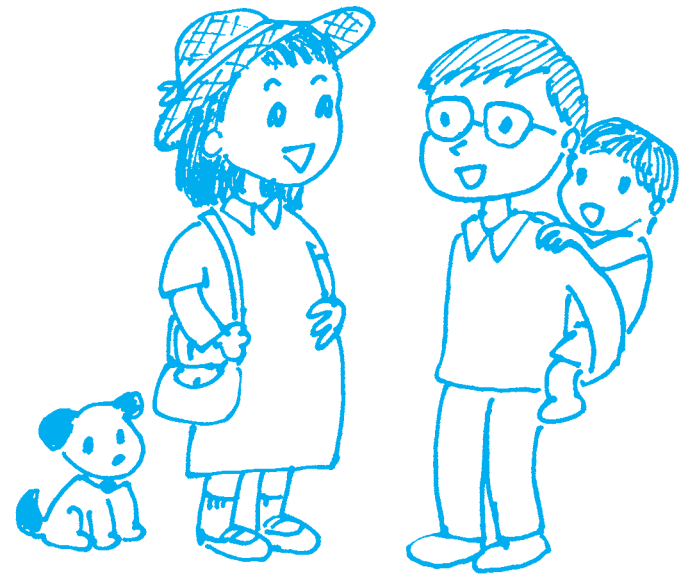


女性の健康ノート



も・く・じ

1. はじめに	1
2. 女性のからだのしくみと特徴	
1 ちゃんと知りたい、自分の身体	6
2 女性ホルモンのしくみ	8
3 月経のメカニズム	10
4 妊娠中の経過	16
5 ライフスタイルに合った避妊法を	18
6 知っておきたい女性の病気	19
7 性感染症(S T D)	21
8 更年期とは	22
9 骨粗しょう症	24
10 尿もれ予防	25
3. 妊娠・出産・子育てに関する権利と法的根拠	26
4. 資料	
母性保護・子育ての権利一覧	38
関係法・国際条約等抜粋	40
母性保護運動の歴史	43

1. はじめに

女性には生命をはぐくみ誕生させる「母性」という特性が備わっています。この「母性」を保護するとは、過重な労働や劣悪な職場環境によって母性の機能が損なわれることなく、妊娠・出産ができるよう保護することを「社会的に保障する」ことですし、妊娠中に限定されるものではなく、「生涯を通じて女性の健康を維持する日常的な保護」ということです。

現在、職場では業務が複雑化し増える一方で大幅な人員削減による男女ともに長時間過密労働、不払い残業が恒常化し、生理休暇はもとより年休の取得率すら低下しています。女性の深夜労働や妊婦の時間外労働も珍しいことではありません。しかし、「人間らしく働きたい」「健康を守り、すこやかな次の世代を産み育てたい」という願いは、男女ともに共通の願いではないでしょうか。

2003年（平成15年）制定の次世代育成支援対策推進法は、国や地方公共団体を「特定事業主」と定め、出産・子育てに理解のある働きやすい職場づくりのための特定事業主行動計画を策定するよう義務づけました。その一方で、生理休暇、産前産後休暇などの母性保護や、育児時間などの両立支援の権利を「国家公務員の規定に合わせる」総務省の攻撃が強まっています。

職場・社会で母性が尊重され、安心して子どもを産み育てることができ、男女ともに仕事と家庭生活を両立できる条件整備をすすめ、全労働者が一緒になって男女平等社会の実現をめざしましょう。

結婚、妊娠、出産、育児、更年期等その時々はこの手帳を開き参考にしていいただければと願っています。

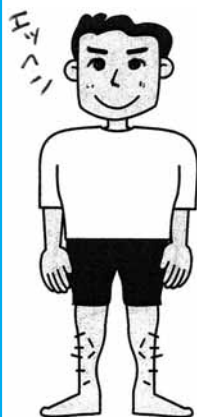
母性保護って????







男女のからだの仕組み(生理上)のちがい



171cm・64kg	身長・体重	158cm・51kg
100	骨格	80~70
体重の42%	筋肉	体重の36%
〃 18%	皮下脂肪	〃 28%
長く・高い	下肢・重心	短く・低い
腰幅+14.5cm	肩幅	腰幅+3cm
狭く・閉鎖	骨盤・骨盤底	広く・開通
多い	体毛	少ない
伸展しにくい	腹壁	伸展しやすい
腹圧につよい	横隔膜	腹圧に弱い
発達しない	乳線	発達している
大	瞬発力	小
高い	基礎代謝力	低い
少ない	貧血	多い
100	敏捷性	86~76
おかされにくい	皮膚(有害物質)	おかされやすい
かかりにくい	ベンゼン鉛中毒	かかりにくい
耐えやすい	高温	耐えにくい
しにくい	疲労	しやすい



- * 女性は男性よりも身長が低く、体重も軽い
- * 骨格も華奢で筋肉も少なく力も弱い。特に排卵後は筋肉の緊張度が著しく低下し、重いものが持てなくなったりする
- * 刺激を避け腹部内の内臓を守るために、皮下脂肪は男性より多い
- * 女性は赤ちゃんを産みやすいように尿道や膣が開き、骨盤もそのようになっている反面、重い物を持ち運んだりすることに向いていない。重い物を取り扱ったり子宮下垂など子宮位置の異常、関節炎、腰痛、骨折などを起こしやすい
- * 肺活量は男性の2/3。寒いところでの作業は子宮を中心とした下腹部の内臓がうっ血し、腹痛を起こしたり、子宮粘膜のうっ血から月経困難を起こす
- * 寒さや冷えに対しても負担がかかる

母性保護とは…

- ① 女性は生まれながらに子どもを産み育てる機能=母性を持っています。

母性保護とは、女性が持つ母性機能に対する社会的な保障です。したがって母性機能全体に対する保障であるべきで、産む性を持っているために発生するからだの問題（月経、妊娠、出産、更年期など）全てに対する保障でなければなりません。

- ② 労働や職場環境が原因で、その機能が低下したり障害をもたらすことなく、母子どもの健康を「社会的」に保護していくこと。

ここでの組合の役割は…

家事・育児・介護など、依然として女性の負担が重くなっています。無理してがんばるのではなく、「仕事と生活の調和をはかり、ずっと元気で働き続けられる条件をどう整備させていくか」が私たちの労働組合の要求と運動にかかっているのです。



2. 女性のからだのしくみと特徴

1 ちゃんと知りたい、自分の身体

女性の性器は外から見える外陰部（外性器）と身体の内部にある生殖器（内性器）とに分けられますが、なかでも生殖器は妊娠・出産などに関わるとても大切な器官です。

卵 巢

そら豆ぐらいの大きさの器官で、子宮の左右にあります。卵巣の中には卵胞があり、女性ホルモンを分泌して月経周期をコントロールし、周期的に卵子を放出します（排卵）。

卵 管

子宮の左右に伸びる、長さ7～15cmの細い管です。卵胞から飛び出した卵子が子宮に移動する通路で、この途中で精子に出会うと受精が行われます。

子 宮

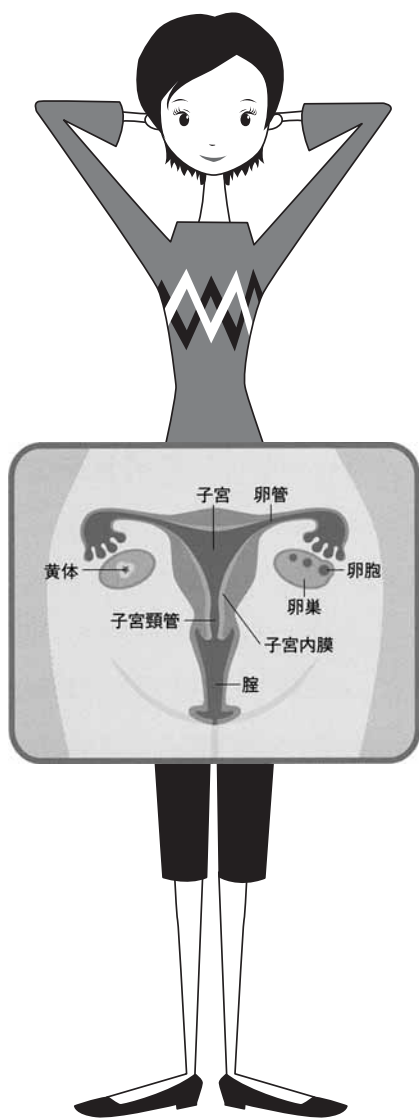
受精卵が着床してから出産するまでの間、赤ちゃんを育てる大切な器官です。通常は鶏卵ぐらいの大きさですが、妊娠すると赤ちゃんの成長に合わせてどんどん大きくなります。内部は子宮腔と呼ばれる空洞になっており、子宮内膜という薄い膜におおわれています。

