題研究所の調査によると、約6割の女性が妊娠・出産をきっかけに離職、退職しています。働きながら妊娠・出産をする女性を守る法律等を活用して、安心して働くための制度の情報を集めました。



不利益な取り扱いをすることは違法です

妊娠すれば、体調の変化などにより通常の勤務が難しくなる可能性があります。しかし、「通常の勤務ができないから」と自宅待機を命じたり、減給することは禁止されています。また「妊娠しているのだから」などという理由で不利益な配置の変更(望まない部署への異動)や不利益な人事評価を行うことなども禁止されています。「いつも通り働けていないのだから仕方ない」と諦めず、会社と相談してみましょう。

勤務時間の短縮や休憩・休業によって実際に勤務しなかった時間分の賃金については、会社と話し合って決める必要があります。

妊娠・出産等を理由とする
不利益な取り扱いを禁ずる
〔男女雇用機会均等法第9条第3項〕

妊娠や出産等を理由とした解雇は違法です

妊娠・出産後も働き続けたいと考えるのは、おかしいことではありません。産前産後休業は、就業規則に規定がなくても法律が優先されますから、「前例がないから…」とあきらめず、会社と相談してみましょう。



妊娠中や産後1年以内の
解雇は無効
〔男女雇用機会均等法第9条第4項〕

産前産後休業中とその後
30日間は女性労働者を
解雇できない
〔労働基準法第19条〕



健診は勤務時間内に行ってもいいんです

妊娠中は、普段より一層健康に気をつけなければなりません。あなた自身のためにも、またお腹の赤ちゃんの健康のためにも、妊婦健診は必ず受けましょう。妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。有給か無給かは、会社によって異なりますが、平成19年度の厚生労働省の調査によると約40%の事業所が、通院休暇の中も有給としています。

MEMO

意外と知らない？妊娠週数の数え方

妊娠週数は、最終月経が始まった日を妊娠0週0日と数えます。そこから1週間、2週間、3週間と数え、0～3週までが1ヶ月になります。

妊婦健診の回数は？

妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24～35週までは2週間に1回、妊娠36週～出産までは1週間に1回になります。

事業主は妊婦が保健指導や妊産婦健診などを受診するために必要な時間を確保しなければならない。

[男女雇用機会均等法第12条]

事業主は、医師等の指示事項を守るため必要な措置を講じなければならない。

[男女雇用機会均等法第13条]

つわりが酷いけど、頑張らなきゃ…



妊娠中は、通勤緩和措置、休憩時間の延長が認められる場合があります

医師等から、妊娠中の通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなどの症状に対応して勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て措置を講じてもらいましょう。

■ 通勤緩和

→ 交通機関の混雑による苦痛は、つわりの悪化や流産・早産等につながるおそれがあります。我慢しそぎはよくありません。医師等とよく相談し、必要に応じてラッシュアワーの混雑を避けて通勤することを会社に申し出ましょう。

→ 電車・バス等の公共交通機関のほか、自家用車による通勤も通勤緩和措置の対象となります。

■ 休憩時間の延長

妊娠中の健康状態や症状には個人差があり、本人にしかわからないこともあります。また、医師等の指導があった場合、会社に申し出をすれば、適宜の休養や補食ができるよう休憩時間を長くする・回数を増やす等休憩に関して必要な措置を講じてもらうことができます。医師等としっかり相談することが大切です。

MEMO

母性健康管理指導事項連絡カードを利用しよう

医師等から受けた指導内容を、会社にうまく説明するのは意外と難しいもの。指導内容を適確に会社に伝えるためには、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。「同一姿勢を強制される作業の制限」「勤務時間の短縮」など、医師等からの指導事項を的確に伝えることができます。

連絡カード

母性健康管理指導事項連絡カード
連絡カード
母子手帳



← このカードの様式はほとんどの母子手帳に記載されているので、コピーして使いましょう。また、厚生労働省のホームページからもダウンロードすることができます。

出産育児一時金

一児の出産につき原則42万円が支給されます。

→ 詳しくは
協会けんぽ、健康保険組合、市区町等へ

出産手当金

出産日以前42日から出産日後56日までの間、欠勤1日について健康保険から賃金の3分の2相当額が支給されます。

→ 詳しくは
協会けんぽ、健康保険組合等へ

産前・産後休業中の社会保険料の免除

産前・産後休業中の社会保険料が免除されます。

→ 詳しくは
年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ

危険有害業務の就業制限があります

妊娠中の女性に、重い荷物を取り扱ったり、有毒ガスを発散する環境での仕事は流産などのトラブルをまねいたり、赤ちゃんに影響をおよぼす可能性があるため制限されています。

妊娠さんにとって「危険有害な業務」の例

- ① 重量物を取り扱う業務
- ② ボイラーの取り扱いや溶接業務
- ③ 足場の組立て、解体または変更の業務
- ④ 著しく暑熱な場所における業務
- ⑤ 多量の低温物体を取り扱う業務
- ⑥ 著しく寒冷な場所における業務

など



危険物を扱うからお腹への影響が心配…

妊娠及び申し出のあった産婦を、坑内で行われるすべての業務に就かせてはならない

[労働基準法第64条の2]

妊娠婦を、重量物を取り扱う業務、有害ガスを発散する場所における業務等、妊娠・出産・哺育などに有害な業務に就かせてはならない

[労働基準法第64条の3第1項]



デスクワークへ
転換



立ちっぱなしの仕事は大変…

軽易作業への転換が可能です

重い荷物の運搬や立ちっぱなしの作業は、妊娠中の女性にとって辛いものです。体に負担が少ない部署への異動など、軽易業務への転換を請求することができます。

妊娠が請求した場合、他の軽い業務に転換させなければならない

[労働基準法第65条第3項]

妊娠さんにとって「負担の大きい作業・環境」の例

作業

- ① 重量物(6kg以上)を取り扱う作業
- ② 外勤等連続的歩行を強制される作業
- ③ 常時、全身の運動を伴う作業
- ④ 頻繁に階段の昇降を伴う作業
- ⑤ 腹部を圧迫するなど不自然な姿勢を強制される作業
- ⑥ 全身の振動を伴う作業



