

妊娠～育児

その①



使える制度や助成・給付金情報

時間外労働、休日労働、深夜業の制限、 変形労働時間制の適用制限

妊産婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。



軽易業務転換

妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。

危険有害業務の就業制限

事業主は、妊産婦に次の業務をさせてはなりません。

- ①重量物を取扱う業務 ②有毒ガスを発散する場所における業務
- ③その他妊産婦の妊娠、出産、哺育、出産後の母体の回復等に有害な業務



妊娠・出産しても
安心して働けるよう、
いろんな制度があるよ。



妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止

次の事由などを理由とする、解雇その他の不利益取扱いは禁止されています。

- 妊娠・出産、産前産後休業を取得したこと
 - 妊娠中の時差通勤など男女雇用機会均等法による母性健康管理措置や、深夜業の免除など労働基準法による母性保護措置を受けたこと
 - 妊娠又は出産に起因する症状により労働能率が低下したこと
- また、妊娠中・産後1年以内の解雇は「妊娠・出産等を理由とする解雇でないこと」を事業主が証明しない限り無効となります。

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、取得することができます。



👉 産後休業

出産の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間経過後に、医師が認めた場合は、本人が請求することにより就業することができます。

👉 解雇制限

産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。



👉 出産手当金

出産日以前42日(多胎妊娠の場合98日)から出産日後56日までの間、会社を休み給与の支払いがなかった期間を対象に健康保険から標準報酬日額の3分の2相当額が支給されます。



👉 出産育児一時金

1児の出産につき原則50万円(産科医療補償制度未加入の医療機関等で出産した場合は48万8千円)が支給されます。

👉 育児時間

1歳未満の子を養育する女性は、1日2回、少なくとも30分の育児時間を請求できます。

👉 母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があった時、健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。なお、医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

👉 社会保険料の免除

産前産後休業期間(産前42日(双子以上の場合98日)・産後56日のうち、妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間)と3歳未満の子を養育するための育児休業期間について、健康保険・厚生年金保険の保険料は、事業主が年金事務所に申し出ることにより、被保険者・事業主の両方の負担が免除されます。なお、この免除期間は、保険料を納めた期間として扱われます。

区市町村の国民健康保険に加入されている方は、産前産後期間相当分の保険料(税)が免除されます。詳しくは、お住まいの区市町村にご確認ください。また、国民健康保険組合に加入されている方も産前産後期間相当分の保険料が免除される場合がありますので、ご加入の国民健康保険組合にご確認ください。

妊娠～育児

その2



使える制度や助成・給付金情報

育児休業制度と給付金

▼ 育児休業制度とは

1歳未満の子供を養育する労働者は、男女を問わず、希望する期間子供を養育するために休業することができます。子供が1歳以降、保育所に入れないなどの一定要件を満たす場合は、子供が1歳6か月に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

さらに、子供が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの一定要件を満たす場合は、子供が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。また、一方の配偶者が育児休業中や専業主婦(夫)の場合にも、他方の配偶者は育児休業を取得することができます。なお、令和4年10月1日からは、分割して2回取得可能となりました。

▼ パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、育児休業期間が、原則として子供が1歳2か月に達する日までに延長されます。また、育児休業を取れる期間は、それぞれ1年間です。

女性の場合は、出生日以後の産後休業期間を含め1年間となります。



▼ 産後パパ育休

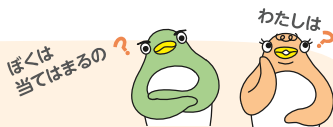
令和4年10月1日からは、子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能な出生時育児休業(産後パパ育休)が創設されました。従来の育児休業とは別に取得可能で、分割して2回取得もできます。

▼ 育児休業給付金

育児休業中の所得を保障するために、育児休業を開始してから180日目まで、雇用保険から休業開始前の賃金の67%が支給されます。181日目からは、50%の支給となります。

育児休業を取ることができる人は？

正社員だけではなく、契約期間に定めのある労働者であっても、休業取得を申し出た時点において、子供が1歳6か月に達する日までに、雇用契約(更新される場合には、更新後の契約)の期間が満了することが明らかでない場合は、育児休業を取得することができます。