子宮頸管

子宮の下部で、精子が通りやすいように粘液を分泌します。

膣

子宮と外陰部をつなぐ約8～9cmの管。出産の時に、赤ちゃんが通る道となります。



2 女性ホルモンのしくみ

●女性ホルモンとは・・・

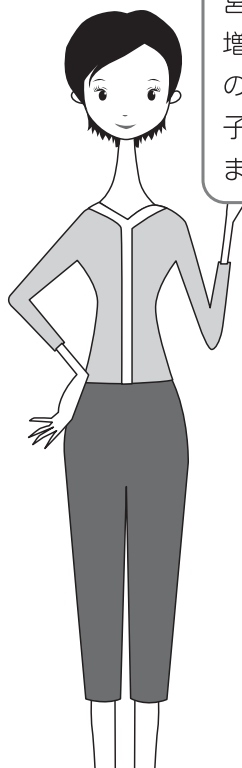
女性の身体は卵巣から2種類の女性ホルモンが分泌されています。女性ホルモンは妊娠や出産、月経周期などに深く関わり、身体をコントロールする大切な役割を担っています。

卵胞ホルモン (エストロゲン)

思春期に乳房が大きくなるなどの女性らしい身体をつくるホルモンで、子宮に作用して子宮内膜を増殖させたり、子宮頸管の粘液を増やし、精子を子宮内に入りやすくさせます。

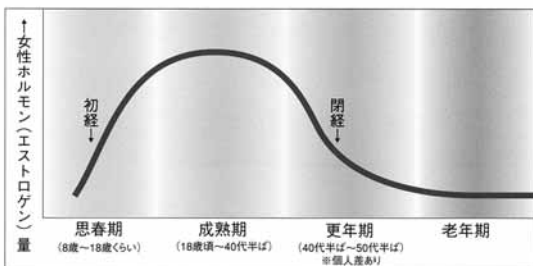
黄体ホルモン (プロゲステロン)

卵胞ホルモンによって増殖した子宮内膜をさらに妊娠しやすい状態に整えます。また、体温を上昇させる働きがあるので、その変化によって排卵の有無やその時期のチェックができます。



●女性のライフステージとホルモンの変化

女性は、そのライフステージによって女性ホルモンの分泌量が大きく変化します。エストロゲンは、思春期になると分泌が高まって初経（初潮）を迎えますが、更年期になると急激に低下して、閉経を迎えます。更年期のイライラやほてりなども、ホルモンの変化に伴う症状です。女性の心やカラダは、一生を通じて、ホルモンの影響を受けているのです。



< 卵胞ホルモン（エストロゲン）減少の影響 >

	エストロゲンの役目	エストロゲン減少の影響
膣	粘膜の弾力性を保つ	粘膜が萎縮して乾燥しやすくなる。分泌液が減少して潤いがなくなるため、性交痛を感じることもある。また、膣内を酸性に保つ自浄作用が低下し、膣炎がおこりやすくなる。
膀胱	粘膜の弾力性を保つ	膀胱や尿道の粘膜が薄くなり弾力性が衰えるため、尿意を感じやすく、トイレが近くなることもある。また、排尿に関係する筋肉が衰え、尿失禁が起こりやすくなる。
皮膚	皮膚の潤い成分であるコラーゲンやエラスチンという成分の維持	肌のはりやツヤの衰えが目立ってくる。刺激に対しても敏感になり、かゆみやしびれを感じたりもする。
脳	脳神経系における神経細胞の成長に関係	記憶や認識力の低下
骨	骨の形成やカルシウムの吸収を調整する働きがある。	骨量の減少がすすみ、骨粗しょう症になる危険性が高まる。
血管運動神経	心臓の鼓動や血管拡張・収縮などをコントロールしている自律神経の働きを調整	ほてり・のぼせ・発汗・動悸等、血管運動神経の障害が起るリスクが高くなる。
心臓血管系	コレステロールの代謝にも重要な役割を果たしている。	血液中のコレステロールが増加し、高脂血症や動脈硬化、さらには心筋梗塞や狭心症、脳卒中などにかかる危険性が高まる。
内臓脂肪	脂質の代謝をよくする	内臓脂肪が増えて糖尿病や高血圧、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの疾患につながりやすい

3 月経のメカニズム

月経とは、約1ヶ月の周期で子宮内膜が出血をともなってはがれ落ち、体外へ排出されること。

1・・・卵胞期



卵巣の中には卵子のもととなる原始卵胞があり、これが脳下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモンの刺激を受け成熟卵胞に発育する。成熟卵胞からは卵胞ホルモンが分泌され、その影響で子宮内膜が増殖する。

2・・・排 卵



卵胞ホルモンがある程度増えると、脳下垂体から卵胞刺激ホルモンと黄体ホルモンが急激に分泌される。この影響で、成熟卵胞から卵子が排出される。

3・・・黄体期



排卵後の卵胞は黄体という組織になり、黄体ホルモンを分泌し始めます。この作用で子宮内膜はやわらかくなり、妊娠に適した状態になる。しかし、妊娠が成立しなかった場合は、黄体の機能はしだいに衰えて黄体ホルモンの量も少なくなる。

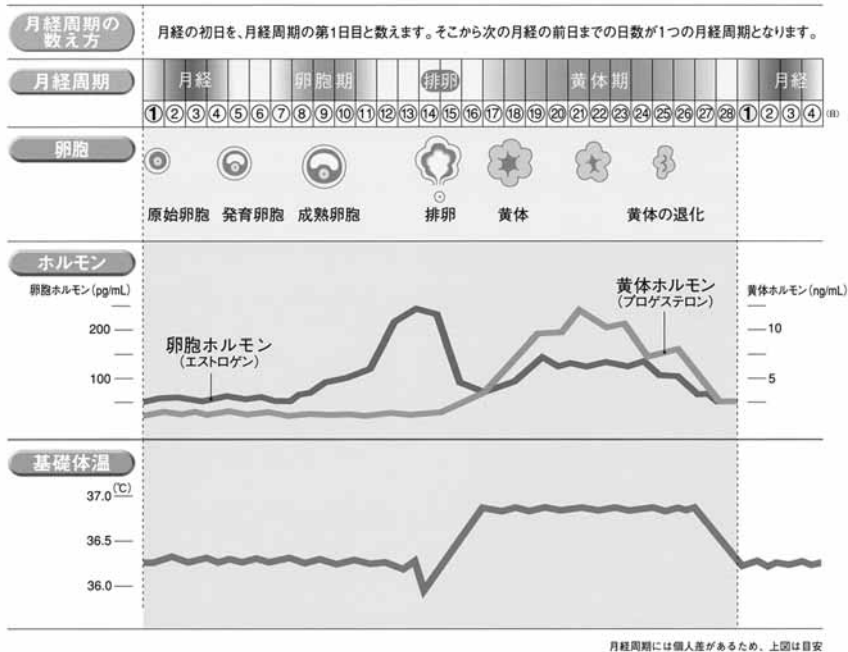
4・・・月 経



黄体ホルモンの量が減ることにより、妊娠の準備を整えていた子宮内膜ははがれ落ち、血液とともに子宮口から排出される。

< 正常な月経の目安 >

初経年齢	平均12歳
月経周期日数	25～38日
出血持続日数	3～7日間（平均5日間）
閉経年齢	平均45～56歳（平均50.5歳）



< ダイエットによる無月経は骨量を減少させる >



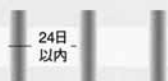


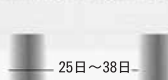
無月経が3ヶ月以上続いたら、産婦人科を受診しましょう。
 ダイエットで体脂肪率が20%以下になると、月経が不規則に
 なったり止まったりすることがあります。

