



働く女性応援ハンドブック

改訂版

令和4年(2022年)9月改訂
発行 / 広島県商工労働局 働き方改革推進・働く女性応援課
〒730-8511 広島市中区基町10-52



知事メッセージ

広島県では、県民誰もが、仕事や暮らしに対して抱く希望をあきらめことなく、『かなえられる』と感じることのできる社会をつくり出すことを目指し、県の総合計画「安心 ▷ 誇り ▷ 挑戦 ひろしまビジョン」において、男性も女性も、性別に関わらず、県民一人ひとりの「仕事も暮らしも。里もまちも。それぞれの欲張りなライフスタイルの実現」に向け、取組を進めることとしています。

「働く女性応援ハンドブック」は、このビジョンの考え方を踏まえ、働いている女性、これから働くことを考えている女性が、ライフイベントと両立しながら安心して働き続け、その能力を十分に発揮することができるよう、労働者に関係する法律の基礎知識や支援制度など、働く上で活用できる情報をまとめています。

女性活躍の推進は、男女ともに仕事と暮らしの両方を自分らしく充実させることができるだけでなく、多様な主体が活躍する環境が整うことで、個々の価値観を生かせる社会づくりにつながります。

仕事と暮らしの充実は、性別に関わらず働くすべての人に共通する課題であり、誰もが自分ごととして取り組んでいく必要があります。また、企業においては、従業員の多様な価値観を理解し、それぞれのライフスタイルに応じて働くことができる職場づくりを進め、それを社会全体でサポートしていくことが求められています。

このハンドブックが、女性をはじめ、パートナーや家族、企業の皆様の様々な悩みに寄り添い、解消の一助となれば幸いです。

これからも、広島県では女性の皆様の活躍を全力で応援してまいります。

令和4年9月



広島県知事
湯崎 英彦

広島県が目指す 「欲張りなライフスタイル」 ～安心▷誇り▷挑戦 ひろしまビジョン～

日本では長年、長時間労働の慣行や「男性は仕事、女性は家庭」といった固定的な性別役割分担意識が続き、家事・育児・介護を含む暮らしと仕事とは、片方を充実させればもう片方を妥協しなければならない関係として認識されてきました。

女性の社会進出が進み、女性にとっても男性にとっても、仕事と暮らしの充実の重要性が叫ばれている昨今もなお、仕事をセーブしないと暮らしを充実できない、といった現実があります。

広島県では、生産性を向上させる働き方改革と、固定的な性別役割分担の意識改革を進めることなどにより、仕事と暮らしを二者択一的な関係から、両方を同時に充実させることができる関係に転換し、性別に関わらず県民一人ひとりが、仕事や暮らしに対して抱く希望を「広島県でなら実現できる」と実感するとともに、それぞれの夢や希望に挑戦することができる社会の実現を目指しています。

県の総合計画「安心 ▷ 誇り ▷ 挑戦 ひろしまビジョン」では、仕事と暮らしを自らの希望に沿って、それぞれ同時に充実させることを、ポジティブな意味での「欲張り」と表現し、「仕事も暮らしも。里もまちも。それぞれの欲張りなライフスタイルの実現」を目指す姿としています。

このライフスタイルの実現に向け、県では、あらゆる施策領域を連関させ、相乗効果を生み出しながら、県民が抱く不安を軽減し『安心』につなげるとともに、県民の『誇り』につながる強みを伸ばして、『安心』の土台と『誇り』の高まりにより、県民一人ひとりの夢や希望への『挑戦』を後押しする取組を総合的に推進していきます。

改訂にあたって

広島県が発行しているハンドブックについて、2021年、SNSやインターネット等を通じて広島県内外の皆様から、構成内容や表現に対して多くのご意見をいただきました。社会情勢の変化や、個人のライフスタイル・価値観が多様化する中、この度、ハンドブックの改訂版を作成する運びとなりました。

CONTENTS

- 01 知事メッセージ
- 02 広島県が目指す「欲張りなライフスタイル」～安心▷誇り▷挑戦 ひろしまビジョン～

第1章

知っておきたい! 基礎知識

- 05 具体的にどんな条件で働くのか確認しておきましょう!
- 09 事業主のみなさんへ! ハラスメントの防止措置は事業主の義務です



第2章

キャリアプランと健康について

- 11 キャリアプランって何?
- 13 女性活躍推進法の概要
- 14 なぜ今、女性活躍なの?
- 15 知っておきたい女性の健康
- 18 女性のための健康相談窓口
- 19 働く女性を応援する広島県ホームページのご紹介

第3章

ライフイベントに応じた支援制度

- 21 [1]妊娠がわかったら…
- 22 妊娠中は、こんな制度が利用できます
- 27 マタニティハラスメントを知っていますか?
- 29 [2]子供が生まれたら…
- 31 産後パパ育休が創設されました
- 32 女性の「職場での活躍」の成功のカギは男性の「家庭での活躍」
- 33 育児休業明けの労働条件
- 35 保育所探しと入所手続き
- 36 子育て世帯を応援する制度をうまく活用しましょう
- 38 [3]家族の介護が必要になったら…
- 41 ライフイベントとその関連リスクに備える公的社会保険
- 43 事業主のみなさんへ

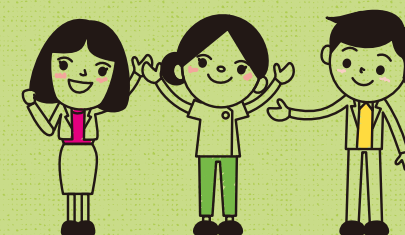
第4章

再就職を希望する女性へ

- 45 就職への意識調査
- 47 しごとプラザ マザーズ ひろしま／ふくやまでお仕事見つけませんか?
- 50 「自分の適職」を診断してみませんか?
- 51 各種相談窓口
- 53 ひとり親家庭への就業支援／広島県の男女共同参画づくりのための拠点施設
- 54 働き始めるために県内企業を知りたい／働くギモンを専門家に相談してみませんか?

第1章

知っておきたい! 基礎知識



具体的にどんな条件で働くのか確認しておきましょう!

働く時の約束ごととして、働くことに関する条件の取り決め(労働契約)があります。ちゃんと確認しておかないと、後々トラブルになることも。自分の働く条件は、労働契約を結ぶ前にしっかりおさえておきましょう。

労働条件は、働く前に必ず書面でもらっておきましょう



● 関連する法律
労働基準法第15条
労働契約法第4条
パート・有期雇用労働法第6条

労働契約を結ぶ際に、労働条件を明示することが法律で義務付けられています。口頭説明でよい事項も中にはありますが、後でトラブルにならないよう全て書面でもらっておくのがベストです。

絶対的明示事項

[必須/書面交付]

- ①労働契約期間
- ②就業場所、従事すべき業務内容
- ③始業・終業時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇 など
- ④賃金の決定・計算・支払い方法、賃金の締切り、支払い時期
- ⑤退職に関する事項(解雇の事由を含む)
- ⑥期間の定めのある労働契約を更新する場合の基準
- ⑦短時間及び有期雇用労働者の「昇給・賞与・退職手当」「相談窓口」

相対的明示事項

[規定がある場合に明示/書面または口頭説明]

- ①退職手当が適用される労働者の範囲、退職手当の決定・計算・支払い方法、退職手当の支払い時期
- ②臨時に支払われる賃金・賞与、最低賃金額
- ③労働者に負担させるべき食費・作業用品
- ④安全・衛生 ⑤職業訓練
- ⑥災害補償・業務外の傷病扶助
- ⑦表彰・制裁 ⑧休職

● 関連する法律
労働基準法第37条

法定労働時間を超えた労働には、残業代をもらうことができます。

法定労働時間(法律で定められた労働時間のこと)や法定休日(少なくとも毎週1回)を超えて時間外・休日労働すると、割増賃金(残業手当)が支払われます。



労働時間の上限

原則 1日8時間以内、1週40時間以内 **休日** 毎週少なくとも1回、あるいは4週間を通じて4日以上

例外 従業員数が常時10人未満の商業、映画・演劇等、保健衛生業、接客娯楽業の事業所は1週44時間以内その他、変形労働時間制などの例外あり。

これを超えて時間外労働を行うには、各事業所の労使で時間外労働の上限を協定し(36協定)、所轄労働基準監督署に届け出る必要があります。

時間外労働の上限規制の導入

時間外労働の上限規制: **月45時間・年360時間**

(※適用猶予除外する事業・業務があります。→自動車運転の業務、建設事業、医師、新技術・新商品等の研究開発業務)

特別な事情がある場合でも以下のように上限を設定しています。

- ①年720時間以内(時間外労働のみ)
- ②1か月100時間未満(時間外労働+休日労働)
- ③2か月間~6か月間の平均が、1か月あたり平均80時間以内(時間外労働+休日労働)
(※原則である月45時間を超えることができるのは、年6回までです。)

● 関連する法律
労働基準法第32条

● 関連する法律
労働基準法第36条

割増賃金

時間外労働や深夜・休日に労働した場合、使用者から割増賃金が支払われることになっています。

区分	割増率
時間外労働*	25%以上
休日労働	35%以上
深夜労働(午後10時から午前5時まで)	25%以上
時間外労働が深夜に及んだ場合(時間外+深夜労働) (時間外労働の割増率が25%の場合)	50%以上
休日労働が深夜に及んだ場合	60%以上

*時間外労働時間数によっては、25%を超える割増率の場合があります。

〈例〉勤務先の就業規則上の勤務時間が7時間の場合
9:00[始業] 17:00 18:00 22:00 5:00

所定労働時間[7時間]	所定外労働	法定外労働	法定外労働
[休憩1時間]		割増率	+深夜労働
法定労働時間[8時間]		25%以上	割増率
			50%以上
※1時間	1時間	1時間	1時間
1,000円の場合	1,000円以上	1,250円以上	1,500円以上



「振替休日」と「代休」では、休日に働いたときに支払われる賃金が違います。

混同されがちですが、「振替休日」と「代休」は全く異なります。「代休」では、35%以上の割増賃金が発生し、「振替休日」では発生しません。

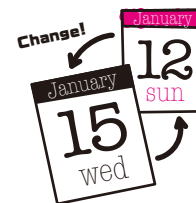
※ただし、「振替休日」を取った場合でも、週の労働時間が原則40時間を超えていれば時間外労働の割増賃金(25%以上)が発生します。

振替休日

就業規則などの規定に基づき、事前に休日と労働日を交換すること。休日労働にはなりません。

ただし、振替は同一週内(4週4日制の法定休日をとっている場合は同一4週内)で行う必要があります。

(例)事前に、日曜日を「労働日」、水曜日を「休日」に変更した場合
「日曜日=労働日、水曜日=休日」となるため、日曜日は休日労働扱いにならないので、「35%以上の割増賃金」は発生しません。



代休

事前に振り替えず法定休日に労働をした場合、その代わりに「事後の」対処として他の労働日に休むこと。振替休日のように事前に交換したわけではないため、休日労働となります。

(例)日曜日に労働した場合
「日曜日=休日」のままなので、休日労働となり、「35%以上の割増賃金」が発生します。

MEMO

「法定休日」とは

毎週少なくとも1回以上、あるいは、4週間を通じて4日以上。

● 関連する法律
労働基準法第39条

入社して間もないけど、
私用でどうしても会社を休みたい。
有休を使うことは可能かな?