子供を育てながら働き続けるための制度



《男女とも仕事と育児を両立できるよう、育児・介護休業法が改正され、令和7年4月1日から段階的に制度が変わります。》

短時間勤務制度

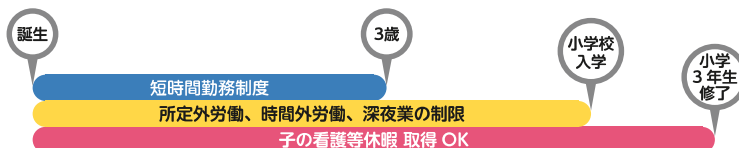
事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子供を養育する労働者について、原則として、短時間勤務制度（1日原則として6時間）を設けなければなりません。

所定外労働、時間外労働、深夜業の制限

事業主は、一定の条件を満たす小学校入学前の子供を養育する労働者から請求があった場合は、所定外労働・1か月24時間又は1年150時間を超える時間外労働・深夜労働（午後10時から午前5時まで）をさせてはなりません。

子供の看護等休暇

小学3年生修了までの子供を養育する労働者は、継続雇用期間に関わらず、会社に申し出ることによって、年次有給休暇とは別に、1年につき5日間、子供が2人以上なら10日間、1日単位又は時間単位で休暇を取得することができます。取得理由は、病気やけがをした子供の看護、予防接種、健康診断だけでなく、感染症に伴う学級閉鎖等、入園（入学）式及び卒業式でも取得可能です。



令和7年4月1日から
上記の内容に拡充されるよ！
厚生労働省の「育児休業制度
特設サイト」もあわせて
確認してみてね。



(参考) 育児休業制度 特設サイト
(厚生労働省ホームページ)



自分たちの職場の制度を チェックしてみよう！



会社の取り決めにない
制度でも、法律で取得
できる場合もあるよ。
会社の上司や人事労務
担当者と相談してみてね。

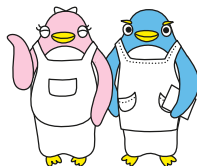
妊娠～出産

制度	取り決め内容
母性健康管理	制度 → あり ・ なし
産前・産後休業	産前6週間 ・ 産後8週間 ・ その他()
その他	

出産～職場復帰後

制度	ママの職場の 取り決め内容 	パパの職場の 取り決め内容 
育児休業制度	子供が満()歳まで	子供が満()歳まで
育児時間	子供が満()歳まで 1日()時間まで	—
時間外労働の制限	子供が満()歳まで	子供が満()歳まで
深夜業の制限	子供が満()歳まで	子供が満()歳まで
子供の看護休暇	子供が満()歳まで 年間1子につき()日まで	子供が満()歳まで 年間1子につき()日まで
育児短時間勤務	子供が満()歳まで 1日()時間まで	子供が満()歳まで 1日()時間まで
その他 例) 給付金、半日休暇、 配偶者出産休暇、 在宅勤務など		

いろいろな 子育て支援サービス



通常の保育としては、認可保育所や認証保育所、認定こども園、小規模保育事業、家庭的保育事業などがあります。他に、臨時や一時的な預かりを含む子育て支援サービスなど、お住まいの区市町村によって異なりますが、概ね以下の制度があります。

👉 病児保育

子供が病中または病気回復期にあって、集団保育が困難な期間に、保育所や医療機関等に付設された専用スペース等において、保育と看護ケアを行います。

👉 子育てひろば (地域子育て支援拠点)



乳幼児を中心とした親子を対象に、交流の場を提供しています。また、子育て相談や子育てに関する講座なども実施しています。

👉 トワイライトステイ

残業等で保護者の帰宅が遅い場合、児童福祉施設などで 17 時以降 22 時頃まで子供を預かって、夕食・入浴の提供など、生活の



👉 ショートステイ



保護者が病気・出産・出張・育児疲れなどの理由で、子供の養育が困難な時に、児童福祉施設などで子供を預かります。短期間ですが、宿泊が可能です。

👉 一時預かり事業

いつもは保育所に通っていない場合でも、保護者のパート勤務、病気・出産等の緊急時や育児に疲れた時など、日中、保育所等で未就学児をお預かりします。

👉 育児(産後)支援ヘルパー

出産・退院したけれど、近くに頼れる人がいない…。そんな家庭の方に、ヘルパーを派遣します。家事援助はもちろん、育児に関するアドバイスも受けられます。

👉 ファミリー・サポート・センター



地域の中で子育てを援助したい人(提供会員)と、子育てを援助してもらいたい人(依頼会員)が会員となって、相互援助を行う仕組みです。仕事の都合で保育園や幼稚園の迎えに間に合わない時などに、提供会員が育児を支援します。



👉 とうきょうママパパ応援事業

妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援を提供するため、こども家庭センターの設置促進を図るとともに、妊婦全数面接や育児パッケージ配布・家事育児支援等を行っています。