女性ホルモンの低下は同時に骨のカルシウム量を減少させる
 ため、骨折を起こしやすくなることがあります。

月経の異常

●月経異常のいろいろ

月経異常が3か月以上つづくようなら、婦人科を受診しましょう。

	月経のようす	月経の周期と量	主な原因
正常月経	25～45日周期で、出血が3～7日間(平均5日間)持続する。		
周期の異常	総発性無月経 それまでにあった月経がなくなり、3か月以上こない。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期、更年期 ・ストレスやダイエット ・高プロラクチン血症 ・甲状腺機能異常 ・妊娠
	頻発月経 月経の頻度が多く、月経周期が24日以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期、更年期 ・黄体機能不全 ・無排卵周期症 ・甲状腺機能異常
	希発月経 月経の頻度が少なく、月経周期が46日以上3か月以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期、更年期・肥満 ・多くの胎性卵巣 ・高プロラクチン血症 ・甲状腺機能異常 ・精神疾患・無排卵周期症
経血量の異常	過少月経 経血量がおりもの程度しかなく、ナブキンがほとんど必要ない。出血持続期間は、1～3日以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・無排卵周期症 ・黄体機能不全 ・子宮發育不全
	過多月経 1時間おきにナブキンをかえても、もれることがある。以前より経血量が明らかに増加していたり、出血持続期間も7日を超えて長くなっている。		<ul style="list-style-type: none"> ・子宮筋腫 ・子宮内膜症 ・子宮内膜ポリープ ・子宮体がん

「月経の周期と量」では、棒の太さが月経の量を示し、その間隔が月経周期を表しています。

●月経以外の出血—不正性器出血

「不正出血」といわれることもあります。月経時期とは違うときに起こる性器からの出血のことで、出血量や状態はさまざまです。

月経

←この期間に起きる出血:不正性器出血→

月経

不正性器出血は、思春期や更年期などにホルモンバランスの乱れなどにより起こることがありますが、子宮や卵巣などに病気があるために起こることもあるので、医師の診察を受けるようにしましょう!

月経周期に伴いあらわれる症状

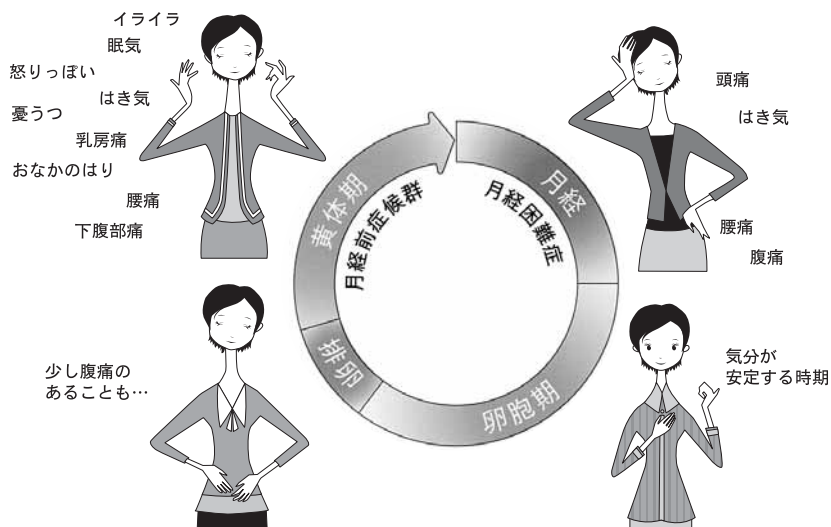
月経周期に合わせて腹痛や頭痛など何らかの不快な症状があらわれる人がいますが、日常生活に支障をきたすほど、つらい症状がある場合には治療が必要。

月経前症候群（PMS）

おなかのほりやイライラなどが月経の3～10日前にあらわれ、月経が始まると軽減・消失する。身体的症状だけでなく精神的な症状が強くあらわれることもある。月経のある女性の3～5%にみられる。はっきりとした原因がわかっていないが、ホルモンバランスの乱れやストレスが誘因といわれている。

月経困難症

下腹部痛や腰痛など月経に伴っておこる。子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている場合、治療が必要。病気がない場合、子宮内膜で作られる痛みの物質（プロスタグランジン）により子宮が収縮して腹痛が起きたり、下痢、はきけ、などがおきる。



月経を上手に乗り切るために

月経のトラブルは多かれ少なかれ誰にでもあります。ちょっとした日常生活の工夫で改善されることもあるので、上手に乗り切りましょう。

1 ストレスをためない

ジョギングなどの軽い運動で代謝を高め、血行をよくする。軽いストレッチをすることでストレス発散になる。睡眠を十分にとることも重要。

2 身体を冷やさない

身体が冷えると血行が悪くなり痛みを悪化させることも。半身浴などで身体を暖めリラックスする。

3 バランスの良い食事をとる

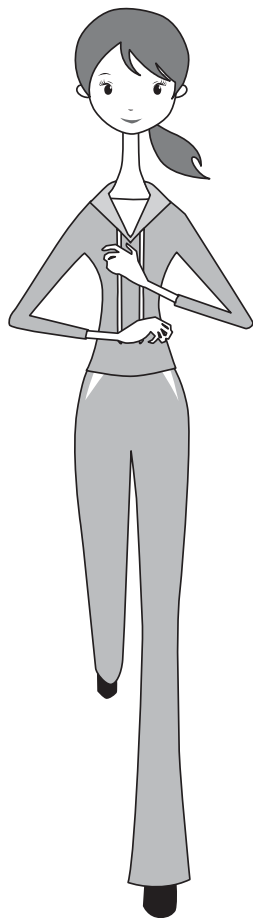
月経により貧血になりやすいため鉄分の補給に心がけ、むくみの原因となる塩分や水分、神経を過敏にするカフェインなどは控える。

4 アロマセラピー

香りの力をかりて気分をリフレッシュしたり、リラックスするのもよい。エッセンシャルオイルを入浴やマッサージの時に利用するのもよい。

5 自分の身体のリズムを知る

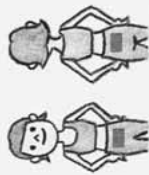
自分の身体のリズムを知るために基礎体温を測り、気分や体調の変化も合わせて記録する。リズムを知ることで、月経前症候群などの隠れた病気の早期発見にもつながる。リズムに合わせて予定を立てたり、コントロールすることも可能になる。



月経痛をやわらげる方法

まずは月経痛をやわらげる簡単な方法を紹介

からだを
あたためる!