休暇については、
法律で基準が定められています。

休暇には、法定休暇(法律で定められた休暇:年次有給休暇、産前産後休業、子供の看護休暇など)と法定外休暇(会社が就業規則などで独自に規定した休暇:慶弔休暇、病気休暇、リフレッシュ休暇など)があります。

■ 年次有給休暇

次の条件を満たせば、継続勤務年数に応じた年次有給休暇を取得することができます。

- 条件**
- ①就職した日から6カ月継続勤務していること
 - ②全労働日※の8割以上出勤していること ※労働契約上、会社が出勤を義務付けた日

		継続勤務年数							
		週所定労働日数	6カ月	1年 6カ月	2年 6カ月	3年 6カ月	4年 6カ月	5年 6カ月	6年 6カ月
付与日数	一般労働者		10	11	12	14	16	18	20
	パート労働者(※)	4日	7	8	9	10	12	13	15
		3日	5	6		8	9	10	11
		2日	3	4		5	6		7
	1日	1	2			3			

※ここでいう「パート労働者」とは、週所定労働日数が4日以下かつ、週所定労働時間が30時間未満の方です。



年5日の年次有給休暇の確実な取得 (2019年4月1日施行)

年5日の年次有給休暇を確実に労働者に取得させることが使用者の義務となっています。

- 対象** 年次有給休暇が10日以上付与される全ての労働者
(パート、アルバイト労働者も含みます)

● 関連する法律
労働基準法第39条

● 関連する法律
労働基準法第68条

■ 生理休暇

生理による腹痛や腰痛、頭痛などで就業が困難な場合は、休暇を請求することができます(医師の証明は不要)。

※休暇中の賃金は有給・無給の定めはありません。事前に会社に確認しておきましょう。

■ 産前産後休業

産前 出産予定日の6週間(多胎妊娠時は14週間)前から取得可能

産後 原則8週間は就業不可 (詳しくは P26を参照)

■ 育児休業

育児休業は、原則子供が1歳になるまでの期間取得できる、男女共に認められた権利です。事業主に書面で申し出ることにより取得できます。保育所に入れない等の場合、最長子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

● 関連する法律
育児・介護休業法第5条、第9条

労働に関する規定や法律の詳しい情報は下記サイトで詳しく確認できます。



労働条件に関する
総合情報サイト(厚生労働省)

確かめよう労働条件
<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp>

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)より短いだけです。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カ月以上継続して勤務していれば、有給休暇を利用することができます。



6カ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]

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。

同じ制度が
利用できるのよ!



パートタイム労働者も
予告のない解雇は違法です

解雇のときは30日前までに予告することが義務付けられており、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らない。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」と告げることは、基準に適合しません。契約を更新しない場合には、30日前までに雇止め予告をする必要があります。



30日前
までに予告!

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]

事業主のみなさんへ! ハラスメントの防止措置は事業主の義務です

職場でつらい思いをしていませんか?

職場におけるセクシュアルハラスメントとは

職場において行われる労働者の意に反する「性的な言動」に対する労働者の対応(拒否や抵抗)により、その労働者が労働条件について不利益を受けたり、「性的な言動」により就業環境が害されることです。



職場における妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメントとは

職場における上司・同僚からの言動(妊娠・出産したこと、育児休業・介護休業等の利用に関する言動)により、妊娠・出産した女性労働者や育児休業等を申出・取得した「男女労働者」等の就業環境が害されることです。

※業務分担や安全配慮等の観点から、客観的にみて業務上の必要性に基づく言動によるものは該当しません。

職場におけるパワーハラスメントとは

職場において行われる優越的な関係を背景とした言動であって、業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより労働者の就業環境が害されるものを指します。

事業主がハラスメント防止のために講ずべき主な措置

■ 事業主の方針等の明確化及びその周知・啓発

職場におけるハラスメントの内容やハラスメントを行ってはならない旨の方針を明確化するとともに、行為者については厳格に対処する旨の方針・対処の内容を就業規則等の文書に規定し、管理監督者を含む労働者に周知・啓発すること。

■ 相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備

相談窓口をあらかじめ定め、労働者に周知するとともに、相談窓口担当者が、相談内容や状況に応じて適切に対応できるようにすること。

■ 職場におけるハラスメントに係る事後の迅速かつ適切な対応

事実関係の迅速かつ正確な確認、被害者に対する配慮のための適切な措置、行為者に対する適正な措置、及び再発防止に向けた措置を講ずること。

■ そのほか併せて講ずべき措置

相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講じ、相談したこと等を理由として、解雇その他、不利益な取り扱いを行ってはならない旨を定め、労働者に周知・啓発すること。

詳しくはこちら

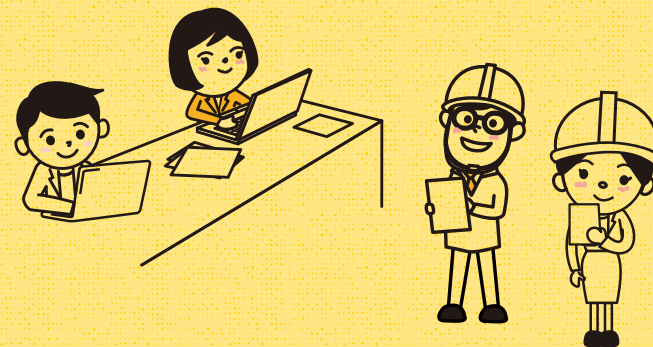
職場におけるハラスメントの防止のために(厚生労働省ホームページ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuniitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html



第2章

キャリアプランと健康について



キャリアプランって何？

キャリアの語源は「わだち」だと言われています。馬や牛が荷車を引いていくとその後には、「わだち」が残りますね。私たち一人ひとりに、生まれてから今日まで、人生という道のりを歩んできた「わだち」があります。それがキャリアです。あなたは、どんなキャリアを歩んでいきたいですか？変化が激しく、先が見えない時代、望んだ道をすんなりと歩んでいけるわけではないかもしれません。でも、「こうなりたい」という自分を描けていれば、困難を乗り越える工夫をしたり、協力してくれる人を見つけたりしながら、自分らしいキャリアを歩んで行くことができるはず。これからどんなキャリアを歩んでいきたいのか？これを考えることが『キャリアプラン』です。

将来、どんな仕事をしたい？
どんなライフイベントがありそう？
プライベートと仕事のバランスは？



キャリアプランを作るには？～作成のステップ～

ステップ 1 これからのキャリアを考える上で「過去」がヒントに！

何をしている時が楽しかったですか？どんな事をしている時に充実感が得られましたか？逆に、モチベーションが下がって、やる気がでなかったのは、どんな時ですか？まずは思い出しながら、書き出してみましょう。

何をしている時が楽しい？

ストレスを感じないでできることは何？

充実感は何で得られる？



やりがいを感じることは何？

やる気がでないのはどんな時？

得意だと思えることは何？

ステップ 2 自分が生き生きと、自分らしく働ける(いられる)のは、どんな仕事？どんな働き方？

過去に経験した仕事に限らず、学生時代やプライベートの思い出でもOK。「チームワークで頑張った時が充実していた」、「コツコツと1つのことにじっくり取り組んでいるときにモチベーションが上がった」など、思い浮かんでくることはありませんか？それを「ヒント」に書き出してみてください。

期間	経験内容(仕事・プライベート)	得たこと、成長したこと
書いてみて気づいたこと		

ステップ 3 キャリアプランは年表形式で考える！

あなたは今、何歳ですか？そして、あなたの人生に関わる人たち（パートナー、子供、親など）は何歳ですか？年表形式で考え、10年先まで年齢を書き込んでみてください。

	現在				5年後				10年後		
年代	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
	私:○歳										
	○○:○歳										
	○○:○歳										
働き方											
プライベート											
お金											

自分のキャリアプランに関連する人物の名前・年齢を入れます。

ステップ1や2で書き出した内容をもとに、ありたい自分をイメージして自由に書き込んでみましょう！

貯金は？ローンは？教育費は？自己投資は？考えられることを書いてみましょう。いつ、どのくらいの収入が必要かを知っておくことは、キャリアプランを考える上で役立ちます。

★ちょっと一息★～視点を変えて～

お子さんがまだ小さい方、介護や体調などの事情で一旦仕事を離れている方、「この大変さがずっと続く」と感じていませんか？5年後、10年後に目を向けると状況は変わっていることは多くあります。今は「人生100年時代！まだまだチャレンジする時間はある！」と前向きな捉え方をしてみませんか？

ステップ 4 チャレンジしたいことや、働き方像をイメージ！

年表に書き出したら、次はあまり堅苦しく考えず、「○年後にはこんな働き方ができていたら良いな」「こんな仕事にチャレンジしてみたいな」と思うことを書き込んでみましょう。この先の未来を考えた時、いくつかのコースが浮かんでくるかもしれません。複数考えてみることも良いでしょう。

そして、その希望するコースに向けて「今できること」は何かを考えてみましょう。勉強して資格を取得することかもしれませんし、協力者を探すことかもしれません。出来るだけたくさん手段を考えておくといいですね。



柔軟性と好奇心をもって！～キャリアプランはいつでも修正できます！～

ここに記載したこと以外に、突然やってくるチャンスもあるかもしれません。キャリアプランは、そんな時いつでもプランを書き換えることができます。また、自分には向いていないと思っても「やってみたら意外と面白かった」という経験はありませんか？柔軟性と好奇心をもつことはあなたのキャリアを豊かにします。



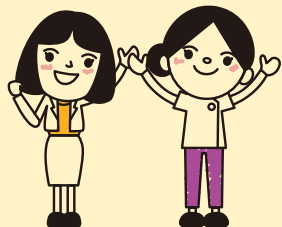
【監修】 特定非営利活動法人キャリアコンサルティング協議会
(有限会社 C マインド キャリアコンサルタント 長谷川 能扶子)

女性活躍推進法の概要

知っていますか?女性活躍推進法

(女性の職業生活における活躍の推進に関する法律)

女性が十分に能力を発揮し、活躍できる職場環境を整備するため、事業主が取組内容や数値目標等を盛り込んだ行動計画の策定・届出及び自社の女性活躍に関する情報の公表などを義務付けた法律です。



女性活躍推進法に基づく事業主の義務

令和4年4月1日から、常時雇用する労働者数が101人以上の事業主に、一般事業主行動計画の策定・公表及び女性の活躍に関する情報公表が義務付けられました。

1 一般事業主行動計画の策定・届出、周知、公表

自社の女性活躍に関する状況の把握、課題分析を行い、計画期間・数値目標・取組内容・取組の実施時期を盛り込んだ計画を策定し、労働者への周知、外部への公表、労働局への届け出を行う必要があります。

2 女性の活躍に関する情報の公表

自社の女性活躍に関する状況について、求職者等が簡単に閲覧できるように公表する必要があります。

“えるぼし”とは

女性の活躍を推進している企業が厚生労働大臣から受けることができる認定です。基準を満たす項目の数に応じて4段階あります。



女性の活躍推進企業データベースについて

厚生労働省が運営する「女性の活躍推進企業データベース」とは、企業における女性の活躍状況に関する情報を一元的に集約したデータベースです。

データベース 女性活躍

検索

<https://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp/positivedb/>



なぜ今、女性活躍なの?