環境

- ① 強い臭いがする環境
- ② 分煙されていない環境など

※つわりには個人差があるため、一般的に悪臭でないものでも誘発される可能性があります。

など

時間外労働、休日労働、深夜業等の制限があります

変形労働時間制がとられている場合でも、妊娠婦が請求した場合は、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできません。事業主は、請求があった場合「代わりの人がいないから、深夜勤務をするように」と拒むことはできません。

※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



私が夜勤を断ると、同僚の負担が増えるし…

妊娠婦が請求した場合、時間外労働、休日労働、または深夜業をさせてはならない

[労働基準法第66条]

産休は企業規模に関係なく取得できます

産前休業
出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から女性の請求があった場合、就業させてはならない

産後休業
出産の翌日から8週間は、女性労働者を就業させてはならない。ただし、産後6週間に経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業できる

[労働基準法第65条]



うちみたいな小さい会社で産休なんて…



体に気をつけてね!



MEMO



ご活用ください「マタニティマーク」

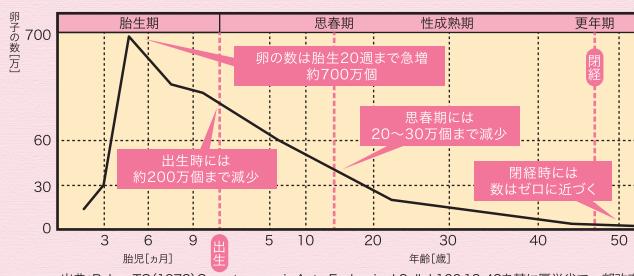
マタニティマークとは、妊娠婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊娠婦への配慮を示やすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取り組みや呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊娠婦にやさしい環境づくりを推進しています。

妊娠・出産のことを考えてみませんか？ ～男女ともに妊娠・出産には適した年齢があります～



女性の卵子は、胎児の間につくられますが、出生後は新たにつくられることはなく、加齢とともに質・量ともに低下していきます【表1】。このため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始め、35歳を過ぎると明らかに低下します。

表1 女性の各年齢における卵子の数の変化



また、成人男性の精巣では、生涯を通じて精子がつくられます。35歳頃から精子数が減少し始め、加齢とともにその機能が低下していきます。



個人差はありますが、高齢での妊娠・出産には、流産や妊娠高血圧症候群などの合併症など、さまざまなリスクが高まっています。ライフプランを考える上で、子どもを持つ時期についても早くからよく考えておくことが大切です。

■ 不妊症とは？

妊娠を希望して避妊せずに性生活を続けても1年間妊娠しない状態を不妊症といいます。

年々、不妊治療を受ける人が増え、不妊を心配したことのある夫婦の割合は3割ともいわれています。

不妊の原因は、男性側・女性側ともにあり、原因がわからないこともあります【表2】。「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が高くなるほど、不妊治療を受けても妊娠しにくくなっていくことや、妊娠しても流産してしまう確率が上昇することがわかっています【表3】。

表2 不妊の原因

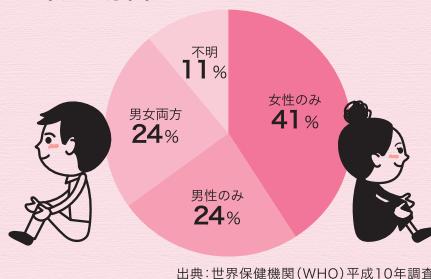
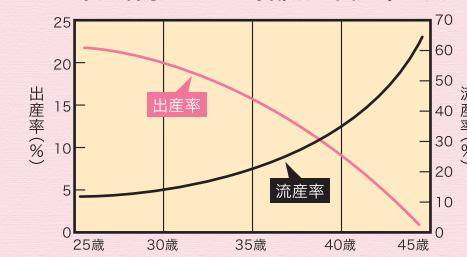


表3 不妊治療における年齢別の出産率と流産率



「妊娠しにくいのかな？」と思ったら、夫婦そろって、早めに専門の医療機関に相談しましょう。

日ごろから健康管理をこころがけましょう

■ 食事や運動に気をつけて、適正体重を維持しましょう。

無理なダイエットは、月経不順や冷え性の原因になります。また、肥満も月経不順や生活習慣病などの原因となります。バランスのよい食事を心がけて、自分の適正体重を維持しましょう。また、適度な運動と快適な睡眠で、生活リズムを整えましょう。

■ たばこは美容と健康の大敵！

喫煙は肌荒れや月経不順などの原因となったり、肺がんなどの発病につながります。女性だけでなく、近くにいる男性の喫煙も、妊娠・出産や子どもの健康に悪影響を及ぼします。

■ ご注意ください

月経トラブル

さまざまなストレスにさらされる現代社会。女性のからだは複雑で、生理が来ない・不規則、生理痛がひどいなど、月経に関するトラブルが生じることもあります。病気がかくれている場合があるので一人で悩まず婦人科に相談しましょう。

■ 不妊に関する助成制度

広島県では、不妊に悩む方を支援するため、不妊検査や不妊治療を受けた場合の費用の一部を助成する制度を実施しています。

広島県不妊検査費等助成事業

検索



不妊検査・一般不妊治療への助成

① 対象となる検査・治療

不妊症の診断・治療のために医師が必要と認めた一連の検査・一般不妊治療（医療保険の適用の有無は問いません）
※一般不妊治療とは体外受精や顕微授精を除く不妊治療のことをいいます。（例）タイミング療法、薬物療法、手術療法、人工授精など

② 助成を受けることができる人

- 申請日時点に法的に婚姻している夫婦で、広島県内に住所を有すること
- 検査開始時点の妻の年齢が35歳未満の方
- 夫婦ともに不妊検査を受けていること

③ 助成内容

- 不妊検査・一般不妊治療に要した自己負担額の1/2（上限5万円）※千円未満切捨て
- 一組の夫婦につき1回限り



特定不妊治療への助成

広島県特定不妊治療

検索

① 対象となる治療

指定医療機関で受けた保険適用外の特定不妊治療（体外受精・顕微授精）

② 助成を受けることができる人

- 法的に婚姻している夫婦で、申請日に広島県内に住所を有すること。
- 夫婦の前年の所得の合計額が730万円未満
- 初めて助成を申請した際の治療期間初日における妻の年齢が43歳未満