使い増でカイロなど
利用して、
おなかと腰を
あたためる。



あたたかいハーブティーを飲んだり、
ホットミルクを飲んだりする。
腰や下腹部を湯船であたためる。
足湯をする。

ストレッチする!
ネコのポーズで
からだをほぐす。



1 床に手とひざをつく。
手は肩からまっすぐ
下に、ひざは腰の
幅に開いて。



2 背中をおくして、
頭を中に入れる。
息を吐きながら
4つ数える。



3 ひと息吸って、
静かに息を
吐きながら、
背中をそらせて
顔をあげる。

かるく
体操する!
体操1



1 ひじを肩の
高さまで
上げて、
壁につける。



2 腰を前に
突き出す。

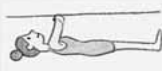


3 そのまま腰を 2と3を、
横に動かして、3回繰り返す。
壁につける。



5 反対側を向いて、
同じように行う。

かるく
体操する!
体操2



1 腕を組んで、壁につける。



2 腰を前に傾けて、壁につける。
ひざは伸ばしたままで。

3 3回繰り返す。

4 妊娠中の経過

週	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月	第2ヶ月				第3ヶ月				第4ヶ月				第5ヶ月				第6ヶ月			
	初期中絶								中期中絶（死産証書の提出）											
	流産（妊娠16週以降の流早産は産後休暇取得可）																			
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・月経が停止する ・基礎体温の高温相が続く ・つわりが始まる ・乳房が張る感じがする 				<ul style="list-style-type: none"> ・尿の回数が多くなる ・便秘気味になりやすい ・乳房が大きくなる 				<ul style="list-style-type: none"> ・胎盤が完成する ・つわりが次第に治まる ・食欲が出てくる ・乳輪の回りの色が少し濃くなる 				<ul style="list-style-type: none"> ・胎動を感じる ・体重が増えてくる ・流産の危険が少なくなる ・下腹部がやや膨張する 				<ul style="list-style-type: none"> ・下腹部のふくらみが目立ち始める ・乳汁が出ることもある ・陰部や乳輪の色が濃くなる 			
日常の心得	早い時期に受診しましょう 薬の服用やレントゲン検査等に注意				流産しやすい頃なので長時間の立ち仕事や歩行はさける いつもより強い子宮収縮、頻繁な収縮があるときは横になる 太りすぎに注意															
指導	母親学級・両親学級（年次有給休暇）、旅行に行くなら（16～27週頃までに）、必要物品の準備 市町村に妊娠の届出（母子保健法第15条）－母子健康手帳の交付（母子保健法16条）																			
母性健康管理	妊婦健康診査受診のための時間の確保（男女雇用機会均等法第12条） 妊娠23週までは1週間 つわり・妊娠悪阻・切迫流産・妊娠高血圧症候群等（妊娠障害休暇 男女雇用機会均等法13条） 配置転換（労働基準法第65条） 業務の軽減・妊娠中の通勤緩和（男女雇用機会均等法13条）																			

★産前休暇は8週間を勝ち取っている自治体が多い

※休暇等は各自治体によって違います。

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
第7ヶ月				第8ヶ月				第9ヶ月				第10ヶ月				第11ヶ月			
早産（満22週～37週未満）												正期産 （満37週～42週未満）				過期産			
<ul style="list-style-type: none"> こむら返りを起こしやすい 時折腹部に張りを感じる 便秘になりやすい 乳房が大きくなる 				<ul style="list-style-type: none"> むくみや痔、静脈瘤等の症状がでることもある 妊娠線が出てくることもある 身体のバランスがとりにくくなる 疲れやすい 				<ul style="list-style-type: none"> 胃のつかえや動悸を感じる おりものが増加 胎児の位置がほぼ決まる ももの付け根などがつよような感じがする 				<ul style="list-style-type: none"> 臍に向かって走るような痛みを感じることもある 胃や胸の圧迫が和らぐ 胎児の動きが鈍くなることもある 							
<p>妊娠高血圧症や貧血に注意 次のような症状がある場合は要受診 ①むくみの増大 ②体重の増加 ③腰痛 ④破水 ⑤規則的な収縮 ⑥月経よりも多量な出血 休息は十分にとる、睡眠時間は、非妊時よりも1～2時間多く、1日8時間程度 毎日入浴し身体を清潔に</p>																			
(28週までに)、里帰り (35週までに)																			
に1回・妊娠24～35週までは2週間に1回・妊娠36週以降は1週間に1回																			
												出生届（戸籍法）							
												★産前休暇8週間(労働基準法では6週間) 多胎妊娠の場合は14週間(労働基準法)				産後休暇(8週間) (労働基準法)			
												出産補助休暇2日 男性の育児参加休暇5日(人事院規則)							
																育児時間 (労働基準法) 育児休業 (地公育休法)			

5 ライフスタイルに合った避妊法を

コンドーム（男性用、女性用）

ペニスや膣に装着して、精子が子宮内に入らないようにする方法で、性感染症にも有効です。しかし、破損や脱落の可能性もあり、失敗することも少なくない。

経口避妊薬（低用量ピル）

女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）の錠剤を服用して排卵を一時的に抑制する方法。医師の処方箋が必要ですが、きちんと服用すれば避妊効果は非常に高く、月経痛や月経不順の改善などの"副作用"もある。



基礎体温法

基礎体温から排卵日を推定し、受精が可能な期間の性交を避ける方法。ただし、排卵日を確実に予測することはできないので、避妊効果は高くない。

子宮内避妊具〔IUD〕

子宮内に器具を挿入し、受精卵の着床を防ぐ方法。避妊効果は高く、一度挿入すれば一定期間効果は持続するが、医師により挿入する必要がある。子どもを産んだことがない女性にはすすめられない。



殺精子剤

精子の運動を抑制する薬剤を膣に挿入する方法。挿入のタイミングが難しく、避妊効果は高くない。

避妊手術

精管（男性）や卵管（女性）を切除または結紮する方法。一度実施すると、元に戻すことが困難な避妊法なので、将来子どもをつくらないことが前提となる。

6 知っておきたい女性の病気

●**子宮筋腫** 子宮にできる「良性」のコブのこと。症状は、月経量が増えるレバー状のかたまりが混じる、月経痛などがある。



●**子宮頸部びらん** 「びらん」は病気ではありません。ただ、その粘膜変化ががんと似ているので、鑑別が重要になる。

●**子宮内膜症** 子宮内膜の組織が、卵巣や腹膜など子宮以外の場所に発生し、月経周期に応じて出血したりする病気。若い女性に多い。



●**子宮頸管ポリープ** 頸管の粘膜が増殖し、子宮口からはみ出して、垂れ下がったようになる。

●**子宮がん** 子宮頸部がんは子宮の入り口にできるがんで、子宮体がんは子宮の上方にできるがん。

子宮体がんは45～50歳頃から増える。検診で早期発見が可能。

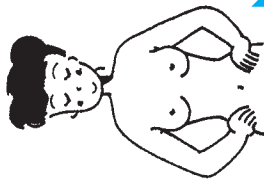


●**乳がん** 自己発見ができるがん。自己検診を行い、しこりがないか、乳首のただれや分泌物がないか確認する。

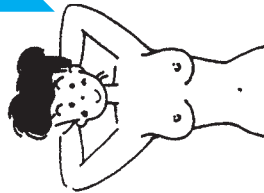
●**卵巣がん** ほとんど無症状。早期発見がむずかしい。発見は内診と超音波断層検査。確実に増えており、発生が若年化の傾向にある。

乳がんの自己検診法

ステップ1〈視診〉



① まず鏡の前に立って、楽な姿勢で両手をおろし、左右の乳房をよく観察する。乳房の大きさや形の变化に注意を。次に両手で腰を強く押える。この姿勢は胸の筋肉を緊張させる。



② 次に、頭の後ろで、両方の手のひらを力一杯合せ、胸の筋肉を緊張させる。以上の3つの姿勢で、しっかりと乳房を観察する。ときには、乳房を身おろしたり、鏡に斜めに向つたりすると効果的。

★観察のポイント★

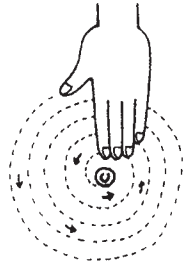
乳房の皮膚のはれ、ただれ、ひきつれ、色の変化、おろつ。乳首のひきつれ、かさぶた、ただれ、しっしんなど。

ステップ2〈触診〉立って



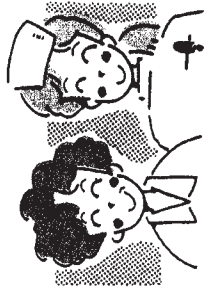
① お風呂やシャワーの際、石けんがついた手で、ぬれた乳房によく触れる。手がぬれなから滑って、小さなしこりまで見つけることができ。

② 乳房に触れるときは、4本の指をそろえてよく押し、わきの下から、渦巻きを描くようにして、2cmずつ指を動かし、乳首に向かつて指を進めていく。いつも反対側の乳房に向かつて指の腰と肋骨で乳房をささむようにするのがコツ。さらに親指と4本指で乳房をささむと、しこりや乳首からの異常な分泌の発見に効果的な場合もある。左乳房に触れるときは右手、右乳房に触れるときは左手を使う。



ステップ3〈触診〉寝て

① ゆっくりとした姿勢で、おおむけに寝て、できたら左肩に枕かタオルを入れ、左側の乳房を高くする。左腕を曲げ、頭の後ろにもっていく。これで左乳房は広く緊張する。左乳房を右手で前と同じように、わきの下から渦巻きをかいて乳首まで触れる。右乳房も同様に行う。