自分らしい生き方を実現するために

日本人の平均寿命は延び、人生100年時代の到来とも言われています。長い人生の様々な場面で多様な選択ができ、自分らしく生きることができるとは大切なことです。自らの選択肢を広げる上でも、働くことは重要な要素の一つです。経済的な自立や自由度が高まること、さらには働くことを通じて達成感や充実感、成長などを実感し、自己実現ができることは、人生の充実につながります。



誰もが働きやすい社会をめざして

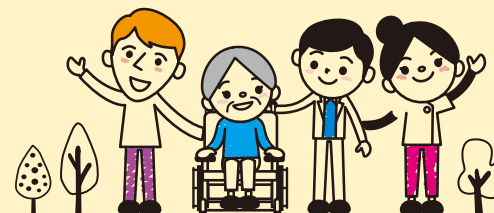


現在、第一子を出産した約半数の女性が離職しているほか、性別に関わらず仕事をしながら家族の介護をしたり、育児と介護のダブルケアを担う労働者が増えてきており、仕事と家庭の両立が可能な職場環境の整備は喫緊の課題となっています。女性活躍の推進は、両立支援制度の充実や、制度を利用できる職場風土づくりに加え、働き方の見直しにつながり、すべての労働者が働きやすい社会につながります。

企業にとっては・・・

ダイバーシティ経営の実現につながる

労働力人口の減少、経済のグローバル化やDX(デジタルトランスフォーメーション)の進展、消費者ニーズの多様化、さらには先行き不透明な経営環境の中で、企業には、女性や若者、高齢者、障害者、外国人など多様な人材の個性や能力を引き出すとともに、その人材がもつ様々な意見、提言、アイデアからイノベーションを起こし、付加価値を生み出し続ける「ダイバーシティ経営」が求められています。女性活躍の推進は、ダイバーシティ推進の「試金石」と言われています。



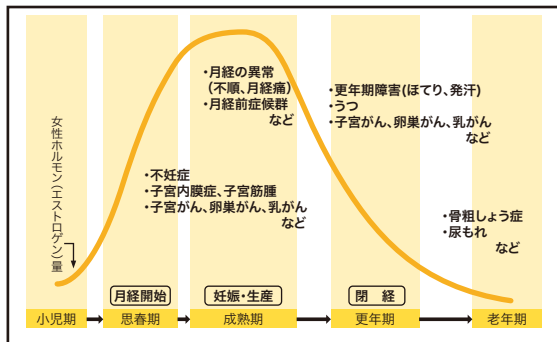
知っておきたい女性の健康

■ 女性のライフステージとホルモン

女性ホルモンの分泌量は一生の間で大きく変化します。

思春期、成熟期、更年期を経て、老年期と、それぞれのライフステージにおいて、様々な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が生じます。これらは、ホルモン変化が小さい男性には見られない、女性特有の症状といえます。日常生活や仕事に少しでも支障をきたしている場合は、早めに婦人科を受診しましょう。



出典：厚生労働省「女性の生涯健康手帳」を改変

■ 月経困難症と月経前症候群(PMS、PMDD)

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すことがあるなどの場合は、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。

子宮内膜症患者の約50%は妊娠しにくくなることがわかっています。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、無気力など気分障害は月経前症候群といわれ、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ており、約60%の女性が自覚し、少なからずQOL(生活の質)の低下をきたしています。

月経困難症・月経前症候群ともに、日常生活や仕事に支障をきたしている場合は、医療を受けることで改善が期待されるので、婦人科に相談しましょう。

■ 更年期症候群

女性ホルモンが急激に減少することで、ほてり、のぼせや発汗のほか、めまい、動悸といった身体症状、気分の落ち込み、意欲の低下など、様々な不調が生じ、個人差はありますが、日常生活や仕事に支障をきたすこともあります。ほとんどの場合、治療によって症状が改善するため、我慢せずに婦人科を受診しましょう。



監修：新甲 さなえ 先生 広島県医師会常務理事

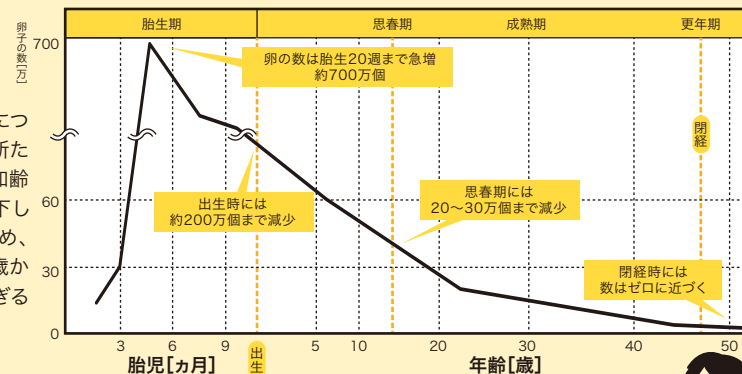
女性の健康はホルモンの影響を大きく受けます。月経痛は病気のサインのこともあります。ぜひ、婦人科のかかりつけ医をもち、いつでも気軽に相談できるようにしてみませんか。

■ 妊娠・出産について



表1 女性の各年齢における卵子の数の変化

出典：Baker TG(1972) Gametogenesis, Acta Endocrinol Suppl 166;18-42を基に厚労省で一部改変



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。

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が、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、様々なリスクが高まることがわかっています。



自分のキャリアプランを考える上で、妊娠・出産等に関する正しい知識を持っていることが重要です。

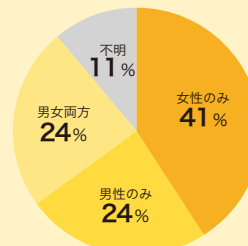
■ 不妊症とは？

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。

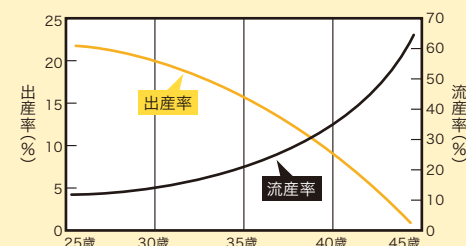
不妊の原因は、男性側・女性側ともにあり、原因がわからないこともあります[表2]。「いつでも子供はできる」と思いがちですが、女性の年齢が高くなるほど、不妊治療を受けても妊娠しにくくなっていくことや、妊娠しても流産してしまう確率が上昇することがわかっています[表3]。

表2 不妊の原因



出典：世界保健機関(WHO)平成10年調査

表3 不妊治療における年齢別の出産率と流産率



出典：「平成25年版厚生労働白書-若者の意識を探る」を一部改変

「妊娠しにくいのかな?」と思ったら、夫婦そろって、専門の医療機関にご相談ください。

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：月・木・土曜日 10:00~12:30 火・水・金曜日 15:00~17:30(祝日、年末年始は除く)

■ 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。また、令和4年4月から、不妊治療の保険適用が開始されたことに伴い、特定不妊治療への新たな助成制度を開始しました。

不妊検査・一般不妊治療への助成

広島県不妊検査費等助成事業

検索



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

- 申請日時点で婚姻している夫婦で、夫婦のいずれか一方が広島県内に住所を有すること（事実婚を含む）
- 検査開始時点の妻の年齢が35歳未満である夫婦
- 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支援事業

検索

① 対象となる治療

特定不妊治療（体外受精・顕微授精）に併せて行った先進医療・先進医療会議で審議中の医療技術

② 助成を受けることができる人

- 治療開始時点で婚姻している夫婦で、夫婦のいずれか一方が広島県内に住所を有すること（事実婚を含む）
- 治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満である夫婦

③ 助成内容

- 1回の治療につき、先進医療または先進医療会議で審議中の医療技術に要した自己負担額の1/2（上限5万円）※千円未満切捨て
- 助成回数は、初めて助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢が40歳未満である場合は1子につき通算6回、40歳以上である場合は通算3回

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い合わせください。

●その他、仕事と不妊治療の両立を支援する企業に対しての助成金もあります

広島労働局 不妊治療

検索



妊活応援ポータルサイト「広島県ふたりの妊活全力応援」

～子供が欲しいご夫婦・カップルを全力でサポートします～

広島県妊活応援サイト「広島県ふたりの妊活全力応援」は、これから妊娠について考えようとしている方や、妊娠のことで悩んでいる方をサポートするためのポータルサイトです。専門医の監修や不妊体験者のセルフサポート団体の協力のもと、妊娠・妊活・不妊の基礎知識や、妊活中の2人に役立つ情報、経験者の体験談、広島県の助成制度のことまで詳しくお届けしています。また、妊活や不妊・不育についての悩みを相談できる窓口や、不妊検査・治療ができる医療機関のリンク等も掲載しています。



お問い合わせ先

広島県子供未来応援課 TEL 082-513-3171

広島県 ふたりの妊活全力応援

検索



女性のための健康相談窓口

相談
無料

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確か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。

心強いね!



専用電話 TEL 082-870-5446

相談時間 毎週月曜日、木曜日、土曜日 10時～12時30分

毎週火曜日、水曜日、金曜日 15時～17時30分（祝日・年末年始はお休みです）

※（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 子供未来応援課 TEL 082-513-3171

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 03-4334-1160

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。



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

ヘルスケアラボ 厚生労働省

検索



第3章

働く女性を応援する広島県ホームページのご紹介

“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
両立のコツなどがわかる情報を発信しています。

パソコンでも、スマホでも

もちと ひろしま

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



仕事と暮らしの両立

県内の働く女性とつながる

仕事を見つける

自分を見つめ直す



お問い合わせ先

広島県 働き方改革推進・働く女性応援課
TEL 082-513-3419

“Hintひろしま” 輝く女性のインタビュー

広島県内の働く女性インタビューを WEBサイトで公開

十人十色のキャリアストーリーから
自身の働き方のヒントを見つけませんか?



パート社員から執行役員に。
大切なのは仲間への感謝と
笑顔でいること
(福山市/製造業)

時短勤務で店長を務め、
変化することを恐れずに、
仕事を楽しむ。
(尾道市/アパレル販売員)

店舗や肩書きが変わるたび
に新しい視点や能力に出会
い、成長を実感
(広島市/小売業)

全ての経験を
無駄にせず、
挑戦を続ければ
チャンスは必ず
すぐそばに
(広島市/サービス業)

「好きに働いていい」、
社長の言葉に
背中を押され管理職に
(広島市/サービス業)



掲載
件数 **70** 記事
(令和4年3月時点)

幅広い業種を掲載!