③ 助成内容

- 指定医療機関で体外受精又は顕微授精に要した費用に対して、1回の助成につき15万円まで。
ただし、採卵の伴わない治療等は、1回の治療につき7万5千円まで。
- 初回治療の申請については、上記助成額に15万円まで上乗せ（ただし採卵を伴わない治療等は除く）
- 男性不妊治療を行った場合は、15万円まで上乗せ
- 男性不妊治療の初回申請についても15万円まで上乗せ

このほかお住まいの市町により独自制度がある場合がありますので、詳しくは市町窓口までお問合せください。

相談窓口

不妊に関する相談

TEL 082-870-5445

広島県 不妊専門相談センター

検索

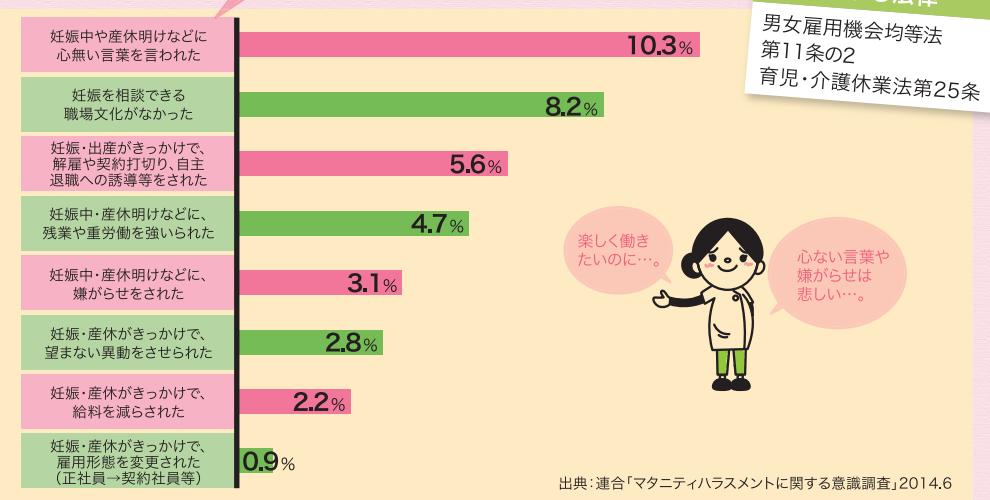
受付時間:火・水・金曜日 15:00～17:30 木・土曜日 10:00～12:30



マタニティハラスメントを知っていますか？

マタニティハラスメントとは、妊娠・出産、産前産後休業、育児休業等に関する上司や同僚からの嫌がらせです。通称「マタハラ」と呼ばれています。また、事業主が妊娠・出産等を理由にパートとするような労働契約内容の変更を強要するなどの不利益取扱いは禁止されています。

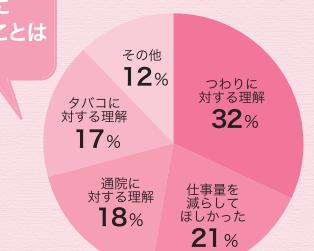
どのようなマタハラを受けましたか？
(マタハラをされたことがあると答えた妊娠経験者が回答/複数回答可)



● 関連する法律
男女雇用機会均等法
第11条の2
育児・介護休業法第25条



妊娠中、同僚や上司に配慮してほしかったことはありますか？



出典：イクちゃんKids☆めるまがアンケート(H26)

同僚への配慮や周囲への感謝を忘れずに！

働きながら、妊娠・出産をする女性を守る法律等の制度を利用するのは、妊娠中の女性の権利です。しかし、周囲のサポートを「配慮されて当たり前」という態度で受け取っていたら、同僚たちとの良い関係が築きにくくなるのではないかでしょうか。協力してくれている、上司や同僚に常に感謝の気持ちを持ち、誠心誠意仕事に取り組む姿勢を忘れないようにしましょう。

上司や同僚のみなさんへ

気付かぬうちに「マタハラ加害者」になってしまいませんか？

妊娠中の体調には、個人差が大きく、日によって症状も変化します。出産経験のある女性や、配偶者の出産を経験した男性ならある程度想像ができますが、出産経験のない女性、ましてや男性には「妊娠中の辛さ」は、理解しづらいものがあるかもしれません。

どのような配慮が必要なのかが分からなければ、配慮のしようがありません。お互いがコミュニケーションをとり職場全体で理解と認識を高めることが必要です。

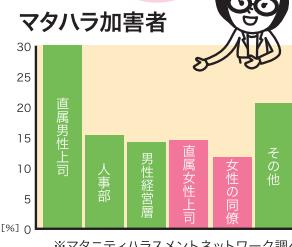
マタハラが起こる原因（※複数回答可）



出典：連合非正規労働センター「マタニティハラスメントに関する意識調査」2014

意外に多い同性のマタハラ

この表を見ると、加害者は男性のみと思われがちですが、「直属女性上司」や「女性の同僚」も多いもの。同性だからこそ、「私はできたのになぜあなたはできないの」と思ってしまいがちなようです。



もし、職場でのハラスメント(セクハラ、マタハラ、パワハラ)被害で困った時は…

■ 会社の窓口に相談しましょう。

ハラスメント防止対策は企業の義務です。会社の人事労務などの相談担当者や信頼できる上司に相談しましょう。

■ 都道府県労働局にも相談窓口があります。

社内に相談相手がないときも、ひとりで悩まずに、都道府県労働局など外部の機関に相談しましょう。

安心してください！

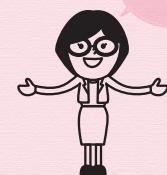
相談窓口

セクハラ・マタハラに関するご相談 広島労働局「雇用環境・均等室」

TEL 082-221-9247 開庁時間：8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

パワハラに関するご相談 広島労働局「総合労働相談コーナー」

TEL 082-221-9296 利用時間：8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)



