

お母さんのからだ

<注>個人差があります。医師の指示にしたがってください。

赤ちゃんの様子

<注>胎児の身長を妊娠中に測定するのは困難で、とくに妊娠初期には頭と臀部を結ぶ長さを胎児の大きさの指標とし身長よりは短くなります。

4～7週（第2月）

- ・月経が止まり、妊娠に気づく。
- ・子宮の大きさは鶏卵よりも少し大きめ。
- ・基礎体温は高温が続く。
- ・つわりが始まる。
- ・下腹が張り、腰が重くなる。

身長約2～3cm
体重約4g

- ・心臓の動きがわかる。

8～11週（第3月）

- ・つわりや便秘に悩み、流産しやすいころ。
- ・つわりがひどく水分も取れない場合は、「妊娠悪阻」の可能性があるので受診する。
- ・流産しやすいので気をつける。

身長約8～9cm
体重約30g

- ・内臓ができあがる。
- ・人間らしい顔つきになる。

12～15週（第4月）

- ・胎盤ができて安定期に入る。
- ・14週ころから基礎体温が下がってくる。
- ・流産の心配がほとんどなくなる。
- ・つわりが治まる。
- ・お腹が少しふくらんでくる。

身長約15cm
体重約120g

- ・手指ができあがる。
- ・産毛が生え始める。

16～19週（第5月）

- ・胎動を感じ始める。
- ・胎動が極端に弱くなった場合は、すぐ受診する。
- ・子宮収縮が頻繁にあるときや強いときは横になり、安静にする。

身長約25～26cm
体重約300g

- ・動く様子が胎動として伝わる。
- ・産毛や爪が生える。
- ・心臓の動きを聴診器で聞けるようになる。

20～23週（第6月）

- ・お腹のふくらみが目立ってくる。
- ・膀胱が圧迫されるので、頻尿になりやすい。
- ・妊娠中期から末期は貧血や妊娠高血圧症候群になりやすいので注意する。

身長約30cm
体重約600g

- ・排泄機能が発達し羊水を飲んでおしっこをする。
- ・脳が発達してくる。

24～27週（第7月）

- ・上腹部までふくれ、お腹が前にせり出し、姿勢が反りぎみになる。
- ・2週に1回妊婦検診を受ける。
- ・足にむくみや静脈瘤が出やすい。
- ・痔、便秘になりやすい。
- ・過労にならないようにする。

身長約35cm
体重約1,000g

- ・まばたきができるようになる。
- ・顔立ちがはっきりしてくる。
- ・耳が聞こえるようになる。

お母さん

日

0…

7…

14…

21…

28…

35…

42…

49…

56…

63…

70…

77…

日

84…

91…

98…

105…

112…

119…

126…

133…

140…

147…

154…

161…

168…

175…

182…

189…

週

0週

1週

2週

3週

4週

5週

6週

7週

8週

9週

10週

11週

週

12週

13週

14週

15週

16週

17週

18週

19週

20週

21週

22週

23週

24週

25週

26週

27週

月

月

妊娠 1 か月

妊娠 2 か月

妊娠 3 か月

妊娠 4 か月

妊娠 5 か月

妊娠 6 か月

妊娠 7 か月

① <妊産婦>母性健康管理の措置（均等法）

② <女性>危険有害業務の就業制限（労基法）

③ <妊産婦>時間外・休日労働、深夜業の制限（労基法）

④ <妊婦>軽易業務への転換（労基法）

妊娠判明から

1 最初に（目次・正式名称など）

1. 法令・制度

制 度	期 間	根拠法	掲載
①母性健康管理の措置	妊娠中＋産後1年	均等法 12・13 条	P 2
②危険有害業務の就業制限	全ての女性	労基法 64 条の 3	
③時間外・休日労働、深夜業の制限	妊娠中＋産後1年	労基法 66 条 2・3 項	
④軽易業務への転換	妊娠中	労基法 65 条	
⑤産前休業	産前 6 週間 （多胎 14 週間）	労基法 65 条	P 3
⑥産後休業	産後 8 週間		
⑦育児時間	産後 1 年	労基法 67 条	P 5

制 度	期 間	根拠法	掲載
⑧育児休業	原則、1 歳まで	育・介法 5 条～9 条の 2	P 3
⑨短時間勤務制度	3 歳まで	育・介法 23 条	P 5
⑩所定外労働の制限	3 歳まで	育・介法 16 条の 8	
⑪時間外労働、深夜業の制限	小学校入学まで	育・介法 17・19 条	
⑫子の看護休暇	小学校入学まで	育・介法 16 条の 2・3	