7 性感染症（STD）

●クラミジア感染症

おりものが少し増える程度で、ほとんど無症状。進行すると子宮や卵管に炎症を起こして、不妊症の原因になる。のどに感染することもある。

●性器ヘルペス

外陰部に強い痛みを伴う水泡ができ、やがて激しい痛みを伴う潰瘍になる。発熱、倦怠感などの全身症状を伴う。一旦感染するとウイルスは体内に住みつき、体力が落ちた時に再発する。

●トリコモナス膣炎

黄色く泡立つおりものが増えて、悪臭を伴う。外陰部にかゆみと焼けつくような痛みを感じる。

●尖形コンジローム

感染後、数ヵ月経って、膣・外陰部・肛門周辺に薄茶色のイボができる。なかには子宮頸がんを引き起こす危険の高いタイプもある。

●梅毒

感染2～3週間後、外陰部に固いしこりができ、2～3ヵ月後には身体全体に発疹などの皮膚症状があらわれる。妊娠中に感染すると、流産や早産を起こすこともある。

●エイズ（HIV感染）

感染後、多くは無症状。数ヶ月～10年の潜伏期間を経て、免疫力の低下とともに発熱、下痢などが起こる。

●淋病

異臭のある黄色い膿が出て外陰部がかゆくなる。症状が進むと激しい下腹部痛と発熱が起こる。

8 更年期とは

閉経の時期は個人差がありますが、卵巣の機能が停止に向かう更年期は誰にでも訪れます。9割近くの人が何らかの症状を感じると言われています。

更年期の症状 症状・不調は全身に現れます

精神神経系

頭痛・めまい・不眠・耳鳴り・物忘れ・判断力・集中力低下、憂うつ感、不安感・倦怠感など

知覚系

しびれ・蟻走感（皮膚に虫が這うような感じ）・かゆみ・知覚過敏・鈍麻

運動器官系

肩こり・腰痛・関節痛・背筋痛・筋肉痛

自律神経系

のぼせ・ほてり・冷え・動悸・息切れ・手足の冷え

皮膚・分泌系

皮膚や粘膜の乾燥・湿疹・発汗・ドライマウス・唾液分泌異常・ドライアイ

消化器系

食欲不振・吐き気・便秘・下痢・腹部膨満感・のどのつかえ

泌尿器・生殖器系

月経異常・頻尿・残尿感・性器下垂感・性交障害・外陰搔痒症

このように更年期に現れるさまざまな諸症状が更年期症状であり、その影響で健康な生活ができなくなってしまった状態を更年期障害と呼んでいます。

気をつけたい更年期うつ

更年期のホルモンバランスの乱れが脳神経に影響を与え うつを引き起こすことがあります。上記の症状の他に疲労感が強い、何もやる気が起きず体も動かない、涙もろくなり悲観的になる等 日常生活も困難になることがあるので注意が必要です。

これらの症状も積極的にホルモンバランスを整えることで改善されます。また、うつ病と同じように環境を整えることも大切になります。

更年期障害の治療

ホルモン補充療法、漢方があります。

症状が強い時はホルモン補充療法が効果的です。

レディースクリニックや更年期外来に受診し、相談して治療を決めるようにしましょう。

女性ホルモンの減少を補うような基本的な心がけ

■規則正しい生活を送る

特に十分な睡眠時間を確保し、起床時間を一定に保つことが大事です。入浴はシャワーで済ませず、湯ぶねにゆったりつかって下さい。

■バランスのいい食生活

1日で20品目以上の食べ物を摂取する、毎日1品大豆食品をとるなど、自分のルールを作ってみて下さい。

*大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモン（エストロゲン）と類似した効果があると言われています。1日の摂取量の目安は豆腐1/2丁、納豆1個、きな粉大さじ2杯となっています。

サプリメントから摂る場合は30mg程度（厚生労働省）までとされています。

■体を動かす

家事の合間にストレッチ、少し遠いスーパーまで歩く、ヨガや社交ダンスにチャレンジなど、どんどん体を動かして下さい。

■ストレスをためない

読書、映画、お友達とのお喋り、美味しい物を食べに行く、何でもいいから、自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう。

9 骨粗しょう症

卵胞ホルモンとカルシウムの代謝には深い関係があります。卵胞ホルモン（エストロゲン）の分泌が欠乏したら骨を丈夫に保つために十分なカルシウムを維持することはできません。骨量が減少して骨がもろくなり、腰痛や骨折がおきやすくなります。

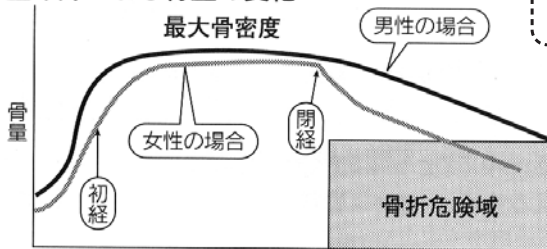
こんな症状

- 背中が丸くなり、身長が低くなる。
- 慢性の腰痛や背中痛み
- 骨折しやすい

★年に1度は健康診査を受けましょう

骨粗しょう症予防の生活習慣を続けながら、40歳頃までには骨密度の検査を受けましょう。

■年齢による骨量の変化



予防は「食事」「運動」「日光浴」

①食事でカルシウムをとりましょう。

牛乳・乳製品

②ウォーキングなどの適度な運動を

週3回、1回20～30分程度、少し汗ばむ程度

③日光浴で、骨も身体もリフレッシュ

カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、適度な日光浴（紫外線）により、皮下脂肪で合成されます。

手や腕、顔だけでも。日陰や木かけ、室内の窓際で、30分程度で充分です。

10 尿もれ予防

40代以降の女性では半数が経験している。お産をきっかけとした膀胱や尿道周囲の筋肉のゆるみが原因です。そのほか、膀胱や尿道の病気、老化、精神的ストレスから引き起こされることもある。せきやくしゃみをしたり、重いものを持ち上げようとお腹に力を入れたときなど尿がもれ出てしまう。

骨盤底筋を鍛える体操は、軽度から中等度の腹圧性尿失禁の治療や、尿もれ予防に対して効果があります。

●骨盤底筋体操のバリエーション

① あおむけで

あおむけになり、足を肩幅に開いて膝を立てる。この姿勢のまま、肛門と膣を締めてゆっくり5つ数える。この動作を繰り返す。朝、目覚めたときや、夜、床に就いたときなど、ふとんの中で毎日できる。



② 四つんばいで

床に膝を付いて肘を立て、あごを手で支える。この姿勢で肛門と膣を締めて5つ数える。この動作を繰り返す。



③ 机などにもたれて



机などの脇に立ち、足を肩幅に開く。手は机につき、体重を支える。背中を伸ばし、顔は上げる。この姿勢で肛門と膣を締めて5つ数える。この動作を繰り返す。骨盤底筋の動きをもっとも感じやすい姿勢。

④ 腰掛けて



いすに腰掛け、足は肩幅に開く。背中は伸ばして顔は上げる。おなかに力が入らないように気をつけながら、肛門と膣をゆっくり締めて5つ数える。この動作を繰り返す。乗り物の中や家庭、職場と、どこでもできる方法。

【失禁コントロールガイド】(日本コンチネンス協会編著)より

3. 妊娠・出産・子育てに 関する権利と法的根拠

～母性保護と子どもをすこやかに育てるために～

1 生理休暇

労働基準法 第68条 使用者は、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときは、その者を生理日に就業させてはならない。

2 産前・産後休暇

労働基準法 第65条 使用者は、6週間（多胎妊娠の場合にあつては、14週間）以内に出産する予定の女性が休業を請求した場合においては、その者を就業させてはならない。

- 2 使用者は、産後8週間を経過しない女性を就業させてはならない。ただし、産後6週間を経過した女性が請求した場合において、その者について医師が支障がないと認めた業務に就かせることは、差し支えない。
- 3 使用者は、妊娠中の女性が請求した場合においては、他の軽易な業務に転換させなければならない。

3 危険有害業務の制限

労働基準法 第64条の3 使用者は、妊娠中の女性及び産後一年を経過しない女性（以下「妊産婦」という。）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その他妊産婦の妊娠、出産、哺育等に有害な業務に就かせてはならない。