仕事と子育てを両立するためには、周囲のサポートが欠かせません

仕事と子育ての両立は、想像以上に大変。

「祖父母の全面的なサポートを受けられる家庭」「配偶者が積極的に家事や育児に携わる家庭」「周囲に頼れる人がおらず、母親1人で子育てをしている家庭」など、育児環境はさまざま。でも育児中の人はみんな工夫しながら頑張っています。できる範囲で、同僚のサポートなど周囲の協力が大切です。

育児中のお母さんは、こんなことに苦労しています

体験談

短時間勤務を利用していたら、同僚から「毎日早く帰れていいね」と言われました。独身男性に子育ての大変さは伝わりづらいみたい。

会社の広報で「帰宅後はこんな生活をしています」と発表したら、「家に帰ってからも頑張ってね」と勤務先から送り出してもらえるようになりました。(さん)

3人の子どもが順番に「水ぼうそう」になりました。

パパにも看護休暇を利用もらいましたが間に合わず、両家の祖父母にも協力してもらいながら、ファミサポや病児保育室にもお世話になりました。(さん)

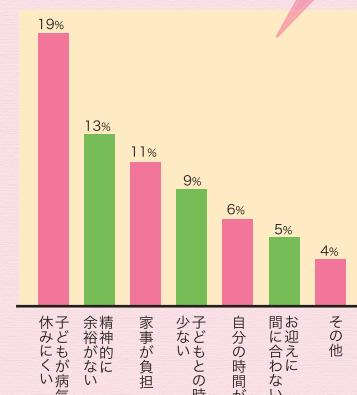
家事と育児と仕事を、すべて完璧にこなすのは不可能。

育児と仕事は手が抜けないので、必然的に家事が後回しです。

優先順位をつけ、手を抜ける部分は手を抜くのが、ワーキングママを上手にこなすコツです。(さん)

いろんな苦労があるんです。

仕事と育児の両立で一番大変なのはどんな事ですか？(単一回答)



出典：イクちゃんKids☆めるまがアンケート(H26)



広島県の子育てポータル「イクちゃんネット」

広島県の子育てに関するあらゆる情報を網羅したポータルサイト。

(内容)子育てナビ、子育てイベント情報、子育てサークル情報、子育て相談機関情報、医療・救急情報、先輩パパ・ママからの体験談＆アドバイス等

イクちゃんネット 検索

ワーキングママの心構え 同僚・周囲への感謝と配慮を忘れずに！



仕事と育児と家事を両立させるには、周囲のサポートが欠かせません。

きちんと周囲の人に理解してもらい、応援してもらうためには、

ある程度の決意と心構えが必要になります。

周囲の人たちへの気遣いを忘れず、理解してもらえるようコミュニケーションをとっていきましょう。

もしかしたらこんな風に思われているかも…



同僚

「子どもが熱を出したから…」と早退するのは仕方ないけど、仕事を代わる同僚の負担も考えてほしいんだよね…。「申し訳ない！」という言葉があれば、こちらも報われるんだけど…。



上司

短時間勤務と休日出勤免除を希望されたけど、その分子どものいない社員の負担が増しているみたい。休日出勤が増える他の社員や、会社の経営状況も理解してほしいな…。



パパ

「私は忙かり家事と育児をしている」というけど、こっちだって仕事で疲れてるんだよね。夜泣きがうるさくて私も慢してり、多少は手伝っているんだから、勘弁してほしいな…。



祖父母

共働きが大変なのは分かるけど、朝から夜まで孫を預ければなし。最近の育児事情は、私たちが子育てをしたときと違っているから難しいわ。しつけに対しての食い違いも多いのよね…。

ワーキングママへのアドバイス

仕事をカバーしてくれた同僚には、翌日出社したときに必ず「ありがとうございました。助かりました」とお礼を言うようにしています。感謝の言葉をこまめに伝えるのは、重要ですよ。

先輩ママ

ついつい「頼みやすい人」にカバーをお願いしがちですが、同じ人ばかりにカバーをお願いするのは不満のもと。同僚の負担を軽減するための方法を、上司と一緒に考えましょう。

管理職ママ

「お願いは時間を区切って具体的に『手伝ってもらったことにダメ出しあしない』が、わが家のルール。ちょっと大きめに感謝すると、パパもやる気を出してくれます。

新米ママ

実の両親だと遠慮なくポンポン注文しがちですが、感謝の気持ちは忘れないようにしています。うちの両親は「じいじ・ばあばのための孫育て応援ブック」で勉強してくれました。

共働きママ

MEMO

「じいじ・ばあばのための孫育て応援ブック」

広島県では、子どもを社会の宝として大切にし、みんなで子どもと子育てを応援する取り組みを進めています。子育ての主役である両親の気持ちに寄り添い、そして祖父母世代も楽しめる子育てサポートを実践していくためのきっかけになるように応援ブックを作成しています。

冊子に関するお問い合わせ 広島県子育て・少子化対策課 TEL 082-513-3171



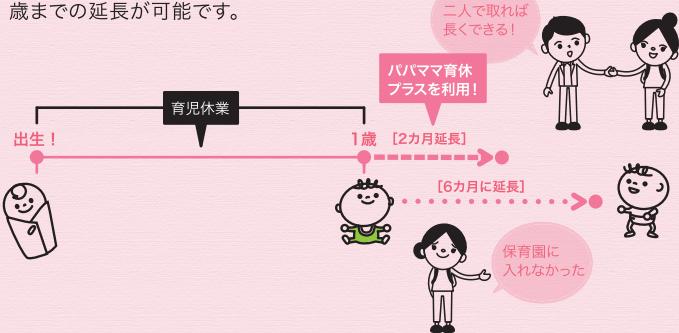
ワーキングママをサポートする制度があることを知っていますか？

働きながら乳幼児を育てるのは本当に大変。

子育て中の労働者が利用できるさまざまな制度を活用し、仕事と子育てを両立しましょう。

子どもが1歳になるまでは育児休業が認められます

育児休業は、会社の規模に係らず両親共に取得することができます。「子どもが1歳の誕生日を迎えるまで」が基本です。「パパママ育休プラス」制度を利用すれば、育児休業を子が1歳2ヶ月に達するまで延長することができます。また、「保育所に入れない」などの一定条件を満たす場合は、1歳6ヶ月まで・2歳までの延長が可能です。



