

働きながら安心して 妊娠・出産を 迎えるために

－介護施設で働くみなさまへ－



介護の仕事は身体への負担が大きい作業が多くありますが、女性が主力となって活躍している職場でもあります。女性が妊娠・出産を経ても働き続け、活躍できる職場になることで、介護サービスの質の安定や向上が期待されます。人が人を思いやり、支え合う介護の現場だからこそ、スタッフがお互いを思いやり、支え合う職場づくりを、まずは『母性健康管理』から進めてみませんか？



妊娠・出産を経ても女性が働き続けられる職場づくり、進めてみませんか？

～より安定した、質の高い介護サービスの提供に向けて～

赤ちゃんができました！

「おめでとう！」の言葉からスタート

業務管理上も健康管理上も妊娠の報告時期は、早いほど有効な対策ができます。報告しやすい雰囲気づくりを心がけましょう。また、妊娠中の体調は個人差があり、日々変わっていくもの。妊娠中の職員には日頃から声をかけて、体調などを確認するようにしましょう。



安全安心な妊娠経過はお互いを思いやれる関係づくりから

妊娠中の職員の業務免除などに伴って、周りの職員の負担が増し不公平感がうまれがちです。妊娠中の職員の状況や業務免除の必要性を丁寧に説明することで誤解のない関係づくりを築きましょう。

配慮を受けた職員から感謝の笑みがこぼれるうれしいものです。より質の高い介護を提供するには職場の雰囲気づくりが大切です。



困ったときや悩んだときは『産業保健スタッフ』に相談！

職場の『妊娠・出産経験者』に、妊娠中に対応できた業務などを確認すると参考になります。ただ、個人差も大きく、自分自身や家族にも妊娠・出産経験のない職員が多いような職場では皆が戸惑い、対応に困るケースも。

そんなときは産業医・保健師などの『産業保健スタッフ』に相談してみましょう。



赤ちゃんが産まれました！

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、体調も急激に変化を始めます

つわりの時期は、食べ物や便のにおいがつらかったです。

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



身体が妊娠に適應しようとして起こる『つわり』。個人差がありますが、においの強い場所や室温や湿度の高い場所での作業などはつわりが出やすかったり、症状が悪化したりします。

別の業務への交代やこまめに休憩をとらせるなどの配慮、マスクの利用といった工夫をしましょう。

配慮が必要な業務

食事介助 トイレ介助 おむつ交換 入浴介助 など

妊娠中期

16～27週

つわりもおさまり安定期に突入、赤ちゃんの成長とともにお腹がふくらみ、身体の負担も増えてきます

お腹に力が入る作業ではお腹が張ったりして、切迫流産にならないか不安でした。

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



妊娠中期以降は安定期に入りますが、身体的な負担が増えてきます。前屈みやしゃがみこむことで腹部を圧迫するような作業、無理な姿勢をとる作業、不意に力んだりする作業などでは、血行不良や子宮収縮に伴う切迫症状など赤ちゃんのいる子宮への負担が大きくなりがちです。また腰痛や転倒などが起きる可能性もあります。

負担の少ない方法を取り入れたり、ゆっくりしたペースでできることを検討したり、負担の少ない業務へ交代したりといった配慮をしましょう。

配慮が必要な業務

シーツ交換 おむつ交換 トイレ介助 移乗介助

入浴介助 など

妊娠後期

28～39週

ひと目で妊婦と分かる体型に、身体の負担はピークに達します

お腹が大きくなるにつれ、シーツ交換などの前屈みの姿勢がつかれました。

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



介護業務は①立ち仕事であること、②力を要する仕事であること、③子宮が大きくなった妊婦には無理な姿勢を強いられる仕事であることなどが、妊娠中の業務配慮を要するポイントとなります。これらの条件が要因となって発症する可能性があるものは、「切迫早産」・「妊娠浮腫」・「静脈瘤」・「痔」・「腰痛症」、また症状を悪化させる可能性があるものは、これらに加えて「妊娠高血圧症候群」です。これらの症状については、『母健連絡カード』などを活用して産科主治医と相談し、発症や悪化が懸念される場合は就業制限を検討しましょう。