- 2 前項の規定は、同項に規定する業務のうち女性の妊娠又は出産に係る機能に有害である業務につき、厚生労働省令で、妊産婦以外の女性に関して、準用することができる。
- 3 前二項に規定する業務の範囲及びこれらの規定によりこれらの業務に就かせてはならない者の範囲は、厚生労働省令で定める。

4 業務の軽減等

労働基準法 第65条

- 3 使用者は、妊娠中の女性が請求した場合においては、他の軽易な業務に転換させなければならない。

5 通院休暇

均等法 第12条 事業主は、厚生労働省令で定めるところにより、その雇用する女性労働者が母子保健法（昭和40年法律第141号）の規定による保健指導又は健康診査を受け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らない。

人事院規則10－7

第5条 各省各庁の長は、妊産婦である女子職員が請求した場合には、人事院の定めるところにより、その者が母子保健法（昭和40年法律第141号）第10条に規定する保健指導又は同法第13条に規定する健康診査を受けるため勤務しないことを承認しなければならない。

〔勤務しないことを承認しなければならない時間は、

妊娠満23週まで 4週間に1回

妊娠満24週から満35週まで 2週間に1回

妊娠満36週から出産まで 1週間に1回

産後1年まで その間に1回

医師等の特別の指示があった場合には、いずれの期間についてもその指示された回数について、それぞれ、1日の正規の勤務時間等の範囲内で必要と認められる時間〕

6 妊婦の通勤緩和(妊婦の時間短縮)、妊婦の休息、妊娠障害休暇

均等法 第13条 事業主は、その雇用する女性労働者が前条の保健指導又は健康診査に基づく指導事項を守ることができるようにするため、勤務時間の変更、勤務の軽減等必要な措置を講じなければならない。

- 2 厚生労働大臣は、前項の規定に基づき事業主が講ずべき措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るために必要な指針（次項において「指針」という。）を定めるものとする。—以下略—

妊娠中及び出産後の女性労働者が保健指導又は健康診査に基づく指導事項を守ることかできるようにするために事業主が講ずべき措置に関する指針

(厚生労働省)

1 はじめに

この指針は、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女性労働者の福祉の増進に関する法律第27条第2項の事業主が講ずべき措置に関し、その適切かつ有効な実施を図るために必要な事項を定めたものである。

2 事業主が講ずべき妊娠中及び出産後の女性労働者の母性健康管理上の措置

(1) 妊娠中の通勤緩和

事業主は、その雇用する妊娠中の女性労働者から、通勤に利用する交通機関の混雑の程度が母体又は胎児の健康保持に影響があるとして、医師又は助産婦（以下「医師等」という。）により通勤緩和の指導を受けた旨の申出があった場合には、時差通勤、勤務時間の短縮等の必要な措置を講ずるものとする。

また、事業主は、医師等による具体的な指導がない場合においても、妊娠中の女性労働者から通勤緩和の申出があったときは、担当の医師等と連絡をとり、その判断を求める等適切な対応を図る必要がある。

<通達> 女性労働者の健康状態や通勤時間を勘案して決定することが望ましいが、標準的な内容としては、始業時間及び就業時間に各々30分～60分の時間差を設けたり、フレックスタイムの適用、1日30分～60分の時間短縮が考えられる。

(2) 妊娠中の休憩

事業主は、その雇用する妊娠中の女性労働者から、当該女性労働者の作業等が母体又は胎児の健康保持に影響があるとして、医師等により休憩に関する措置についての指導を受けた旨の申出があった場合には、休憩時間の延長、休憩の回数の増加等の必要な措置を講ずるものとする。

また、事業主は、医師等による具体的な指導がない場合においても、妊娠中の女性労働者から休憩に関する措置についての申出があったときは、担当の医師等と連絡をとり、その判断を求める等適切な対応を図る必要がある。

＜通達＞臥床できる休養室を設けたり、立作業従事の場合は椅子を置いて休憩をとりやすいようにすることが望ましい。

（3）妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置

事業主は、その雇用する妊娠中又は出産後の女性労働者から、保健指導又は健康診査に基づき、医師等によりその症状等に関して指導を受けた旨の申出があった場合には、当該指導に基づき、作業の制限、勤務時間の短縮、休業等の必要な措置を講ずるものとする。

また、事業主は、医師等による指導に基づく必要な措置が不明確である場合には、担当の医師等と連絡をとりその判断を求める等により、作業の制限、勤務時間の短縮、休業等の必要な措置を講ずるものとする。

＜通達＞

- 1 作業の制限は、必要かつ充分なものを行うこと。例えば、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、同一姿勢を強制される作業の制限、腰に負担のかかる作業の制限、寒い場所での作業の制限等が考えられる。
- 2 勤務時間の短縮は、症状等に対する医師等の指示に従い、必要かつ充分な措置を講じること。
- 3 休業は、女性労働者が、医師等から休業すべき旨の指示を受け、申出を行った場合は、事業主は医師等から指示された措置が必要な期間、休業の措置を講じること。
以上の措置を適切に講ずるために、次の母性健康管理指導事項連絡カードの利用に努める。

3 その他

（1）母性健康管理指導事項連絡カードの利用について

事業主がその雇用する妊娠中及び出産後の女性労働者に対し、母性

健康管理上必要な措置を適切に講ずるためには、当該女性労働者に係る指導事項の内容が当該事業主に的確に伝達され、かつ、講ずべき措置の内容が明確にされることが重要である。

このため、事業主は、母性健康管理指導事項連絡カード（別記様式）の利用に努めるものとする。

（２）プライバシーの保護について

事業主は、個々の妊娠中及び出産後の女性労働者の症状等に関する情報が、個人のプライバシーに属するものであることから、その保護に特に留意する必要がある。

人事院規則10－7

第6条 各省各庁の長は、妊産婦である女子職員が請求した場合には、その者の業務を軽減し、又は他の軽易な業務に就かせなければならない。

2 各省各庁の長は、妊娠中の女子職員が請求した場合において、その者の業務が母体又は胎児の健康保持に影響があると認めるときは、当該職員が適宜休息し、又は補食するために必要な時間、勤務しないことを承認することができる。

第7条 各省各庁の長は、妊娠中の女子職員が請求した場合において、その者が通勤に利用する交通機関の混雑の程度が母体又は胎児の健康保持に影響があると認めるときは、正規の勤務時間等の始め又は終わりにおいて、人事院の定める時間、勤務しないことを承認しなければならない。

7 妊産婦の労働の軽減、深夜業・時間外労働の・休日労働の禁止

労働基準法 第66条 使用者は、妊産婦が請求した場合においては、第32条の2第1項、第32条の4第1項及び第32条の5第1項の規定にかかわらず、1週間について第32条第1項の労働時間、1日について同条第2項の労働時間を超えて労働させてはならない。

2 使用者は、妊産婦が請求した場合においては、第33条第1項及び第3項並びに第35条第1項の規定にかかわらず、時間外労働をさせてはならず、又は休日に労働させてはならない。

3 使用者は、妊産婦が請求した場合においては、深夜業をさせてはならない。

8 育児休業

育児介護休業法 第5条 労働者は、その養育する1歳に満たない子について、その事業主に申し出ることにより、育児休業をすることができる。ただし、期間を定めて雇用される者にあつては、次の各号のいずれにも該当するものに限り、当該申出をすることができる。

- 1 当該事業主に引き続き雇用された期間が1年以上である者
- 2 その養育する子が1歳に達する日（以下この条において「1歳到達日」という。）を超えて引き続き雇用されることが見込まれる者（当該子の1歳到達日から1年を経過する日までの間に、その労働契約の期間が満了し、かつ、当該労働契約の更新がないことが明らかである者を除く。）

—以下略—

地方公務委員の育児休業に関する法律 第2条

職員（非常勤職員、臨時的に任用される職員、配偶者がこの法律により育児休業をしている職員その他の条例で定める職員を除く。）は、任命権者（地方公務員法第6条第1項に規定する任命権者及びその委任を受けた者をいう。以下同じ。）の承認を受けて、当該職員の3歳に満たない子を養育するため、当該子が3歳に達する日まで、育児休業をすることができる。ただし、当該子について、既に育児休業をしたことがあるときは、条例で定める特別の事情がある場合を除き、この限りでない。