休業明けの労働条件は「原職復帰」が多く行われています

育休明けの労働条件は、法律で義務づけられてはいませんが「原職復帰」が多く行われています。ただし、会社側が育児休業中に代替要員を雇用していた場合、原職復帰が難しい場合もあります。「復帰後はどのような業務に就くのか」「育児休業中の人員不足にどう対応するのか」は、休みに入る前にきちんと会社側と話し合うことが大切です。

事業主は職場復帰後の就業が円滑に行われるよう、必要な措置を講じるよう努めなければならない
【育児・介護休業法第22条及び指針】



子が出生した日から1歳に達する日までの間で労働者が申し出た期間は、育児休業を取得することができる
【育児・介護休業法第5条第1項】

父母ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2ヶ月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで（ただし女性の場合は出生日以後の産前・産後休業と育児休業を合計した日数）の育児休業を取得できる
【育児・介護休業法第9条の2】

子が1歳に達した後も「保育所に入れない」などの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6ヶ月に達するまで、2歳に達するまでの間、それぞれ、育児休業を延長することができる
【育児・介護休業法第5条第3項、4項】

育休後も同じ部署に復職したいけど…

残業や休日出勤は控えたいけれど…



産後1年を経過しない女性が請求した場合は、妊娠中と同じく、時間外労働や休日労働等をさせることはできない
【労働基準法第66条】

妊娠中と同様の免除制度が利用できます

育児休業を早めに切り上げ、子どもが1歳になる前に復職する女性も多くいます。産後の体はまだ本調子ではありませんし、慣れない育児にクタクタ…というケースも。労働基準法では、産後1年を経過しない女性は、時間外労働、休日労働、深夜業の制限などが請求できます。なお妊娠中と同様にそれを理由とした不利益な扱いは、男女雇用機会均等法[第9条]で禁止されています。

妊娠中と同様に免除請求できるもの

- 時間外労働の制限【残業】
- 休日労働の制限【休日出勤】
- 深夜業の制限【夜勤】
- 変形労働時間制の適用制限
- 危険有害業務の就業制限

ぜひ活用しましょう！



育児休業取得者への経済的支援をご存知ですか？

雇用保険による育児休業給付金

1歳未満の子を養育するために育児休業を取得した等の一定要件を満たした方を対象に、育児休業開始から6ヶ月までは休業開始前の賃金の67%、6ヶ月経過後からは50%[※]が支給されます。（最長2歳まで）

※ 最新の支給割合および、給付の相談については最寄りのハローワークへお問い合わせください。

育児休業中の社会保険料の免除

育児休業中（子が3歳に達するまで）の社会保険料が免除されます。

→ 詳しくは
年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ



生後満1年に達しない生児を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求することができます
[労働基準法第67条]



育児時間とは 育児をするための時間のこと で1日2回利用できます

育児時間とは、「授乳その他の世話をするための時間」です。育児時間をどのような形で利用するかは、会社側と利用者が話し合って決めることになります。請求があった場合、事業主は育児時間中にその女性を就業させることはできません。変形労働時間制で労働し、1日の所定労働時間が8時間を超える場合には、状況に応じて法定時間以上の育児時間を与えることが望ましいとされています。

有給休暇とは別に 子の看護休暇が利用できます

子どもの看病があるけど
有給休暇が…

休まなくっちゃ!
有休あるかな?



子どもはよく熱を出しますし、小さいうちはさまざまな病気にかかります。特に感染症は病原体を排出する期間が一定程度あるために、比較的の長期間保育所をお休みしなくてはなりません。病気やケガをした子の看護のために、年次有給休暇とは別に1年につき5日まで、子が2人以上の場合は年10日まで1日単位(半日単位)で取得できます。この休暇は予防接種や健康診断のためにも取得でき、男女共に取得可能です。有給か無給かは会社の定めによります。

小学校入学前の子どもを育てる男女労働者は、申し出により子の看護休暇を利用できる。当該休暇の申し出のあった場合、事業主はこれを拒むことはできない
[育児・介護休業法第16条の2、3]

事業主は、一定の要件を満たす3歳未満の子どもを育てている男女労働者について、短時間勤務制度(1日原則として6時間)を設けなければならない
[育児・介護休業法第23条]



短時間勤務制度が利用できます

会社と保育所の位置関係によっては、「定時まで働いたら、保育園のお迎えに間に合わない…」というケースも発生します。3歳未満の子どもを育てている労働者には、「1日原則6時間」の短時間勤務制度の利用が原則認められています。短時間勤務は両親共に利用できます。

パートタイム労働者にも 有給休暇が与えられます

パートタイム労働者は、労働時間が通常の労働者(正社員)より短いだけ。労働基準法、最低賃金法など労働者を保護するために定められている各種の法令は、正社員と同様に適用されます。有給休暇は「1週間に何日働いているか」「勤続何年か」などによって日数が異なりますが、6ヶ月以上勤務していれば、与えられた有給休暇を利用することができます。



6ヶ月継続して勤務したパートタイム労働者には、労働基準法に定めるところにより年次有給休暇が与えられる
[労働基準法第39条]

詳しくは P09を参照

パートタイム労働者にも 正社員と同様の制度が 利用できます

産前産後休業、軽易作業転換制度など、労働基準法で定められている内容は、正社員だけではなくパートタイム労働者にも適用されます。また、育児・介護休業法で定められている、育児休業、短時間勤務制度、子の看護休暇などは、一定の要件を満たしていれば適用されます。「前例がないから」「パートだから仕方がない」と諦めず、一度、会社に相談してみましょう。



パートタイム労働者にも 解雇预告が必要です

解雇するときは30日前に予告することが義務づけられており、パートタイム労働者にも適用されます。予告しない場合、会社は30日分以上の平均賃金を支払わなければなりません。期間に定めのある労働契約だったとしても、期限が切れる直前に「契約更新をしない」と告げるのは法律違反。契約を更新しない場合には、30日前までに雇い止めの予告をする必要があります。



労働者を解雇しようとする場合、少なくとも30日前に予告しなければならない
[労働基準法第20条]