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

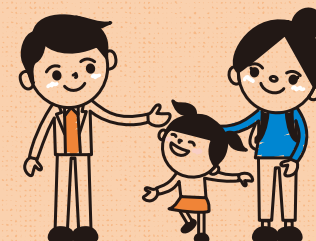
パソコンでも、スマホでも

ヒント ひろしま

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hint/>



ライフイベントに応じた支援制度

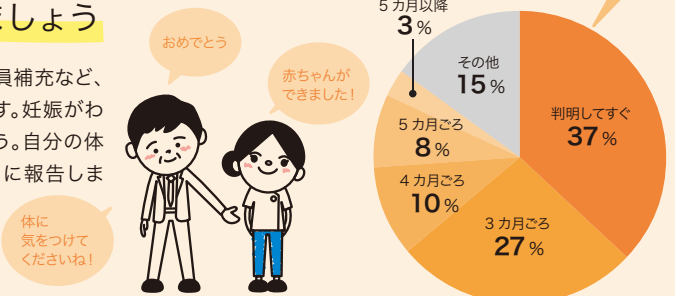


1 妊娠がわかったら…

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

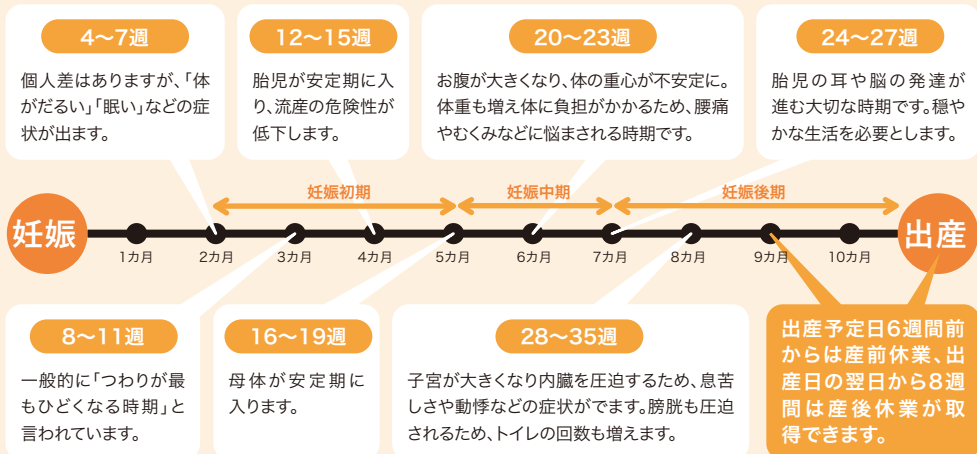
産前産後休業や育児休業中の人員補充など、会社側にも様々な準備が必要です。妊娠がわかったら、勤務先に報告しましょう。自分の体と赤ちゃんを守るためにも、早めに報告しましょう。



出典：イクちゃんKids☆めるまがアンケート（平成26年）

妊娠すると、体にこんな変化が occurs

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。



出産予定日6週間前からは産前休業、出産日の翌日から8週間は産後休業が取得できます。

妊娠・出産・産後こんなときどうする？

「イクちゃんネット」

役立つ情報をお届けします！

妊娠・出産・子育て…楽しみ一方で、体調管理や家計管理など心配ことも。そこで妊娠から産後まで、役に立つケアや制度について紹介します。

妊娠中は、こんな制度が利用できます

2016年の国立社会保障・人口問題研究所の調査によると、47%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に基づく安心して働くための制度に関する情報を集めました。



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」と一方的に自宅待機を命じたり、実際の不就業時間分を超えて減給することは不利益な取り扱いに該当し禁止されています。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。

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

産前産後休業は、就業規則に規定がなくても法律で認められた権利です。「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。

違法



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]

※ただし、事業主が当該解雇が妊娠・出産に関する事由を理由とする解雇でないことを証明した場合はこの限りではない。

ネウボラで子育てをもっと“あたたかく”

Neuvola(ネウボラ)とは、フィンランド語で「アドバイスの場」を意味する子育て支援制度です。広島県では、子供を育てる全ての人が地域全体で支えられ、包み込まれるようなあたたかさの中で、安心して子育てができる暮らしを実現するため、「ひろしま版ネウボラ」の仕組みづくりに取り組んでいます。



あなたがお住まいの地域にも、新たな生命の誕生を心から祝福し、子育てを支えてくれる人たちがいます。不安もあるかと思いますが、地域で一丸となって子育てをサポートしますので、お気軽にご相談ください。

ひろしま版ネウボラ





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、通院休暇中も有給としています。

MEMO

意外と知らない？妊婦週数の数え方

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カ月になります。

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】

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。指導内容を的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。

妊娠中は、通勤緩和措置、休憩時間の延長などが認められる場合があります



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】

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。我慢しす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。

■休憩時間の延長など

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たくさんあります。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。

危険有害業務の就業制限があります

危険物を扱うからお腹への影響が心配...



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。

妊婦さんにとって「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

妊婦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】

妊産婦を、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・哺乳(ほ)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】

※妊産婦とは・・・妊娠中の女性及び産後1年を経過しない女性



デスクワーク



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。

妊婦が請求した場合、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】

妊婦さんにとって「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

※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、妊産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。使用者は、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」などと拒むことはできません。



妊産婦が請求した場合、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】

※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

産休は企業規模に関係なく取得できます

産前休業

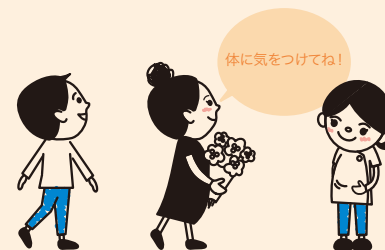
出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から女性の請求があった場合、就業させてはならない

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週間を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】

30人未満の小規模企業では、産前産後休業が制度として明文化されていないケースが多いことがわかっています。しかし、産前産後休業や育児休業は法律で定められた権利です。「会社の就業規則に明記されていない」「会社の規模が小さいので、休まれては困る」などの会社理由で、産前産後休業の請求を拒むことはできません。



産前・産後休業取得者への「経済的支援」をご存知ですか？

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、休業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

MEMO



ご利用ください「マタニティマーク」

マタニティマークとは、妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示し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、その取組や呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進しています。

マタニティハラスメントを知っていますか？



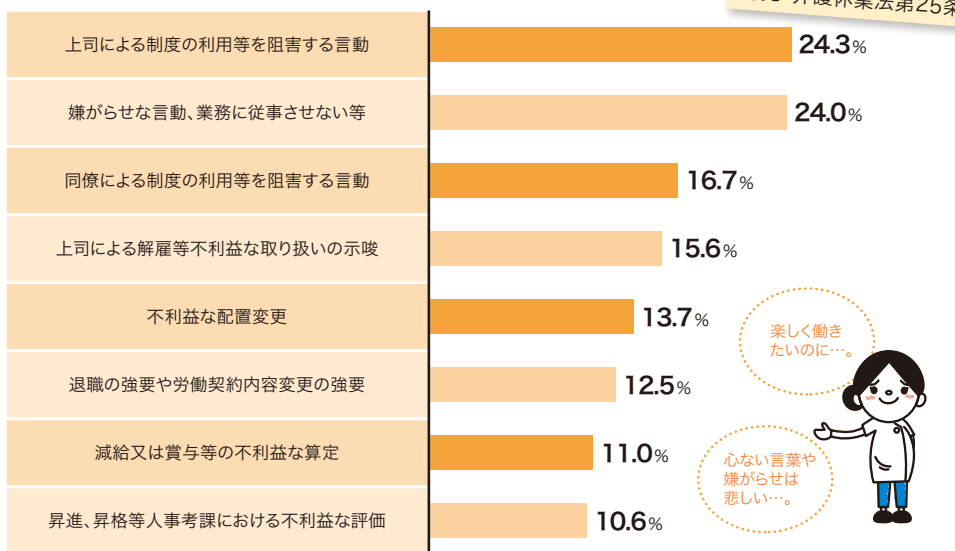
マタニティハラスメントとは、妊娠・出産、産前産後休業、育児休業等に関する上司や同僚からの嫌がらせです。通称「マタハラ」と呼ばれています。また、事業主が妊娠・出産等を理由に正社員からパートとするような労働契約内容の変更を強要するなどの不利益取扱いは禁止されています。

● 関連する法律

男女雇用機会均等法
第11条の3、第11条の4
育児・介護休業法第25条

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/複数回答有)



出典：令和2年度厚生労働省「職場のハラスメントに関する実態調査（労働者等調査）」

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。
ハラスメント防止措置は企業の義務です。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

匿名でも大丈夫!

相談は無料です!

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：9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

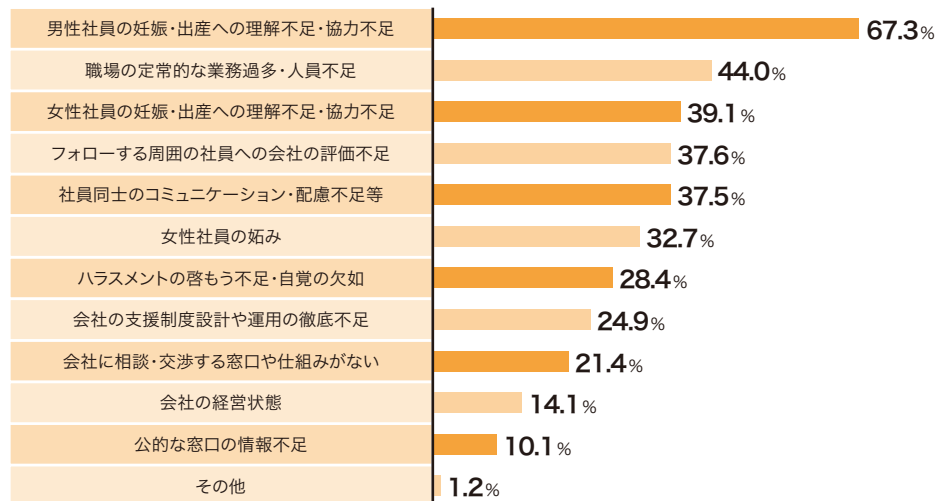
上司や同僚のみなさんへ

気付かないうちに「マタハラ加害者」になっていませんか？

妊娠中の体調には、個人差が大きく、日によって体調も変化します。経験者でなければ「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。

また、事業主にはハラスメントが起こらない職場づくりやハラスメントが起きた場合の適切な対応が義務付けられています。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必要があります。

マタハラが起こる原因 (※複数回答有)



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」平成27年

事業主のみなさんへ!

ハラスメントの原因や背景となる要因の解消に取り組みましょう!