妊娠中でも工夫次第でできることがこんなにあります

－代替業務の例－

食事やおやつの準備・配膳・下膳など

食事場所への利用者の誘導やお茶の準備、利用者にあった食事形態の確認、食事やおやつの配膳・下膳など。つわりがひどい時には、相談しながら実施しましょう。

フロア見守り

水分補給や利用者とのコミュニケーション、余暇活動の補佐、巡回や業務の指示出し、ナースコール対応など。

新規入所者・短期入所者対応

新規入所者や短期入所者の受け入れ準備や入所日当日の受け入れ、検品、退所時の準備など。

その他の業務

- 排泄表、入浴表、食事チェック表などの記録物の確認
- 業務日誌の記録
- 申し送りへの参加
- 受診時の対応および準備 など

この他にも洗濯や衣替え、訪問者対応など、様々な業務があります。職員みんなで日常業務を点検して、代替業務を把握しておきましょう。代替業務といっても、妊娠は「特別な」健康状態です。長時間立ち続けたり、歩き続けたりしないように、適宜座って休憩を取らせる配慮も必要です。また、長時間の精神的緊張も避けるように配慮しましょう。



知っていますか？

働く妊産婦に対するさまざまな法令

法律により禁止されているもの

- 重量物取扱い、生殖毒性のある化学物質の取扱いの他、危険有害業務への就業は禁止されています。
《労働基準法第64条の3関係》
 危険有害業務は「女性労働基準規則第2条」で定められています。
- 妊娠、出産、産前産後休業の取得などを理由に、解雇や正社員からパートへの強制的な転換など、不利益に取り扱うことは禁止されています。
《労働基準法第19条関係》
- 産前・産後休業期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。
《労働基準法第19条関係》
- 産後8週間の就業は禁止されています。
 ただし、産後6週経過後に、本人が請求し、医師が認めた場合は就業できます。
《労働基準法第65条第1項、第2項関係》

本人の請求又は医師の判断により対象になるもの

- 妊娠中の女性が請求した場合には、事業主は他の軽易な業務に転換させなければなりません。
《労働基準法第65条第3項関係》
 具体的な配置転換先については、事業所の事情により大きく異なりますので、事業所内の産業保健スタッフや上司等と相談して対応を決めていく必要があります。
- 妊産婦が請求した場合には、時間外労働、休日労働、深夜業をさせることはできません。変形労働時間制の場合にも、妊産婦が請求した場合には、法定労働時間を超えて労働させることはできません。
《労働基準法第66条第1項、第2項、第3項関係》
- 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できます。
《労働基準法第67条関係》

- 事業主は、妊産婦の女性から健康診査等を受診するための時間の確保について申し出があった場合は、必要な時間を確保できるようにしなければなりません。

妊娠週数	～23週	24～35週	36週～分娩まで
受診回数	4週に1回	2週に1回	1週に1回

《男女雇用機会均等法第12条関係》

- 健康診査の結果、通勤緩和や負担の大きな作業の制限などの指導を受けた場合に、主治医等に「母健康管理指導事項連絡カード」に必要事項を記載してもらい、本人から事業主に提出することにより、必要な措置を受けることができます。
《男女雇用機会均等法第13条関係》



『母健康管理指導事項連絡カード』とは？

このカードは、働く妊産婦の方が医師等から作業の軽減や休憩などの指導を受けた場合、その指導内容が事業主の方の的確に伝わり、適切な措置が講じられるために利用するものです。妊産婦の職員の方にお渡しいただき、必要に応じて使用するようにご紹介下さい。



妊娠中の女性介護職員における腰痛防止コルセット等の着用に関する注意

妊娠中の女性は、腰部保護目的のコルセット等の着用により身体への負担を緩和する必要があるような重量物を取り扱う作業に従事しないことが望ましい。女性労働者が腰部保護目的のコルセット等を使用する際は、骨盤底への負担を増し、「子宮脱」や「尿失禁」が生じやすくなるおそれがあることに留意し、産業医（必要に応じ整形外科又は産婦人科医）に相談する必要がある。
—母性保護に係る専門家会合報告書（平成23年12月）より—

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」

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

職場と母性

検索

携帯サイトはこちらから



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 ^{おそ} 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 ^{ふしゅ} 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 ^{たん} 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 ^{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 胱 炎 ^{ぼう こう びん へん}	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。