ワーキングママを応援する制度を うまく活用しましょう

子育ては、お母さんが一人で頑張るものではありません。職場以外にも、国や県、市町がさまざまな支援制度を設けています。支援制度をうまく利用して、育児と仕事を両立させましょう。

**MEMO****提供会員さんとは**

子どもの遊ばせ方や救急時の対処方法など、子どもを預かるための講習を受講した人です。



ファミリー・サポート・センター
ファミリー・サポート・センターとは、各市町が設置・運営しており、子育ての支援を受けたい人（依頼会員）と、子育ての援助をしたい人（提供会員）がそれぞれ会員登録し、子育てを助け合う有償ボランティアです。急な用事や残業のときなどの一時預かりや、保育所への送迎といった援助をしてもらうことができます。

詳しくはお住まいの市町のHP等でご確認ください。

1 入会を申し込む

ファミリー・サポート・センターのスタッフによる説明を受けてから、入会を申し込みましょう。子どもの対象年齢は、市町によって異なります。

2 会員登録をする

利用したい援助内容や時間帯などを登録します。

3 センター事務局が提供会員さんを紹介

希望条件に合う提供会員を紹介します。

4 マッチング

依頼会員が子どもと一緒に、提供会員の自宅を訪問するなどして、顔合わせと事前打ち合わせを行い、援助内容に納得できれば利用がスタートします。

提供会員さんとの
都合が合えば、
いつでも預かりが可能。
リフレッシュしたいなど、
プライベートな内容の
利用もOKです。



学童保育

小学校は日によって帰宅時間が異なります。親が帰って来るまで一人で留守番をさせるのも不安ですよね。そこで、働く親の子どもたちが安心して充実した放課後が過ごせるように、児童を夕方まで預かる「学童保育」という制度が設けられています。児童館や空き教室などを利用したもので、放課後だけでなく春休み、夏休みなどの長期休暇も利用可能。専任の複数の指導員によって家庭的な養護を受けることができます。名称は各市町によって異なり、留守家庭子ども会、放課後児童クラブなどがあります。

詳しくはお住まいの市町のHP等でご確認ください。



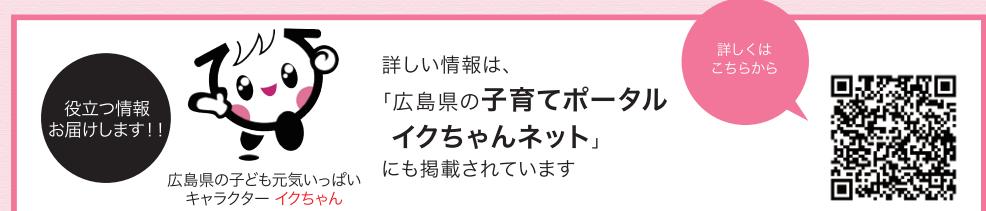
放課後から
私が帰宅するまでが
心配…



病児・病後児保育

発熱や感染症など、子どもは急に病気になります。しかし「明日は、絶対に参加しなければならない会議があるのに…」と悩むワーキングママも多いもの。医療機関・保育所などにおいて看護師や保育士などが一時的にお子さんを預かります。

詳しくはお住まいの市町のHP等でご確認ください。



役立つ情報
お届けします!!



広島県の子ども元気いっぱい
キャラクター イクちゃん

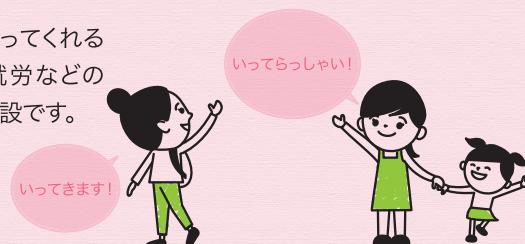
詳しい情報は、
「広島県の子育てポータル
イクちゃんネット」
にも掲載されています

詳しくは
こちらから



ワーキングママの切実な悩み 保育所探しと入園手続き

共働き家庭にとって、日中子どもを預かってくれる保育所は大切な存在です。保育所は、就労などのために、保育が必要なお子さんを預かる施設です。



公・私立保育園の入所までのスケジュール

1 市町に「保育の必要性*」の認定を申請する ※就労・求職活動・就学など

市町の保育担当課などで申請します。

2 入所手続きの書類をもらう

市町の保育担当課などで配布しています。希望保育所を複数書くことができます。①と同時にできる場合があります。

3 申し込み手続きを行う

市町の保育担当課などで、対面の聞き取りを行います。アレルギーや障害がある場合は、ここで相談してください。

4 入所審査が行われる

まず家庭状況で優先度のランク分けをします。その後、申し込み手続きの際に話した内容等によって、慎重に審査が行われます。

5 入所が決定し入所通知が郵送される

入所審査の結果が通知されます。入所が決定したら、さっそく入所準備を始めましょう。

保育所に関するお問い合わせは、各市町の窓口へ P50 参照

広島県内の保育施設情報が掲載されています! 「ハタラク ほいく ひろしま」

広島県が運営する情報サイト「ハタラク ほいく ひろしま」は、保育士を目指す学生や潜在保育士が知りたい情報をとどけるため、私立の認可保育施設の勤務条件や職場の雰囲気、現役保育士による保育所での活動の動画配信などが掲載されているホームページです。

このサイトでは、県内私立認可保育施設の規模や職員数など、実情が「見える化」されています。



問い合わせ先

広島県安心保育推進課

TEL 082-513-3174

広島県 ハタラク ほいく ひろしま



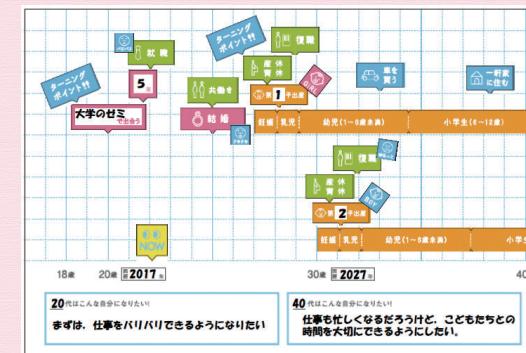
これからの人生をデザインしてみませんか? (「ライフデザインマップ」のご紹介)

広島県が運営する特設サイトでは、出会い・結婚から子育てのライフイベントや仕事をトータルで考え、希望するライフデザインを実現するために、自分の思い描くライフイベントを見る化するツール「ライフデザインマップ」が作成できます。

web上で作成出来ますので、ぜひ、将来設計図を作成してみてください!