2. お金のこと

制 度	期 間	手続き	掲載
⑬出産手当金	産休中	協会けんぽ 等	P 4
⑭出産育児一時金	出産時		
⑮育児休業給付	育休中	ハローワーク	
⑯社会保険料の免除	産休・育休中	年金事務所 等	

3. 不利益な取扱いの禁止

禁止事項など	根拠法	掲載
⑰妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止	均等法 9 条 3 項	P 6
⑱解雇の無効	均等法 9 条 4 項	
⑲解雇制限	労基法 19 条	

禁止事項など	根拠法	掲載
⑳育休等を理由とする不利益取扱いの禁止	育・介法 10 条等	P 6

<法律の正式名称>

均等法	雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関する法律 （昭和 47 年法律第 113 号）
労基法	労働基準法 （昭和 22 年法律第 49 号）
育・介法	育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律 （平成 3 年法律第 76 号）

神奈川労働局(雇用均等室)より 詳しくはホームページで！

本資料では、いろんな法律や制度について網羅的に掲載することを目的として、できるだけシンプルに解説を加えました。より詳しい内容は、神奈川労働局のホームページの「特集コーナー」でご確認ください。

<アクセス方法>

- 1 神奈川労働局のホームページへ
http://kanagawa-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/
- 2 トップページ「雇用均等室」というバナーをクリック
- 3 「雇用均等室のページ」に来ていただいたら、下の方にある「妊娠→産休→育休 特集コーナー」というバナーをクリックしてください。

※特集コーナーには、「(産休&育休)開始日・終了日の早見表」なども掲載しています。ご利用ください！

2 妊娠前から → 妊娠中

職場のポイント 1

妊娠の前から！

入社したばかりの従業員は、一生懸命に働く毎日を過ごしていて、10 年先、20 年先、30 年先の将来については、まだ漠然としているかもしれませんね。しかし、早い時期から、自らのキャリアプランと併せてライフプランについても考える機会を与え、企業内の制度について周知することは、大切なことではないでしょうか。

妊娠・出産・育児は、女性だけのライフイベントではなく、配偶者を持つ男性従業員にも大切な時期となるでしょう。

企業にとっては、一時期欠員で人員確保などの対応が必要となります。しかし、こうしたことは、妊娠、出産に限らず、突然の怪我や病気、治療、親の介護なども考えられます。

企業は、従業員が安心して働き続けられる環境づくりを推進するために、またリスクマネジメントの観点からも、誰がいつ休んでも対応できる人事管理が必要ではないでしょうか。

「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう！

<カードの利用方法>

- 1 女性労働者は健康診査等を受診します。
- 2 医師等から通動緩和や休業などの指導を受けた場合には、医師等にカードに必要な事項を記入してもらいます。
- 3 女性労働者は、カードの「指導事項を守るための措置申請書」欄に必要な事項を記入した上で、事業主に提出し、必要な措置を申し出ます。
- 4 女性労働者からカードが提出された場合、事業主はカードの記載内容に応じた適切な措置を講じる必要があります。

① 母性健康管理の措置

<均等法第 12 条>

保健指導又は健康診査を受けるための時間の確保

事業主は、女性労働者が妊産婦のための保健指導又は健康診査を受診するために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。

<均等法第 13 条>

指導事項を守ることができるようにするための措置

事業主は、妊娠中及び出産後の女性労働者が健康診査等を受け、医師等から指導を受けた場合は、その女性労働者が指導事項を守ることができるようにするために、勤務時間の変更や勤務の軽減等の措置を講じなければなりません。

母性健康管理指導事項連絡カードとは
医師等から受けた指導事項の内容を会社
に的確に伝えるためのカードです。

② 危険有害業務の就業制限

<労基法第 64 条の 3>

一定以上の重量物の取扱い業務、生殖毒性を有する有害物質が一定濃度以上に発散する場所等における業務については、妊娠・出産機能等に有害であることから、妊娠の有無、年齢等によらず全ての女性を就業させることは禁止されています。

③ 時間外・休日労働、深夜業の制限

<労基法第 66 条>

事業主は、妊産婦から請求があった場合は、時間外労働・休日労働、深夜業をさせてはいけません。
※変形労働時間制がとられる場合にも、妊産婦から請求があった場合には 1 日及び 1 週間の法定労働時間を超えて労働させてはいけません。

④ 軽易業務への転換

<労基法第 65 条>

事業主は、妊娠中の女性労働者から請求があった場合は、他の軽易な業務に転換させなければなりません。

<カードの入手方法>

- ①厚生労働省又は神奈川県労働局のホームページからダウンロードできます。
- ②ほとんどの母子手帳に掲載されているので、それをコピーして使うこともできます。

1

2