※詳細はお住まいの区市町村にお問い合わせください。
(子育て応援情報サイト「子育てスイッチ」でも検索可能です。)



未来を育むしごと「育業」

いくぎょう



育業とは？

「育児休業」を「仕事を休む期間」ではなく「社会の宝である子供を育む期間」と考える社会のマインドチェンジに向けて、2022年に公募し、選定した育児休業の愛称です。

育児は、「未来を担う子供を育てる大切に尊い仕事」です。

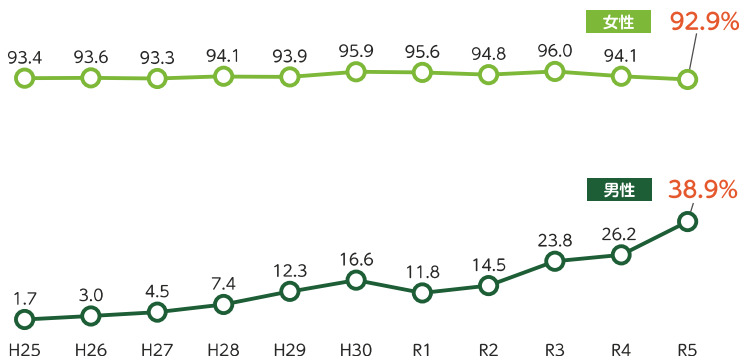
都では望む人誰もが「育業」できる社会への気運醸成に取り組んでいます。育業の取組の詳細は、都ホームページでご覧いただけます。



みんな「育業」できているの？

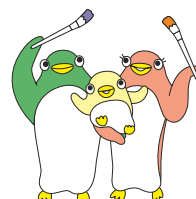
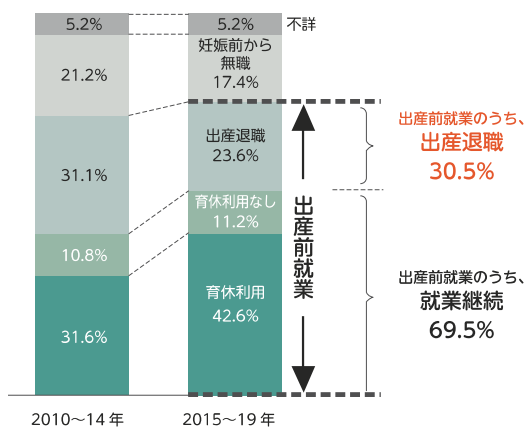
改正「育児・介護休業法」が施行され、法制度の面では、育児休業がしやすい環境整備が進められています。このような法改正の後押しもあり、各企業が「育業」に積極的に取り組んだ結果、男性の育業取得率は38.9%と着実に伸びているものの、女性と比較すると依然として低い状況です(図1のとおり)。女性については、92.9%ですが、出産後も継続して就業している女性を分母とした割合となっており、出産を機に退職した人は3割を占めています(図2のとおり)。

<図1 育業取得率の推移 (都内)>



出典：東京都産業労働局 「令和5年度東京都男女雇用平等参画状況調査結果報告書」を基に作成

<図 2 第一子出産後の妻の就業変化（全国）>



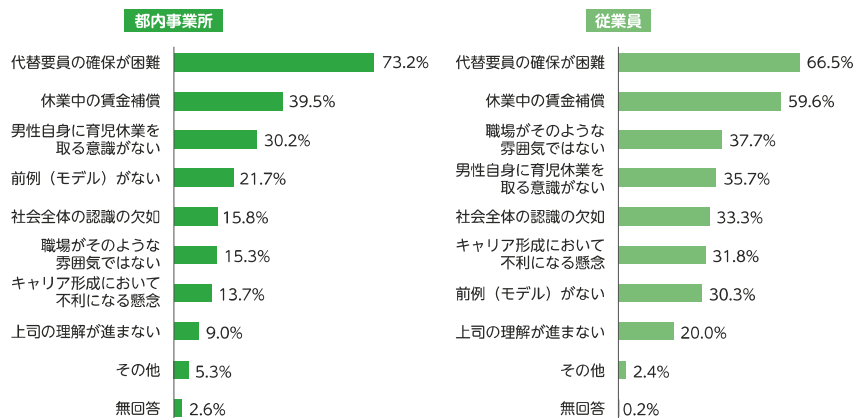
出典：第16回出生動向基本調査（国立社会保障・人口問題研究所）

👉 どうして育業できないの？

男性が育業できない理由には、「代替要員の確保」が一番に挙げられているため、東京都は、人材確保などにより従業員の育業を応援する企業に対して、奨励金や専門家派遣などで支援しています。