また、ライフデザインに必要なデータも掲載しています。

LIFE DESIGN



問い合わせ先

広島県子育て少子化対策課

TEL 082-513-3175

ライフデザイン ひろしま



働く女性のリアルな声をご紹介



Profile

石橋 舞さん

結婚前に働いていた会社に復職。
会社側の歩み寄り、夫の協力を得て曜日限定・短時間勤務で復職! 子ども2人(4歳と2歳)



左=彩ちゃん 右=音和くん

「熱意があれば、道はひらける!!」

ー現在どんなお仕事をされているのですか?ー

職場では「地上職」と言って、空港内でお客様の出発や到着のお手伝いをしています。

具体的には、お客様がカウンターで荷物を預ける際の確認や重量オーバーしていた時のご案内、搭乗手続きカウンターのサポート、手荷物検査依頼、ロストバゲージなどのトラブル対応等々多岐にわたりますが、気持ちよくお客様に当社の飛行機を利用していただくために日々奮闘しています。

ー今のお仕事との出会いを教えてくださいー

実は私、元々この会社で働いていた出戻りです(笑)。ちょうど子育てが落ち着いた頃に、会社側からお声掛けいただきました。一番自分の好きな仕事とはいえ、フルタイムは無理だと思い、熱意は伝えつつ、何度もお断りしたんです。すると、会社側が「あなたの希望は?」と聞いてくださって…。平日の勤務ではなく、夫が休みの土日祝限定、時間も午前9時から午後3時限定で働くことに。会社の理解を感じ、復職を決心しました。

Work style

所属/中国国際航空[広島空港内]

勤務時間:土・日・祝限定 午前9時~午後3時

仕事内容:職種「地上職」空港でお客様の発着のお手伝い

ー復職にあたって、大変なことは何でしたか?ー

土日祝が仕事なので、家族で過ごす時間が少なくなるのではと、気になっていました。ただ、夫には基本的に定時に帰ってきてもらいたい、家族の時間をそこで確保することになりました。夫がイクメンということもあって、病気の時には子どもの看病もこなしてくれるので、安心して働けています。会社は、人手不足ということもあったとは思いますが、私の復職には、会社側の理解は大きく影響しました。土日祝の曜日限定ということはもとより、時間も午後3時になったら、きちんと帰らせてくれます。子どもの行事などにも配慮してくれるので、今は全く問題なく勤務していただけます。

ー仕事を通じて感じることは?ー

本心はもっと働きたいんです。自分の勤務時間が決まっているとはいえ、やむを得ないフライトの遅れなどで、自分がお客様の対応を最後まで出来ない時なんかは、お客様や同僚にも申し訳ない気持ちで一杯になります。でも、その短い勤務時間の中でも、子育てとは全く違うやりがいを感じています。

空港での地上職のやりがいは、定刻に飛行機がきて、お客様の荷物が揃って、お客様も予定時刻に皆さんはチェックインされて…無事出発していくという一連の流れが何事もなく進んだとき、「あー良かった」って心から思います。皆様、定刻のフライトへのご協力お願いします(笑)

～この他にもたくさんの事例を紹介しています～

詳しくは
こちらから



働く喜びを感じる今、 仕事のない生活は考えられません。

私は、学生結婚をしたこともあり、社会人経験がありませんでしたので、就職活動は難航しましたが、「働きたい」という強い気持ちをもって仕事を探しました。

現在の仕事内容は、週に1~2回自宅から公共交通機関で行ける範囲のお宅にお伺いし、洗濯や掃除など依頼のある様々な家事を行なうことが主です。働く時間を見つけながら依頼に応じ、会社と調整しながら勤務しているので、子育てを優先しながらの働き方を認めてくれている会社には本当に感謝しています。仕事を通じて、社会に触れられることが私の大きな刺激になっています。



Work style

所属/にじいろふあむ

勤務時間:週1~2回 1回約2時間
仕事内容:家事代行・ベビーシッター



Profile

亀田 幸希さん

学生結婚で、社会人経験ゼロからのスタート。子育てを大切にし、自分のベースで働ける仕事をチョイス。子ども3人(12歳、8歳、6歳)

亀田さんの目標

社会人経験のスタートが遅かったため、20代の終わりから電話対応や名刺交換の仕方を学びました。不安はありますからも、一歩ずつ進んでいます。これからの目標は子どもが成人する頃には、もっと働く時間を増やして社会人として、もっとしっかり出来るよう!マイペースに頑張りたいですね。

私にとって仕事は 自分らしくいられるための選択肢の一つです。

新卒で入社以降、最初は営業スタッフとして働いていましたが、結婚後、営業職と家庭の両立が困難になり会社と相談。月15日勤務の時短パートタイムに働き方を変更し、後輩の営業サポートをしていました。その後、妊娠・出産・育休(双子出産)を経て、原職復帰し、営業サポートに加え、販促の仕事をサポートするようになりました。この販促の仕事が楽しく、大きなやりがいと責任を感じ、もっとしっかり働きたい気持ちがでてきました。周りには心配されましたが、私の働きたい気持ちを理解してもらい正社員への復帰を決意。会社も、学校行事があると子どもの行事を優先させてくれ、残業をしない働き方で仕事を辞めずに続けられています。



Profile

原田 愛子さん

結婚、出産とそれぞれのタイミングで勤務体系を変えながら現在は3人の子育てをしながら正社員で働く。今は、販促室のサブチーフ職に就く。子ども3人(7歳の双子、5歳)

原田さんの歩み

2005	採用
2007	結婚 [月15日勤務時短パート]
2008	第1・2子となる双子出産
2009	原職復帰
2010	第3子出産
4ヶ月後	原職復帰 [月15日勤務時短パート]
2013	正社員への復帰