妊娠中の労働者に体調変化が起きることがあり、通常どりの労務提供が難しくなることがあります。その場合、周囲の労働者の業務が増大することで、ハラスメントの発生の原因や背景となりうる否定的な言動の要因となり得ます。

また、労働者が所定労働時間の短縮措置を利用することで、短縮分の労務提供ができなくなる等により、周囲の労働者の業務負担が増大することもあります。

事業主は、妊娠した労働者やその周囲の労働者の実情に応じた業務体制の整備など、必要な措置を講ずることが必要です。

2 子供が生まれたら・・・

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様々な制度を活用し、仕事と子育てを両立しましょう。

子供が1歳になるまでは 育児休業が認められます

育児休業は、会社の規模にかかわらず両親共に取得することができます。「子供が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カ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カ月まで及び2歳までの延長が可能です。

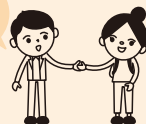
育児・介護休業法の改正により、令和4年10月からは、育児休業を2回まで分割して取得することが可能になります。

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ます
[育児・介護休業法第5条第1項]

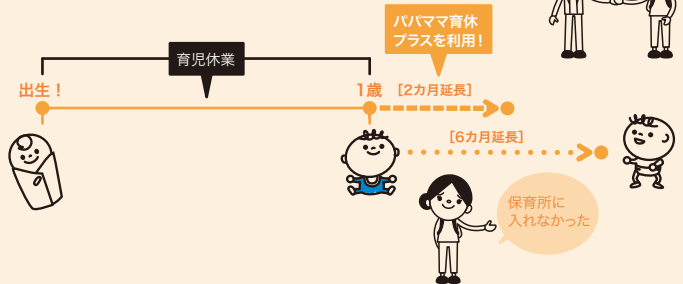
父母ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2カ月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで(ただし女性の場合は出生日以後の産前・産後休業と育児休業を合計した日数)の育児休業を取得できる
[育児・介護休業法第9条の2]

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カ月に達するまで、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]

二人で取れば長くできる!



保育所に入れない



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か月までは休業開始前の賃金の67%、6か月経過後からは50%が支給されます。(最長～2歳まで)

育児休業開始～6か月まで **67%** → 6か月経過後～2年 **50%**

⇒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(雇用保険適用担当)へ

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。免除を受けても健康保険の給付は通常どおり受けられます。また、免除された期間分も将来の年金額に反映されます。

⇒詳しくは年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ
※令和2年1月の内容です。今後の法改正により、変更になる可能性があります。

育児休業を取得するための3ステップ

Step 1 しっかりと検討しましょう

育児は周囲で協力して担っていくことが大切です。子供の成長をみんなで見守りましょう。これからの人生や家族の形、仕事とのバランスを考える機会を作り、育児休業の取得時期や期間を決めましょう。



Step 2 勤務先に報告・相談する

育児休業の取得時期や期間を決めたら、勤務先の上司や人事担当部署へ報告し、育児休業取得までの準備等について相談しましょう。遅くとも育児休業開始の1か月前までに休業開始予定日と終了予定日などを書面で申し出ることが必要です。



Step 3 業務を整理する

育児休業に向けて、業務を可視化するとともに、誰に何を引き継ぐのか、上司と相談しながら準備を進めていきましょう。引継書を作成したり、書類やデータを整理することも必要です。



夫婦で育児休業を取得しましょう!

いつ、どんなタイミングでどのくらいの期間休むか、それぞれの家庭の事情やママの体調面、会社の制度をすり合わせて、自分たちのスタイルに合った育児休業を取得しましょう。



パパが育児休暇を取得しやすくなりました。詳しくはP31参照

育児休業は男性も取得できます！ 産後パパ育休が創設されました

(令和4年10月～)

育児・介護休業法の改正により、従来の育児休業とは別に、父親が取得可能な新たな育児休業が創設されました。

- 対象期間・取得可能日数／子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能
- 申出期限／原則として休業開始の2週間前まで
- 分割取得／分割して2回取得可能(初めにまとめて申し出ることが必要)
- 休業中の就業／労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能(就業可能日等には上限があります)。

パパの子育てへの
参画応援！



育休は
パパもとろう！

厚生労働省 育児・介護休業法について

検索

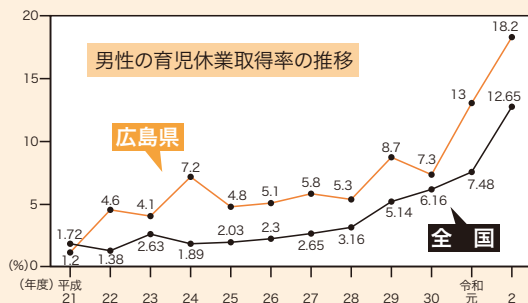


パパもうれしい 3つのポイント

- 1 子供の成長をすぐそばで見守ることができ、家族と良い関係を築くベースになる！
- 2 ママが一人で育児不安やストレスを抱え込むことがなくなり夫婦関係ももっと良くなる！
- 3 子育てを通じて視野や交友関係が広がり、仕事面でのアイデア・企画力が磨かれる！

広島県は男性の 育児休業取得を応援します！

広島県では、全国に先駆け、男性の育児休業における取得促進の取組を支援し、男性の育児参画を積極的に推進してきました。現在、広島県における男性の育児休業取得率は、全国平均以上の水準で推移していますが、女性の取得率に比べると極めて低い水準となっていることから、引き続き県内企業に向けて男性の育児休業における取得促進を促す取組を行っています。



出典：厚生労働省雇用均等基本調整 広島県職場環境実態調査

事業主のみなさんへ

改正育児・介護休業法の施行に伴い、事業主は次の対応が必要になります。

- 令和4年4月1日～
 - ①育児休業を取得しやすい雇用環境の整備
 - ②妊娠・出産の申し出をした労働者に対する個別の制度周知・意図確認
 - ③有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件の緩和に関する就業規則等の変更
- 令和4年10月1日～
 - ④産後パパ育休の創設、育児休業の分割取得等に関する就業規則等の変更
- 令和5年4月1日～
 - ⑤育児休業等の取得状況の公表(常時雇用労働者数1,000人超の事業主)

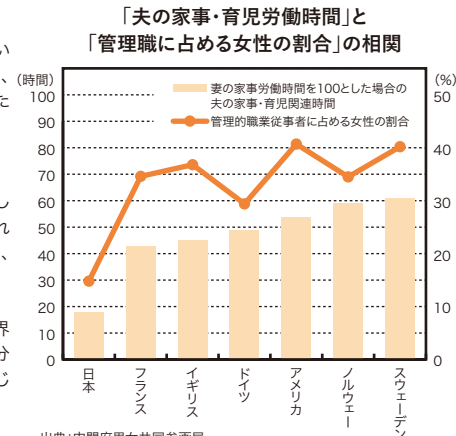
女性の「職場での活躍」の成功のカギは 男性の「家庭での活躍」

COLUMN (コラム)

近年、結婚後も出産後も働き続ける女性が増えてきました。日本女性の労働力率は2016年にアメリカとフランスを抜いたのです。これほど多くの女性が働き続けるようになった今、女性の持っている能力をフルに発揮して「活躍」してもらいたいという組織が増えていきます。

2018年、共働き世帯は専業主婦世帯の2倍以上になりました。夫婦で経済的責任と家庭的責任をシェアすることが望ましく、共働きによって妻が経済的責任を果たしているのであれば、夫も家庭的責任をシェアすべきでしょう。しかし現状は、家事育児の負担が妻に偏っています。

「仕事・家事・育児」の三つをどのように分担するかは、世界中の共働き夫婦にとっての普遍的な課題で、夫婦のその分担比率が、その国の女性の活躍度を大きく左右すると感じています。



出典：内閣府男女共同参画局
「令和2年版男女共同参画白書」をもとに作成

かつては日本よりも専業主婦率が高かった欧米で、働く妻が増えた要因は「経済的な理由」からでした。欧米の妻は、「私も働いているのだから、あなたも家事をやってよ」と夫に交渉し、「夫の家庭進出」が進みました。このようにして、欧米では、夫が家事育児を妻とシェアするようになり、欧米男性の家事育児時間は長くなりました。そしてそのおかげで、多くの女性が職場で活躍できるようになりました。女性管理職比率が高い国は総じて、男性の家事育児時間が長いのです。

日本では、ほとんどの家事育児が妻にのしかかっており、日本女性が職場で活躍する上で大きな障害となっています。女性が家事も育児も担いながら、職場で活躍することは難しい。そしてそれは望ましいことでもない、と私は思います。

仕事と家庭の両立と女性活躍推進の成功のカギは、女性の家事育児負担を減らす「夫の家庭での活躍」にあり、決して、妻が家事育児のすべてを担いながらバリバリ仕事をするスーパーウーマンになることではないことを、海外夫婦のやり方をみて感じます。

今、日本で求められているのは、「妻の職場での活躍」を実現させる「夫の家庭での活躍」ではないでしょうか。夫が家庭で活躍することにより、計り知れないメリットがもたらされます。妻が夫に感謝し、夫は妻に感謝し、お互いの愛情が強くなり、父親が子供と過ごす時間が長くなるので、父子の絆が強くなる。

そうすると家族関係が良くなり、社会全体が健全化する、というように、誰にとってもWin-Winになるのです。



パク・スックチャ 先生 アパシヨナータ,Inc 代表 ダイバーシティ・コンサルタント

米国系企業に勤務後、2000年に独立。米国とアジアに精通したグローバルな経験を活かし、ダイバーシティの専門家として活躍。「無意識の偏見(アンコンシャス・バイアス)」と「女性の自信」に関する組織改革に力を注ぐ。

育児休業明けの労働条件

育児休業後も
同じ部署に
復職したい



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条第2項及び指針]

休業明けの労働条件は「原職復帰」が多く行われています

育児休業明けの労働条件は、法律で義務付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。

残業や休日出勤は
控えたい



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、子供が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



育児時間って何?