「職場がそのような雰囲気ではない」については、従業員調査では三番に挙げられている一方で、事業所調査では下位となっており認識に差があります（図3のとおり）。

<図 3 男性の育業における課題>



出典：東京都産業労働局 「令和5年度東京都男女雇用平等参画状況調査結果報告書」を基に作成

両立支援のための情報サイト一覧

子育て関連



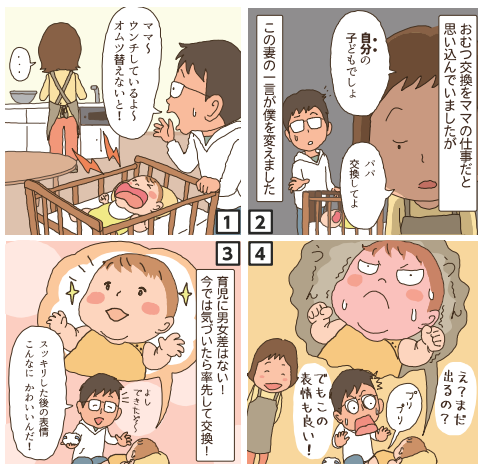
TEAM
家事・育児
男性の家事・育児
みんなで考え変えていく！

情報



▼ 家事・育児に役立つサイト 「TEAM 家事・育児」

家事・育児分担の工夫、著名人インタビュー、子育てマンガなど



都営交通 こどもスマイルスポット

都営大江戸線新宿西口駅、上野御徒町駅、門前仲町駅に、ベビーカーレンタルサービスなど、赤ちゃんや小さなお子様とのお出かけ時にあった便利なサービスを集めました。



上野御徒町駅



新宿西口駅 授乳室

新宿西口駅と上野御徒町駅においては、安心してご利用いただけるよう、スタッフが常駐しているツーリストインフォメーションセンター内に授乳室を整備しています。

情報



子育て支援

都内の区市町村が実施している子育て支援サービスの紹介など

情報



厚生労働省委託事業

「イクメンプロジェクト」

ライフ・ワーク・バランスや育児休業等の制度情報、育児・育児体験談など

情報



女性の悩み相談サイト 「TOKYO メンターカフェ」

仕事・子育て等の経験者が「都民メンター」として悩みをお聞きます。各種相談窓口の情報など

情報



子育て情報サイト 「とうきょう子育てスイッチ」

行政サービス、子育て応援とうきょうパスポートなど、地域の様々な子育て支援情報を掲載

情報



とうきょう福祉ナビゲーション

都内の認可保育所・その他の事業所情報、ひとり親家庭の方、障害のあるお子さんがいる方、生活にお困りの場合の相談窓口など

情報

相談



男性の育業支援に関するサイト

男性育業に取り組む企業の紹介やオンラインセミナー開催、「TOKYO/パパ育業促進企業」登録制度の紹介など

情報



しごと関連

東京都労働相談情報センター

賃金や労働時間など労働問題全般にわたる相談窓口、セミナー情報など

情報

相談



厚生労働省委託事業 仕事と家庭の両立の取組を支援する情報サイト 「両立支援のひろば」

妊娠・出産、育児、介護に関するよくある質問にQ&A形式で回答、関連情報のパンフレットなど

情報



厚生労働省委託「働く女性の心とからだの応援サイト」 妊娠出産・母性健康管理サポート

「母性健康管理指導事項連絡カード」のダウンロードや、妊娠中の症状や職場での対応などのメール相談窓口など

情報

相談





パパ🐧とママ🐧が描く みらい手帳

この手帳は、家庭生活と仕事を両立しながら子育てをしていきたいあなたを応援します。一人ひとりがいきいきと輝くことのできる未来のために、「私たちのライフ・ワーク・バランス」を考えるきっかけとなることを願っています。



編集・発行：東京都生活文化スポーツ局都民生活部東京ウィメンズプラザ
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-53-67 TEL 03-5467-1711



監修：ダイバーシティ&WLBコンサルタント 渥美由喜
四コマ漫画原案：子育て主夫ネットワーク「レノンパパ」
デザイン：株式会社バドインターナショナル
印刷：シーアンドセットコミュニケーション株式会社

リサイクル適性 
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

令和7年1月発行 印刷番号：(6)75