- 2 育児休業の承認を受けようとする職員は、育児休業をしようとする期間の初日及び末日を明らかにして、任命権者に対し、その承認を請求するものとする。
- 3 任命権者は、前項の規定による請求があったときは、当該請求に係る期間について当該請求をした職員の業務を処理するための措置を講ずることが著しく困難である場合を除き、これを承認しなければならない。

9 部分休業

地方公務員の育児休業に関する法律 第19条

任命権者（地方教育行政の組織及び運営に関する法律（昭和31年法律第162号）第37条第1項に規定する県費負担教職員については、市町村の教育委員会）は、職員（非常勤職員〈地方公務員法第28条の5第1項に規定する短時間勤務の職を占める職員を除く。〉、配偶者がこの法律により育児休業をしている職員その他の条例で定める職員を除く。）が請求した場合において、公務の運営に支障がないと認めるときは、条例の定めるところにより、当該職員がその小学校就学の始期に達するまでの子を養育するため1日の勤務時間の一部（2時間を超えない範囲内の時間に限る。）について勤務しないこと（以下この条において「部分休業」という。）を承認することができる。

10 育児時間

労働基準法 第67条 生後満1年に達しない生児を育てる女性は、第34条の休憩時間のほか、1日2回各々少なくとも30分、その生児を育てるための時間を請求することができる。

2 使用者は、前項の育児時間中は、その女性を使用してはならない。

11 配偶者出産休暇、12 男性の育児参加休暇

人事院規則15-14 22条

勤務時間法第19条の人事院規則で定める場合は、次の各号に掲げる場合とし、その期間は、当該各号に定める期間とする。

- 9 職員が妻（届出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む。次号において同じ。）の出産に伴い勤務しないことが相当であると認められる場合 人事院が定める期間内における2日の範囲内の期間
- 10 職員の妻が出産する場合であってその出産予定日の6週間（多胎妊娠の場合にあっては、14週間）前の日から当該出産の日後8週間を経過する日までの期間にある場合において、当該出産

に係る子又は小学校就学の始期に達するまでの子（妻の子を含む。）を養育する職員が、これらの子の養育のため勤務しないことが相当であると認められるとき 当該期間内における5日の範囲内の期間

13 子の看護休暇

育児介護休業法 第16条の2 小学校就学の始期に達するまでの子を養育する労働者は、その事業主に申し出ることにより、1の年度において5労働日（その養育する小学校就学の始期に達するまでの子が2人以上の場合にあっては、10労働日）を限度として、負傷し、若しくは疾病にかかった当該子の世話又は疾病の予防を図るために必要なものとして厚生労働省令で定める当該子の世話を行うための休暇（以下この章において「子の看護休暇」という。）を取得することができる。

—以下略— （2010年4月施行）

14 育児を行う職員の時間外勤務制限

育児介護休業法 16条の8

事業主は、3歳に満たない子を養育する労働者であって、当該事業主と当該労働者が雇用される事業所の労働者の過半数で組織する労働組合があるときはその労働組合、その事業所の労働者の過半数で組織する労働組合がないときはその労働者の過半数を代表する者との書面による協定で、次に掲げる労働者のうちこの項本文の規定による請求をできないものとして定められた労働者に該当しない労働者が当該子を養育するために請求した場合においては、所定労働時間を超えて労働させてはならない。ただし、事業の正常な運営を妨げる場合は、この限りでない。

- 1 当該事業主に引き続き雇用された期間が一年に満たない労働者
 - 2 前号に掲げるもののほか、当該請求をできないこととするについて合理的な理由があると認められる労働者として厚生労働省令で定めるもの
- 以下略— （2010年4月施行）

育児介護休業法 第17条 事業主は、労働基準法第36条第1項本文の規定により同項に規定する労働時間（以下この条において単に「労働時間」という。）を延長することができる場合において、小学校就学の始期に達するまでの子を養育する労働者であって次の各号のいずれにも該当しないものが当該子を養育するために請求したときは、制限時間（1月について24時間、1年について150時間という。次項において同じ。）を超えて労働時間を延長してはならない。ただし、事業の正常な運営を妨げる場合は、この限りでない。

- 1 当該事業主に引き続き雇用された期間が1年に満たない労働者
 - 2 労働者の配偶者で当該請求に係る子の親であるものが、常態として当該子を養育することができるものとして厚生労働省令で定める者に該当する場合における当該労働者
 - 3 前2号に掲げるもののほか、当該請求をできないこととするについて合理的な理由があると認められる労働者として厚生労働省令で定めるもの
- 以下略—

15 育児を行う職員の深夜勤務制限

育児介護休業法 第19条 事業主は、小学校就学の始期に達するまでの子を養育する労働者であって次の各号のいずれにも該当しないものが当該子を養育するために請求した場合には、午後10時から午前5時までの間（以下この条において「深夜」という。）において労働させてはならない。ただし、事業の正常な運営を妨げる場合は、この限りでない。

- 1 当該事業主に引き続き雇用された期間が1年に満たない労働者
 - 2 当該請求に係る深夜において、常態として当該子を保育することができる当該子の同居の家族その他の厚生労働省令で定める者がいる場合における当該労働者
 - 3 前2号に掲げるもののほか、当該請求をできないこととするについて合理的な理由があると認められる労働者として厚生労働省令で定めるもの
- 以下略—

16 勤務時間短縮等の措置

育児介護休業法 第23条

事業主は、その雇用する労働者のうち、その3歳に満たない子を養育する労働者であって育児休業をしていないもの（1日の所定労働時間が短い労働者として厚生労働省令で定めるものを除く。）に関して、厚生労働省令で定めるところにより、労働者の申出に基づき所定労働時間を短縮することにより当該労働者が就業しつつ当該子を養育することを容易にするための措置（以下、「所定労働時間の短縮措置」という。）を講じなければならない。ただし、当該事業主と当該労働者が雇用される事業所の労働者の過半数で組織する労働組合があるときはその労働組合、その事業所の労働者の過半数で組織する労働組合がないときはその労働者の過半数を代表する者との書面による協定で、次に掲げる労働者のうち所定労働時間の短縮措置を講じないものとして定められた労働者に該当する労働者については、この限りでない。

- 1 当該事業主に引き続き雇用された期間が1年に満たない労働者
- 2 前号に掲げるもののほか、所定労働時間の短縮措置を講じないこととすることについて合理的な理由があると認められる労働者として厚生労働省令で定めるもの
- 3 前2号に掲げるもののほか、業務の性質又は業務の実施体制に照らして、所定労働時間の短縮措置を講ずることが困難と認められる業務に従事する労働者

—以下略— （2010年4月施行）

17 育児を行う職員の早出遅出勤務

人事院規則10-11

第3条 各省各庁の長は、次に掲げる職員（職員の配偶者でその子の親であるものが、常態としてその子を養育することができるものとして人事院の定める者に該当する場合における当該職員を除く。第9条において同じ。）がその子を養育するために請求した場合には、公務の運営に支障がある場合を除き、人事院の定めるところにより、当該職員に当該請求に係る早出遅出勤務をさせるものとする。

- 1 小学校就学の始期に達するまでの子のある職員
- 2 小学校に就学している子のある職員であって、人事院の定めるもの

18 育児のための短時間勤務

地方公務員の育児休業に関する法律 第10条

職員（非常勤職員、臨時的に任用される職員、配偶者がこの法律により育児休業をしている職員その他の条例で定める職員を除く。）は、任命権者の承認を受けて、当該職員の小学校就学の始期に達するまでの子を養育するため、当該子がその始期に達するまで、常時勤務を要する職を占めたまま、次の各号に掲げるいずれかの勤務の形態（一般職の職員の勤務時間、休暇等に関する法律（平成6年法律第33号）第6条の規定の適用を受ける国家公務員と同様の勤務の形態によって勤務する職員以外の職員にあっては、第5号に掲げる勤務の形態）により、当該職員が希望する日及び時間帯において勤務すること（以下「育児短時間勤務」という。）ができる。ただし、当該子について、既に育児短時間勤務をしたことがある場合において、当該子に係る育児短時間勤務の終了の日の翌日から起算して1年を経過しないときは、条例で定める特別の事情がある場合を除き、この限りでない。