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る

[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



子供はよく熱を出しますし、小さいうちは様々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(時間単位)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。有給が無給かは会社の定めによります。

小学校入学前の子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。当該休暇の申し出があった場合、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、第16条の3]

保育所



保育所のお迎えに間に合わない…

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、「定時まで働いていたら、保育所のお迎えに間に合わない…」というケースも発生します。3歳未満の子供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。短時間勤務は男女共に利用できます。

事業主は、一定の要件を満たす3歳未満の子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]

保育所探しと入所手続き

子育て世帯にとって、日中子供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・私立保育所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と同時に進行することが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。

MEMO

意外と知らない施設のの違い

認可保育所

国が定めた「児童福祉施設基準」をクリアし、都道府県知事や政令指定都市などに認可された施設。

認定こども園

保育所と幼稚園の機能を兼ね備えた園。「幼保連携型」「幼稚園型」「保育所型」などがあり、子育て支援や育児相談などの拠点にもなっている。

地域型保育

少人数（原則19人以下）の単位で0～2歳の保育を行う。「小規模保育」「家庭的保育」「事業所内保育」などの類型があり、市町が認可する。

認可外保育施設

市町の認可は受けていないが、認可外保育施設指導監督の指針に基づいて運営されている施設。保育料は施設が独自に設定している。

子育て世帯を応援する制度をうまく活用しましょう

職場以外にも、国や県、市町が様々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

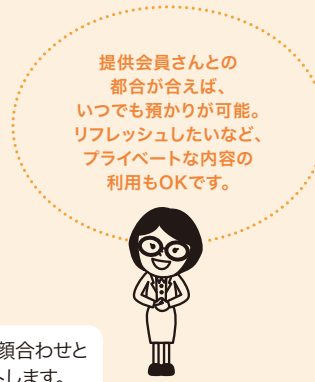
子供の遊ばせ方や救急時の対処方法など、子供を預かるための講習を受講した人です。

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受けることができます。

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。子供の対象年齢は、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**
依頼会員が子供と一緒に、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。



保育所に関するお問い合わせは、各市町の窓口へ P52参照

放課後児童クラブ

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子供に留守番をさせるのも不安ですね。そこで、保護者が就労により昼間家庭にいない子供や、疾病、介護等により昼間家庭での養育ができない子供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「放課後児童クラブ」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。複数の専任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、留守家庭児童会、児童クラブ、学童保育などがあります。



詳しくはお住まいの市町のHP等でご確認ください。



病児・病後児保育

子供が急な病気となり、集団保育が難しくなったときや、保護者が家庭での看護が難しい時に医療機関・保育所などの付設の専用スペースで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!!



広島県の子供元気いっぱい
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



3 家族の介護が必要になったら...

■ 育児・介護休業法に基づく制度

家族^{※1}が要介護状態^{※2}となって介護が必要になったときは、育児・介護休業法に基づく以下の制度が利用できます。勤務先に制度がない場合でも、法律に基づいて制度を利用できます。また、事業主には、所定労働時間の短縮等の措置、不利益取扱いの禁止、ハラスメント防止措置等の対応が義務付けられています。



制度	概要
介護休業	労働者が要介護状態にある対象家族を介護するために休業を取得することができます。 ・対象家族1人につき、通算93日まで、3回まで分割可能 ・有期雇用労働者も要件を満たせば取得できます。
介護休暇	要介護状態にある対象家族の介護その他の世話をを行う労働者は、1年に5日(対象家族が2人以上の場合は10日)まで、介護その他の世話をを行うための休暇が取得できます。 ・1日または時間単位で取得が可能
所定外労働の制限	要介護状態にある対象家族を介護する労働者がその家族を介護するために請求した場合には、事業主は所定労働時間を超えて労働させてはならない。
時間外労働の制限	要介護状態にある対象家族を介護する労働者がその家族を介護するために請求した場合には、事業主は制限時間(1か月24時間、1年150時間)を超えて時間外労働をさせてはならない。
深夜業の制限	要介護状態にある対象家族を介護する労働者がその家族を介護するために請求した場合、事業主は午後10時から午前5時(深夜)において労働させてはならない。

※1 対象となる家族…配偶者(事実婚を含む)、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹及び孫

※2 要介護状態…介護保険制度の要介護状態区分が要介護2以上である場合や、負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態

■ 介護休業中の経済的支援

雇用保険の被保険者が、要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たせば、介護休業期間中に休業開始時賃金月額[※]の67%の介護休業給付金が支給されます。



介護保険のサービスを受けるためには

家族が寝たきりや認知症等で常時介護を必要とする状態(要介護状態)になった場合や、家事や身支度等の日常生活に支援が必要である状態(要支援状態)になった場合は、介護保険制度による介護サービスを受けることができます。



1 要介護認定の申請

介護サービスを受けるためには、住所地の市町に要介護認定(要介護状態や要支援状態にあるかどうか、要介護状態にあるとすればどの程度かの判定)の申請を行う必要があります。申請は、地域包括支援センター等で代行してもらうことも可能です。



2 市町による認定調査、介護認定審査会による審査・判定

市町は利用者(本人)の心身の状況などについて認定調査を行い、その後、専門家で構成する介護認定審査会において審査・判定を行います。

3 認定結果の通知

市町は介護認定審査会の審査・判定に基づいて要介護認定を行い、結果を申請者に通知します。

4 介護サービスの利用

利用者(本人)は、要介護認定の結果を踏まえて、介護サービスの中から自分に適したサービスを選択して利用します。

介護サービスの種類

① 施設系・居住系サービス

介護保険施設等の施設に入所し、サービスを受ける
 (例)特別養護老人ホーム、老人保健施設、
 認知症高齢者グループホームなど
 ⇒入所した施設で、ケアマネジャーが利用者に合った
 ケアプランを作成します。



② 在宅系サービス

自宅に居ながら、介護保険のサービスを受ける
 (例)通所介護(デイサービス)、訪問介護(ホームヘルパー)、訪問看護、
 通所・訪問リハビリテーション、訪問入浴、福祉用具貸与など
 ⇒在宅系サービスについては、ケアマネジャーが個々のニーズに応じて
 サービスを組み合わせてケアプランを作成します。



地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護だけでなく生活や権利擁護など、幅広く様々な相談に応じ、関係機関との調整を行いながら、地域の住民を包括的に支援することを目的に、市町が設置(直接または委託)しています(県内全市町が設置、全122か所)。(令和4年4月現在)



■ 総合相談支援業務

住民の各種相談を幅広く受け付けて、必要なサービスや制度など横断的な支援を実施
 相談 日/月曜日～金曜日(土曜日対応施設もあり)
 緊急の場合は夜間・深夜も対応
 配置職員/主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士など
 相談方法/電話、来所、手紙、Faxなど
 必要に応じて、相談者の自宅に出向いての相談対応もあり

■ 介護予防ケアマネジメント業務

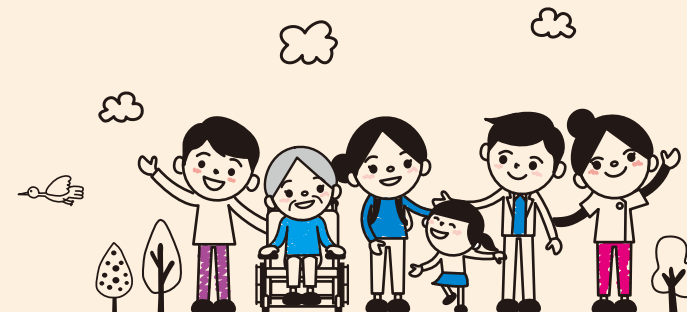
要介護状態になる可能性のある方に対する介護予防ケアプランの作成など介護予防支援を実施

■ 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

地域ケア会議等を通じた自立支援型ケアマネジメントの支援やケアマネジャーへの
 日常的個別指導・相談などを実施

■ 権利擁護業務

成年後見制度の活用促進や高齢者虐待への対応などを実施



ライフイベントとその関連リスクに備える公的社会保険 ～公的保険と民間の保険～

公的社会保険とは… 原則国民全員が強制加入する保険です

病気やケガ、出産、災害、老後の生活に至るまで万が一の時に生活を保障する制度です。加入者は、その事業の運営するところ(=保険者)に保険料を払うことで、被保険者(=必要な保険を受けることができる人)となり、保険の給付が受けられます。働き方や人生のステージによりいくつかの加入パターンがあります。

- A** … フリーランス・学生、無職、その配偶者(第1号被保険者)
- B** … 会社員・公務員など(第2号被保険者)
- C** … **B**の扶養配偶者(第3号被保険者) (かっこは年金上の被保険者の種別)

公的社会保険は、5つの保険から成り立っています。

※社会保険(広義)は、一般に「社会保険(狭義)」と「労働保険」に分類されます。

社会保険 A B C	医療保険	病気、ケガの際に給付や手当が受けられる。(生まれた時からどこかに入る) ①健康保険(B・C) ②国民健康保険(A) ③75歳以上後期高齢者医療制度
	介護保険	40歳以上になると自動的に加入と保険料支払いが始まり、介護が必要になった際一定の条件を満たせば給付を受けられる。
	年金保険	老後や障害、遺族になった際に給付が受けられる。 ①国民年金(20歳以上60歳未満のすべての国民に加入義務) ②厚生年金(B)適用事業所に就職時から20歳前でも加入します。
労働保険 原則 B のみ	労災保険	業務上や通勤中の病気、ケガ、障害、死亡などの場合に給付が受けられ、労働者として働いた時から年齢に関わらず入ります。
	雇用保険	失業の際、生活の安定を図るための手当や再就職支援などの給付が受けられる。適用事業所に就職時から入ります。

その他民間の保険とは… 必要に応じて任意加入する保険です

- 私的年金 … 企業年金(確定給付型・確定拠出型)や個人年金(iDeCoや国民年金基金など)があり、企業は退職金や福利厚生などの目的など、個人も任意で加入するものです。
- 年金以外 … 各民間保険会社による死亡・介護・医療保険や各種損害保険などがあります。

【作成】国家戦略特区 広島県・今治市雇用労働相談センター

当センターは、個別労働紛争の未然防止を目的として、広島県・今治市国家戦略特区に基づいて設置された社会保険労務士・弁護士に無料で相談できる場所です。

センターの詳細はP.54でご確認ください。



※一例です

ケース-1

学校を卒業して会社に就職

健保 厚年 労災 雇用

・社会保険に加入/会社による手続き



結婚・出産・育児休業・復職

健保 厚年 雇用

・出産育児一時金、出産手当金申請⇒受給
・育児休業給付金申請⇒受給
・社会保険料免除(産前から休業終了まで)



退職を経て、フリーランスに

国保 国年

・社会保険資格喪失/会社による手続き
・国民健康保険、国民年金(第1号)へ加入/自身による手続き



個人事業主から会社設立

国保 国年 健保 厚年 介護 (労災例外あり)

・国民健康保険脱退手続き/自身による手続き
・社会保険(年金は第2号)へ加入
・介護保険料は40～64歳までは健康保険料より徴収
※事業主の場合は原則「労災」と「雇用保険」加入はなし(労働者のみ)



現役引退

国保 介護 国年 厚年

・国民健康保険へ加入/自身による手続き
・介護保険料は65歳からは年金より徴収
・年金の請求手続き⇒受給

ケース-2

学校を卒業して会社に就職

健保 厚年 労災 雇用

・社会保険に加入/会社による手続き



会社の都合により離職

健保 厚年 国保 国年 雇用

・社会保険資格喪失/会社による手続き
・国民健康保険、国民年金(第1号)へ加入/自身による手続き
・ハローワークへ離職票を持参し失業認定の手続き⇒手当を受給しながら就職活動



中途採用で会社に再就職

国保 国年 健保 厚年 労災 雇用

・国民健康保険の脱退手続き/自身による手続き
・社会保険に加入/会社による手続き



親の介護のため、介護休業

雇用

・介護休業給付申請/会社による手続き⇒受給



定年(65歳)以降に
短時間勤務で再雇用

国保 介護 国年 厚年

・国民健康保険へ加入/自身による手続き
・介護保険料は65歳からは年金より徴収
・年金の請求手続き⇒受給

※公的社会保険制度

健保 … 健康保険 **国年** … 国民年金 **雇用** … 雇用保険 **介護** … 介護保険
国保 … 国民健康保険 **厚年** … 厚生年金 **労災** … 労災保険

