



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！

「妊娠と仕事」というテーマでお伝えさせていただきます。今後の参考にできれば幸いです♪

—— 知って得するまとめ知識！ ——
「妊娠と仕事」

最近では働く女性が活躍し、夫婦共働きの家庭が増えています。

妊娠すると今までの生活が変わって、夫婦間において今後のことについての話し合いが必要になるかと思えます。

妊娠中は無理をしないことが大切ですが、妊娠したからといって仕事を辞める必要はありません。

仕事を持つ妊婦さんには家族のサポートが必要です。

働く妊婦さんは、疲れないように休みながら行いましょう。

パパの役割も大切で、精神的に支え、妻をいたわり、家事も積極的に手伝って分担しましょう。

妊娠中のママの体調や赤ちゃんのことを考えて体調がすぐれないとき、仕事を休んだり、時間の短縮などのサポートが法律で定められていますのでこのあと紹介します♪

【男女雇用機会均等法】

事業主が職場における妊娠、出産等に関する言動に起因する問題の措置等について定めているもの

① 妊娠中の通勤緩和

時差出勤、勤務時間の短縮、交通手段・通勤経路の変更

② 妊娠中の休暇に関する措置

休憩時間の延長、休憩回数の増加、休憩時間帯の変更

③ 妊娠中または出産後の症状等に対する措置

作業の制限、勤務時間の短縮、休業、作業環境の変更



【労働基準法】

労働条件に関する最低基準を定め、その中には女性労働者条項が挙げられています

① 妊婦の軽易業務転換
請求した場合はほかの軽易な業務に転換させなければならない

② 妊婦に対する変形労働時間制の適用
請求した場合、1日及び1週間の法定労働時間を超えて働かせてはならない

③ 妊産婦の危険有害業務の就業制限
妊産婦を有害な業務に就かせることはできない

④ 妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜労働の制限



働किながら無事に産休に入るまでは、無理は禁物です！

働いている妊婦さんに起こりやすいと言われる妊産婦高血圧症候群(※ママサポ通信⑤に掲載)にも注意し、体調に異変を感じたらすぐに医師に相談しましょう。

また妊婦健診は必ず受診し異常の早期発見に努めましょう。

※手足や顔、まぶたがむくむ・急激な体重増加・尿量が少ない・胃部不快感・目がチカチカするなどが症状にあります

さらに・・・

◇ 休み時間はなるべくゆっくくり過ごす

◇ 栄養バランスの良いものを食べる

◇ ひざ掛けなどの冷え予防対策

などをポイントとして、

妊娠期のお仕事頑張ってください♪



ちょこっとコラム⑨

—— 春先の体調管理は十分ですか？ ——

寒かった冬も去りすっかり春になりましたね。日中の気温も少しずつ上がり、薄着でも過ごせる時間が増えてきました。ですが、まだまだ気温の寒暖差には注意が必要です。



気温の寒暖差は身体へのストレスになるといわれており、気づかないうちに疲労がたまっていくこともあります。

なかでも、3〜4月というのは年度の変わり目で仕事や生活環境の変化も重なってきます。

普段は上手に対処できていたことでも、大変なことが重なると、些細なことでも蓄積され精神的ストレスが大きくなってしまいます。

また、花粉が飛び始める季節でもあるため、花粉症の方はしっかり薬の処方を受け対策を取っておいってくださいね。



普段から感染症対策でマスクの着用はされているかと思いますが、花粉対策においてもマスクの着用は有効的です。

特に、清潔なマスクの使用を心がけてください。

午前と午後で新しいものに取り替えることでも花粉の侵入や付着を軽減できます。

少しずつ暖かくなっていく季節を感じながら、ゆったりとした気持ちでみなさんなりにマタニティライフを過ごしてくださいね♪



📄 これまでのバックナンバーはこちらからご覧いただけます