Work style

所属/株式会社 マエダハウジング

勤務時間:平日9時~18時
土曜日は社内カレンダーによる
仕事内容:ホームページ管理、チラシ制作等の販売促進業務

働く女性に知っておいていただきたい健康情報 ～月経痛は病気のサイン？～

女性ホルモンの分泌量は一生の間で大きく変化します。

分泌が始まる思春期、妊娠するためにたくさん分泌される性成熟期、さらに急激に分泌が低下する更年期を経て、ほぼ分泌がなくなる老年期、それぞれのライフステージにおいて不調やホルモン関連疾患が発症します。

また、約1か月という短い周期でも大きな変化を繰り返し、心身両面に様々な影響や変化を生じます。これらは、ホルモンが生涯あまり変化しない男性には見られない女性特有の症状なのです。日常生活や就業に少しでも支障をきたしている場合は、早期の医療介入が必要です。

これまでの半世紀で、女性のライフスタイルは大きく変化してきました。

少産化により生涯の月経回数が増加し、実はこれが子宮内膜症など月経関連疾患增加の要因になっていることはあまり知られていません。子宮内膜症患者の50%は不妊になるため、子宮内膜症の増加は少産化に拍車をかけることになります。

月経困難症について

月経痛は生理的なことと思って我慢していませんか？

20歳を過ぎても月経痛が強い、3日以上鎮痛剤が手放せない、日常生活や仕事に支障をきたしたことがある、このような方は、子宮内膜症をはじめとした月経関連疾患の疑いがありますので、なるべく早く婦人科を受診しましょう！子宮内膜症患者の約50%は妊娠にくくなることがわかっていますが、早期に対処することで、予防・治療が可能な病気です。

月経前症候群(PMS、PMDD)について

月経前に感じられる便秘や腹痛、食欲亢進、体重増加、浮腫などの身体症状、さらにイライラ 落ち込み 眠気無気力などの気分障害は、排卵後の卵巣から正常に分泌されている黄体ホルモンが引き起こします。約60%の女性が自覚し、少なからずQOLの低下をきたしています。生活習慣の改善により多少改善する場合もありますが、月経周期に伴う変調に振り回されることなく安定したコンディションを保ちたい方は、やはり婦人科医師に相談することをお勧めします。

更年期症候群について

女性ホルモンが急激に減少することによって自律神経失調症状をはじめとしたさまざまな不調が生じます。そして閉経後の骨粗しょう症、高脂血症などについては、平均寿命が30年延びたことによって新たに現代女性に加わった健康問題であります。更年期に適切な対処をすることによって将来の健康寿命を長くすることも分かっています。

女性の一生はホルモンの変化とともに揺らぎ続ける一生であります。内科や外科のかかりつけだけでなく、ぜひ婦人科のパートナードクターをみつけていつでも気軽に相談できるようにしませんか？月経トラブルやホルモン関連疾患で就職や昇進をあきらめたり、外出をためらったりするなんて、女性としての人生損していると思うのです。女性自身はもとより社会全体で正しい知識をもち対処することによってこそ、本当に女性が輝き活躍できる時代が訪れるのではないでしょうか。



新甲 さなえ 先生
広島県産婦人科医会
常務理事

女性のための健康相談窓口

広島県では、思春期から更年期に至る女性を対象とした、女性特有の身体的特徴から生じる様々な支障や身体的・精神的な悩みに関する相談支援や、女性が健康状態に応じた的確な自己管理を行うために必要な健康に関する情報提供などをを行うため、助産師などの専門家が対応する女性健康相談を実施しています。

専用電話 TEL 082-870-5446

相談時間 毎週火曜日、水曜日、金曜日 15時から17時30分まで
毎週木曜日、土曜日 10時から12時30分まで（祝日・年末年始はお休みです。）
※平成27年4月から（一社）広島県助産師会に運営を委託しています。

事業に関するお問い合わせ
広島県 子育て・少子化対策課 TEL 082-513-3175

**相談
無料**



女性のための健康管理ツール

からだサポートブック 女性のための健康ガイド



生涯を通じた女性の健康支援、女性のライフステージに応じた健康づくりのために、女性が自らの健康に目を向け、自らが生涯を通じた健康づくりを実践できる教材として全国の産婦人科等から配布されています。

発行元 公益財団法人母子衛生研究会 TEL 03-4334-1177

女性のための健康ガイド

検索

主な内容

- 女性のこころとからだの変化
- 月経について
- 更年期について etc

女性の健康推進室ヘルスケアラボ

女性の健康を包括的に支援するため、厚生労働科学研究費補助金により研究班が作成し、情報発信を行っています。ぜひご覧ください。

ヘルスケアラボ 厚生労働省

検索



主な内容

- 女性の健康ガイド
- 病気セルフチェック
- マタニティトラブル etc

広島県HP“もち→と”はたらく女性の「もうちょっと」を応援!

もち→と ひろしま

「働きたい女性」「働き続けたい女性」へ!
情報満載のwebサイト!!

広島県では、働きたい女性や働く女性を対象にした研修会・交流会等のイベント情報や仕事と暮らしの両立のコツなどが分かる情報を発信しています。

パソコンでも、スマホでも

もちーと ひろしま

検索



<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/womanjob/>

問い合わせ先

広島県 働き方改革推進・働く女性応援課

TEL 082-513-3419

働く女性のための研修会

仕事と家庭の両立をしながらキャリアアップを目指していく研修会などさまざまなメニューをご用意しています。詳しくは、上記WEBサイトをご覧ください。

働く女性のネットワーク交流会

業種や職種の枠を超えてネットワークがつくれる交流会を実施しています。詳しくは、上記WEBサイトをご覧ください。



広島県HP“Hintひろしま” 輝く女性のインタビュー

悩みながら、挫折しながら、 巡り合った場所で輝く

十人十色のキャリアヒストリーから
自身の働き方のヒントを見つけませんか?



広島県内の働く女性インタビューを
WEBサイトで公開



掲載事例は随時更新中

掲載
件数

43記事
(令和2年1月時点)

幅広いエリアを掲載!

製造業/サービス業/卸売・小売業
医療・福祉/運輸・郵便業
金融・保険業/その他の業種

パソコンでも、スマホでも

ヒント ひろしま

検索



第3章

これから働きたい女性へ