※上記はライフイベントのタイミングごとに必要な手続きを記載しています。
※ケースは一例です。対応する社会保険・労働保険は、加入状況等により変わる可能性があります。

生活や仕事の選択場面において、様々なイベントと同時にリスクも発生します。
各種社会保険制度の内容を把握しておくことで、その機会やリスクに備えることができます。

事業主のみなさんへ

誰もが働きやすく働きがいのある職場づくりを推進しましょう

生産年齢人口が減少し、先行きが不透明な経営環境にあって、事業を継続・発展させるためには、事業主が中心となって、誰もが働きやすく、働きがいのある職場づくりを推進することが必要です。

■ 就業規則など社内制度の整備

各種法令が規定する制度を利用しやすく

社内の制度が整備されていないために、法令に規定されている様々な制度を利用したくても利用しにくいことがあります。

事業主のみなさんは、従業員が制度を利用しやすくなるよう、就業規則や社内手続きを整備し、従業員全員に周知しましょう。

■ 職場風土の形成

制度を当たり前利用できるようになるために

社内の制度が整備されていても、制度が円滑に運用されていないか、上司や同僚などの理解や協力が足りていないと、従業員による制度の利用は進まないものです。

事業主がリーダーシップを発揮して、管理職などの意識改革の推進や相談窓口の設置、従業員に対する利用の呼び掛けなどを継続することによって、誰もが当たり前利用できるよう職場風土の形成を図りましょう。

■ 働きがいの向上に取り組まましょう

企業の発展と従業員個人の成長のために

従業員が自律的、意欲的に業務に取り組む企業には活力が生まれ、業績に好影響を与えます。そのために必要なものが従業員の「働きがい」であり、「働きがい」は企業にとってかけがえのない資産となります。

県ではこの「働きがい」に関する特設ページを開設しています。「働きがい」向上の取組の意義やメリット、県の支援事業等についてまとめています。ぜひご覧ください。

働き方改革・女性活躍 取組サポートサイト

Hint ひろしま

働き方改革・女性活躍 取組サポートサイト

「Hint ひろしま」

ヒント ひろしま

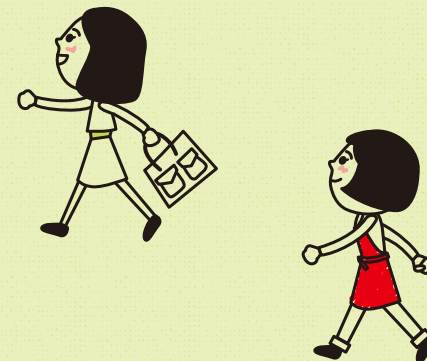
検索



<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hint/>

第4章

再就職を希望する女性へ



就職への意識調査

就職活動中の女性のみなさんに、就職や就職活動に関する意識調査をしました。

広島県内の未就業女性に聞きました。

これから就職をするにあたって、どんな悩みがありますか？

1位	子育てと仕事との両立ができるか	169人
2位	離職期間(ブランク)	92人
3位	自分の経験面	69人
4位	適職がわからない	64人
5位	子供がいることによる企業NG	58人

出典：わーくわくママサポートコーナー利用者アンケート(R3)

就職活動をするにあたって、受けたい支援や知りたい情報は？

1位	就職活動のアドバイス (自己分析、求人探し方、履歴書の作成、面接対策など)	350人
2位	地域の保育サービスなどの情報	284人
3位	就職活動の不安や悩みを解消するカウンセリング	221人
4位	適職診断	149人

出典：わーくわくママサポートコーナー利用者アンケート(R3)

配偶者の転勤に伴って離職した人、妊娠中に体調を崩して退職せざるを得なくなった人、子供が小さい間はそばにいたいと出産前に決めて離職した人、その理由は様々です。

どんな生活を選ぶか、どんな仕事の仕方を選ぶかは家庭や個人によって異なりますが、働きたい気持ちがあるのに、「ブランクがあって不安」「子供が小さいから無理」などといってあきらめるのはもったいない！

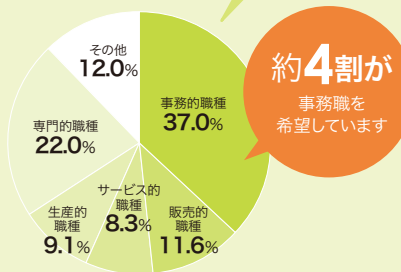
就職への不安を、安心に変えられるよう、広島県は「あなたの働く一歩」を応援しています！



どんな仕事を希望してる？

わーくわくママサポートコーナー来訪者の調査では、仕事を探すにあたり、「事務職」の希望が約4割と圧倒的に多く、仕事と家庭を両立しやすい職種と認識していることがわかります。

仕事を探すにあたり、希望する職種がありますか？
(※複数回答あり)



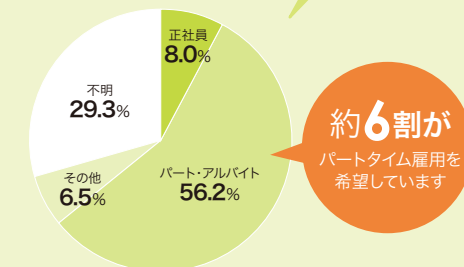
出典：広島県「わーくわくママサポートコーナー」調べ(令和4年3月)



どんな働き方を希望してる？

同調査では、仕事を探すにあたり、約6割の方が「パートタイム雇用」を希望しており、全体で最も多くなっています。

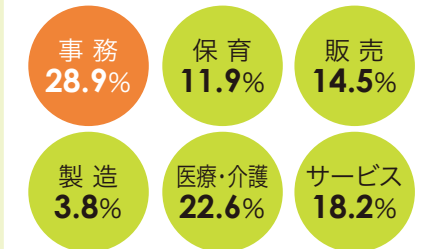
仕事を探すにあたり、希望の就業形態・時間はありますか？
(※単一回答)



出典：広島県「わーくわくママサポートコーナー」調べ(令和4年3月)

実際は・・・

わーくわくママサポートコーナー利用者のうち、就職が確認できた方を集計したところ、「事務職」以外の様々な職種に就職が決まっていることがわかります。



相談当初には希望職種として挙がっていなかった職種も！

出典：広島県「わーくわくママサポートコーナー」調べ(令和4年3月)

話を聞いてみると・・・

わーくわくママサポートコーナーで、就職活動に対する不安や悩みを、相談により解消する中で、パートタイムは働き方の「一つのステップ」であるのとらえ、将来的な正社員登用を見据えて職種や働き方を選ぶ傾向がみられています。

就職を希望される方に向けた就業支援をおこなっています！ P47～54参照

しごとプラザ マザーズ ひろしま／ふくやまで

しごとプラザマザーズ ひろしま／ふくやまで、「マザーズハローワーク広島」「ハローワーク福山マザーズコーナー」(国)と、「わーくわくママサポートコーナー」(ひろしま／ふくやま)(県)が連携して、子育て世代の女性等の就職を支援しています。

施設はすべて無料でご利用いただけます。

しごとプラザ マザーズ ひろしま

2つの施設が連携支援!あなたの一步をサポート!

就職に直結するサービスをご希望のあなたへ

マザーズハローワーク広島

- 職業相談、職業紹介
- 求人情報検索
- 就職活動に役立つ各種支援セミナー など



問い合わせ先

TEL 082-542-8609



マザーズハローワーク広島

検索

就職活動への一步に迷っているあなたへ

わーくわくママサポートコーナー

- 就職準備に関する相談・キャリアコンサルティング
- 保育所情報など子育てに関する情報提供
- 職場体験プログラム
- 求職活動時の託児料支援 など



問い合わせ先

TEL 082-542-0222



わくママ

検索

ママに安心のスペースがあります。



ベビー休憩コーナー

授乳やオムツ換えができるスペースです。



チャイルドコーナー

お子さまが遊べるスペースをご用意しています。
※保育士の常駐時間は9:00~16:00

しごとプラザ マザーズひろしま

利用時間 平日 8:30~17:15

(土、日、祝日及び年末年始はお休みです。)

所在地 広島市中区立町1-20 NREG広島立町ビル3F

広電「立町」電停すぐ南側

※駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。



お仕事見つけませんか?

「わーくわくママサポートコーナー」では、常設している広島・福山のコーナーは、遠くてなかなか行きづらいと思われるそんなあなたのために来所相談と同じサービスがWEBで受けられます。

しごとプラザ マザーズ ふくやま

2つの施設が連携支援!あなたの一步をサポート!

就職に直結するサービスをご希望のあなたへ

ハローワーク福山マザーズコーナー

- 職業相談、職業紹介
- 求人情報検索
- 就職活動に役立つ各種支援セミナーの案内 など



問い合わせ先

TEL 084-921-8189



ハローワーク福山マザーズコーナー

検索

就職活動への一步に迷っているあなたへ

わーくわくママサポートコーナー

- 就職準備に関する相談・キャリアコンサルティング
- 保育所情報など子育てに関する情報提供
- 職場体験プログラム
- 求職活動時の託児料支援 など



問い合わせ先

TEL 084-931-3225



わくママ

検索

ご利用はもちろん無料です!



授乳室

授乳やオムツ換えができるスペースです。



チャイルドコーナー

お子さまが遊べるスペースをご用意しています。
9:00~12:00、13:00~16:00は保育士がお子さまを見守ります!

しごとプラザ マザーズふくやま

利用時間 平日 8:30~17:00

(土、日、祝日及び年末年始はお休みです。)

所在地 福山市東桜町1-21 エストバルク1F

JR「福山駅」から徒歩4分 福山市役所向かい

※エストバルクに駐車場がございます。ご利用ください(有料)。



WEBでの相談も受付中!

WEB専用の窓口なのでどこにいても気軽に相談できます



▲専用HPから予約できます。



<https://www.wakumama.jp>

わくママ

検索

わーくわくママサポートコーナーではご相談者様へ
わーくわくアクションノートを配布しています！



アクションノートは、

自己分析で
自己理解を深める

働くための
環境を整える

就職活動の
準備について知る

という内容で構成されています。

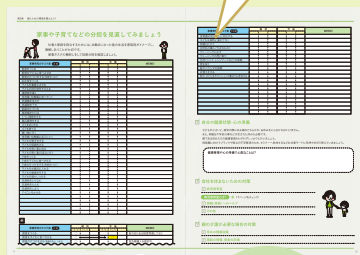


人気のページ

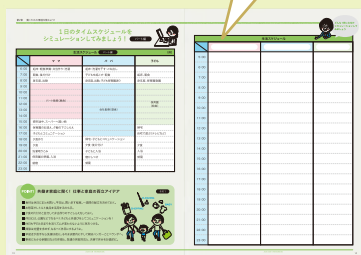
働く目的と希望条件を整理！



家事育児のタスク表で
分担を見直し！



1日のタイムスケジュールを
シミュレーション！



使った人
の声

パパと一緒に家事
分担表を見直して
みます。家事を見え
る化できてよかつ
たです。

ノートに書き込む
ことで、自分では気
づかなかった働く
目的に気づくこと
ができました。

「わーくわくママアクションノート」を希望される方は「わーくわくママサポートコーナー」へ！
無料で配布しており、キャリアコンサルタントがマンツーマンであなたの課題解決をお手伝いします！

「自分の適職」を診断してみませんか？

就職先を考えるときに自分の経歴を棚卸したり、振り返ってみることはとても大切です。
希望している職業は「自分の適職のかな？」と不安になったり、どちらを選ぶか迷ったりすることもあります。



適職診断もいろいろありますが、わーくわくママサポートコーナーでは「キャリア・インサイト」をご案内しています。

そんな時に参考にしてほしいのが、「適職診断」です。
結果がすべてではありませんが、この診断がみなさんのお仕事選びの参考になれば幸いです。

Q 診断結果は就職活動時に役立ちますか？

A 診断結果は、自分の希望する仕事に求められるスキルや特性に対して、現状の能力や特性が活かせるかを確認できます。また、自己認識を深め、気づいていなかった自己を知るツールとして、さらには、**自己PRの素材**として参考にできます。

Q 適職診断ではどのようなことが分かりますか？

A **4つのカテゴリ**「能力」「職業興味」「価値観」「行動特性」から診断していきます。診断結果は、コーナーの相談員が詳しくご説明いたします。

Q どのくらい時間がかかりますか？

A ご相談者の必要に応じてコースを選んで実施します。所要時間は**20分**程度です。

仕事の空白がある人に
違う業種に**転職**をしたい人に

適職診断

適職診断を
体験してみたい！なら、
「わーくわくママサポートコーナー」
までお問い合わせください。



各種相談窓口

各種相談窓口を利用しよう

働いていて困ったとき、育児について困ったとき、就職するための支援や働き続けるための支援をしてほしいときは、各種相談窓口を利用しましょう。



誰かに話を聞いてほしい。相談したい!

労働相談窓口

団体名	住所	電話番号	利用時間
広島労働局雇用環境・均等室	広島市中区上八丁堀 6-30 広島合同庁舎	082-221-9247	平日[年末年始除く] 8:30~17:15
広島労働局労働相談コーナー		082-221-9296	平日[年末年始除く] 9:00~17:00
県 労働相談コーナーひろしま	広島市中区基町10-52 広島県庁東館 3 F	フリーダイヤル 0120-570-207	【一般労働相談】 平日[年末年始除く] 9:00~12:00 13:00~16:00
県 労働相談コーナーふくやま	福山市三吉町 1-1-1 福山庁舎第 3 庁舎 4 F	フリーダイヤル 0120-570-237	

子育てをしながら働きたい人の相談窓口

名称	住所	電話番号	利用時間
マザーズハローワーク広島	広島市中区立町1-20 NREG広島立町ビル3階	082-542-8609	平日[年末年始除く] 8:30~17:15
広島県わくわくママサポートコーナーひろしま		082-542-0222	
ハローワーク福山マザーズコーナー	福山市東桜町1-21 エストパルク1階	084-921-8189	平日[年末年始除く] 8:30~17:00
広島県わくわくママサポートコーナーふくやま		084-931-3225	
ハローワーク呉マザーズコーナー	呉市西中央1-5-2	0823-25-8609	平日[年末年始除く] 8:30~17:15
ハローワーク廿日市マザーズコーナー	廿日市市串戸4-9-32 ハローワーク廿日市1階	0829-32-8609	平日[年末年始除く] 8:30~17:15
ハローワーク広島西条マザーズコーナー	東広島市西条町寺家6479-1	082-422-8609	平日[年末年始除く] 8:30~17:15

就職・再就職支援の相談窓口

団体名	住所	電話番号	利用時間
ひろしましごと館 若年者就業相談コーナー	広島市中区基町12-8 宝ビル7階	082-224-0121	月~金曜日 11:15~18:00 第1・第3土曜日 12:00~18:00
ひろしましごと館 シニア・モデル職業紹介コーナー	広島市中区基町12-8 宝ビル7階	082-224-0121	月~金曜日 10:00~16:50
ひろしましごと館 U・ターン職業紹介コーナー	広島市中区基町12-8 宝ビル7階	082-224-0121	月~金曜日 10:00~16:45 第1・第3土曜日12:00~18:00
ひろしましごと館 福山サテライト	福山市霞町1-10-1 まなびの館ロースコム3階	084-921-5799	水・金曜日:10:00~16:40
働きたい人全力 応援ステーションひろしま	広島市中区基町12-8 宝ビル7階	082-502-7977	月~金曜日、第2・第4土曜 10:00~18:00 (火曜日・木曜日は19:00まで)
働きたい人全力 応援ステーションふくやま	福山市西町2-10-1 ふくやま商工会議所ビル5階	084-991-0036	月~金曜日、第3土曜日 10:00~18:00 (火曜日は19:00まで)

保育所に関する質問&相談は、各市町の担当課まで!

市町名	部局名	課名	係名	電話番号
広島市	こども未来局	保育指導課	—	082-504-2154
呉市	福祉保健部	子育て施設課	管理グループ	0823-25-3174
竹原市	市民福祉部	社会福祉課	子ども福祉係	0846-22-7742
三原市	保健福祉部	児童保育課	児童保育係	0848-67-6042
尾道市	福祉保健部	子育て支援課	児童保育係	0848-38-9207
福山市	保健福祉局 ネットワーク推進部	保育指導課	保育指導担当	084-928-1049
府中市	健康福祉部	女性こども課	保育係	0847-43-7265
三次市	子育て支援部	子育て支援課	保育係	0824-62-6147
庄原市	生活福祉部	児童福祉課	児童福祉係	0824-73-1192
大竹市	健康福祉部	福祉課	児童係	0827-59-2148
東広島市	こども未来部	保育課	保育所係	082-420-0934
廿日市市	健康福祉部	こども課	保育グループ	0829-30-9154
安芸高田市	福祉保健部	子育て支援課	保育係	0826-47-1283
江田島市	福祉保健部	子育て支援課	—	0823-42-2852
府中町	福祉保健部	子育て支援課	保育係	082-286-3168
海田町	福祉保健部	こども課	元気子育て係	082-823-9227
熊野町	健康福祉部	子育て支援課	児童福祉グループ	082-820-5623
坂町	民生部	民生課	福祉係	082-820-1505
安芸太田町	教育委員会	教育課	子育て支援係	0826-22-1212
北広島町	—	福祉課	子育て支援係	050-5812-1851
大崎上島町	—	福祉課	福祉指導係	0846-62-0301
世羅町	—	子育て支援課	児童保育係	0847-25-0295
神石高原町	—	子育て応援課	児童係	0847-89-3368

※各種相談窓口は令和4年4月現在のものです。

ひとり親家庭への就業支援

仕事に関する相談、求人情報の提供、求人開拓等の他に、ひとり親家庭の母、父、寡婦及びひとり親家庭の20歳未満の子供を対象として、就業に必要な技能を修得することを目的として、セミナーや資格取得に向けた研修等を無料で実施しています。

お問い合わせ先

■ 広島市にお住まいの方

広島市母子家庭等就業・自立支援センター

広島市南区松原町5-1 広島市総合福祉センター5階

TEL 082-261-2235

月～金曜日：9時～19時 土曜日：9時～17時（日曜日・祝日・8月6日・年末年始除く）

■ 上記以外にお住まいの方

広島県ひとり親家庭サポートセンター

広島市中区鉄砲町8-6 ありみビル203

TEL&FAX 082-227-2377

メール hiro-kenboshi2@kvf.biglobe.ne.jp

月～金曜日：9時～17時（年末年始除く） 土・日曜日・祝日は電話相談のみ：10時～17時
夜間電話相談：17時～20時（火曜日・木曜日のみ）

福山市ひとり親家庭等就業・自立支援センター

福山市御門町二丁目1-1 福山市芙蓉会館1階

TEL&FAX 084-921-5546

月～金曜日：9時～17時（土・日曜日・祝日・年末年始除く）

まずは
電話してね！



無料職業紹介所として、ハローワークと同じように職業紹介ができますので、就職準備から紹介状の作成まで一貫した支援が可能です。

広島県の男女共同参画づくりのための拠点施設 [エソール広島]

家族の悩み、職場の人間関係、恋人やパートナーのこと、性別の違和感や周囲の理解等について、相談員がお話をお聴きします。

電話相談窓口 TEL 082-247-1120

毎日：10:00～16:00（水曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く）

面接相談（予約制） TEL 082-247-1120

毎週金曜日：13:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

LGBT電話相談 TEL 082-207-3130

毎週土曜日：10:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

- ▶ 各種研修等（ハラスメント防止、職場や学校におけるLGBTの理解等）の研修委託（講師派遣）
- ▶ フリースペース利用（どなたでも利用できます）

お問い合わせ先：公益財団法人広島県男女共同参画財団

（広島市中区大手町1-2-1 おりづるタワー10F）TEL082-242-5262



エソール広島 検索



働き始めるために県内企業を知りたい



県内には、社員の成長と暮らしの充実を応援し、生き生きと働ける職場環境づくりにチャレンジしている企業があります。



広島県における「働きたいのある会社」認定企業・優秀企業

働きがい向上に取り組み、世界的な活動を行う民間専門機関 Great Place to Work®社が認定した企業
（※広島県はこの認定に必要な調査への参加費用を補助する事業を実施しています）



広島県仕事と家庭の両立支援企業登録

「仕事と家庭の両立支援」や「仕事と介護の両立支援」に取り組む企業



イクボス同盟ひろしま

経営者等がイクボスとなり、誰もが働きやすい職場環境づくりを進める企業

広島県働き方改革実践企業認定企業

（平成29年度～令和2年度）

働き方改革に取り組み、効果や成果が出ている企業（※現在、この認定制度は終了しています）



「ひろしまワークス」の求人情報を検索できるほか、企業PR動画も視聴できます



くるみん認定

厚生労働省認定の子育てサポート企業



えるぼし認定

厚生労働省認定の女性活躍推進法に基づく認定企業

働くギモンを専門家に相談してみませんか？

広島県・今治市雇用労働相談センターは人事労務に関し、弁護士・社会保険労務士に無料で相談できる公的な施設です。まずはお気軽にご連絡ください。

働く人の相談事例

- パート従業員も育児休業を利用できる？気をつけておく手順は？
- 産前産後休業はどのくらいの期間取得できるのか？

雇う企業の相談事例

- 時短勤務を導入したいが気をつける点は？
- 就業規則を見直したいが、どこから手を付けたらよいのか？
- 有期の従業員から育児休業取得の申し出があったが、どのように対応したらよいのか？



【住所】 広島市中区基町5-44
広島商工会議所ビル5F
【電話】 0120-540-690