資料

4. 資料

母性保護・子育て

休暇等	法律上の規定 (民間労働者)	人事院規則等 (国家公務員)	ある県職の例
生理休暇 (労基法68条)	就業が著しく困難な女性 生理日に就業させない	病休扱い	2日
産前休暇 (労基法65条)	6週 多胎 14週	6週 多胎 14週	8週 多胎 14週
産後休暇(同上)	8週(6週は義務)	8週	8週
危険有害業務の制限 (労基法64条の2)	妊産婦	妊産婦	妊産婦
業務の軽減等 (労基法65条3項)	妊娠中	妊産婦	妊娠中
妊産婦の深夜勤務・時間外勤務 (労基法66条)	時間外・休日・深夜業 制限(申出による)	時間外・休日・深夜業 制限(申出による)	時間外・休日・深夜業 制限(申出による) 看護師・福祉施設保育士は妊娠中の夜勤免除
健康診査・保健指導 (均等法12条) (均等法施行規則14条)	23週まで 4週に1回 24～35 2週に1回 36～出産 1週に1回 ～産後1年 その間1回 医師の指示その都度	23週まで 4週に1回 24～35 2週に1回 36～出産 1週に1回 ～産後1年 その間1回 医師の指示その都度	6月まで 4週に1回 7～9月 2週に1回 10月～分娩1週に1回 ～産後1年 1回 医師の指示その都度
通勤緩和 (均等法13条2項) 指針	医師等の指導の申出 時差勤務・時間短縮等	1日1時間以内	1日1時間以内
妊婦の休息 (均等法13条2項) 指針	医師等の指導の申出 休息時間延長・回数増		医師等からの指導があり必要とされる時間
妊娠障害など (均等法13条2項) 指針	医師等の指導があった との申出 作業の制限・ 勤務時間短縮・休業等		つわり休暇 14日(時間可) 診断書不要
母親学級・父親学級への参加			受講に必要な時間 在職中1回
育児休業 (育介法5条)	1歳まで(一定条件で 1歳6ヶ月) 父母ともに育休取得なら 1歳2ヶ月(2010年 4月施行予定) 有期雇用も一定条件で	3歳まで 無給 男女	3歳まで 無給 男女

ての権利一覧

休暇等	法律上の規定 (民間労働者)	人事院規則等 (国家公務員)	ある県職の例
部分休業 国は「育児時間」	無し	就学前まで 1日2時間まで 30分単位 国は「育児時間」に名称変更(国公育休法11条)	就学前まで 1日2時間まで 30分単位
育児時間(労基法67条)	1歳まで 1日2回各30分 女性のみ	1歳まで 1日2回各30分 1回60分可。 男性可 (妻の取得時間を除く) 国は「保育時間」	1歳6月まで 1日120分 以降3歳まで1日60分 男性は産前産後8週の期間及び配偶者が育児できない場合
配偶者出産休暇	無	2日 時間単位可	7日 産前・産後8週間の間、出産の子や就学前の子対象 時間取得可
男性の育児参加休暇	無	5日 産前6週産後8週の間、出産の子や就学前の子対象 時間取得可	7日 産前・産後8週間の間、出産の子や就学前の子対象 時間取得可
子の看護休暇 (育介法16条の2)	小学校就学前 年5日 子が2人以上は10日 予防接種、健診も可 (2010年4月施行)	小学校就学前の子 年5日 時間単位可	子育て休暇 年7日(2人以上10日) 義務教育終了までの子の看護・予防接種・学校行事等
育児を行う職員の時間外勤務制限 (育介法17条)	小学校就学前(月24時間、年150時間を越えない) 3歳まで(所定外労働の免除) (2010年4月施行)	小学校就学前 月24時間 年150時間を越えない	小学校就学前 月24時間 年150時間を越えない
育児を行う職員の深夜勤務制限(育介法19条)	小学校就学前 深夜勤務制限	小学校就学前 深夜勤務制限	小学校就学前 深夜勤務制限
勤務時間短縮等の措置 (育介法23条) (育介法24条)	義務 3歳未満の子 努力義務 3歳以上就学前 (2010年4月施行)		
育児を行う職員の早出遅出勤務 (育介法24条)	始業就業時間の繰り上げ下げ(育介法)	小学校就学前 午前7時～午後10時の範囲内	中学校就学前 早出 8:15～17:15 A 8:30～17:30 B 9:00～18:00 C 9:30～18:30
育児のための短時間勤務(地公育休法)	無し	小学校就学前まで	小学校就学前まで

関係法・国際条約等抜粋

労働基準法

(労働条件の原則)

第一条 労働条件は、労働者が人たるに値する生活を営むための必要を充たすべきものでなければならない。

- 2 この法律で定める労働条件の基準は最低のものであるから、労働関係の当事者は、この基準を理由として労働条件を低下させてはならないことはもとより、その向上を図るように努めなければならない。

女子に関するあらゆる形態の差別の撤廃に関する条約

第11条

- 2 締結国は、婚姻又は母性を理由とする女子に対する差別を防止し、かつ、女子に対して実効的な労働の権利を確保するため、次のことを目的とする適当な措置をとる。
 - (a) 妊娠又は母性休暇を理由とする解雇及び婚姻をしているかいないかに基づく差別的解雇を制裁を課して禁止すること。
 - (b) 給料又はこれに準ずる社会的給付を伴い、かつ、従前の雇用関係、先任及び社会保障上の利益の喪失を伴わない母性休暇を導入すること。
 - (c) 親が家庭責任と職業上の責務及び社会的活動への参加とを両立させることを可能とするために必要な補助的な社会的サービスの提供を、特に保育施設網の設置及び充実を促進することにより奨励すること。
 - (d) 妊娠中の女子に有害であることが証明されている種類の作業においては、当該女子に対して特別の保護を与えること。

第4回世界女性会議 行動綱領

C. 女性と健康

- 94 性と生殖に関する健康とは、生殖系統並びに機能及び過程に関するあらゆる事柄において身体的、精神的及び社会的に完全に良好な

状態であって、単に病気や病弱でないことではない。したがって性と生殖に関する健康は、人々が満足で安全な性生活を営めること並びに子どもを産む能力と、子どもを産むか否か、いつ産むか、及びどれくらいの頻度で産むかを決定する自由を有することを意味する。この最期の条件が暗に示しているものは、男女の、情報を与えられる権利、自ら選んだ安全で効果的で手頃な料金で、かつ満足できる家族計画の手段、及び自ら選んだ、法に反しないその他の出産調節手段へのアクセスを有する権利、並びに女性が妊娠及び出産を無事に済ませることを可能にし、健康な子どもをもうける最善の機会をカップルに提供する適切な保健サービスへのアクセスを持つ権利である。上記の、性と生殖に関する健康の定義に従い、性と生殖に関する保健サービスは、性と生殖に関する問題を予防し解決することによって性と生殖に関する安寧に寄与する一連の手段、技術及びサービスであると定義される。それはまた、性的な健康をも含み、その目的は生活及び人間関係の質を高めることであって、単に性と生殖及び性感染症に関するカウンセリングとケアにとどまるものではない。

- 96 女性の人権には、強制、差別及び暴力のない性と生殖に関する健康を含む、自らのセクシャリティに関する事柄を管理し、それらについて自由かつ責任ある決定を行う権利が含まれる。全人格への全面的な敬意を含む、性的関係及び性と生殖に関する事柄における女性と男性の平等な関係には、相互の尊重と同意、及び性行動とその結果に対する責任の共有が必要である。
- 100 過重労働、ストレス、増加する家庭内暴力の発生、並びに薬物乱用とともに、疎外、無力及び貧困に関連した精神障害が女性にとって関心の募る健康問題の一つになっている。世界中で女性、特に若い女性の喫煙が増え、彼ら自身及びその子どもたちの健康に深刻な影響を及ぼしている。多数の女性が公式又は非公式のいずれかの労働市場において退屈かつ不健康な労働条件の下での低賃金の仕事に従事し、しかもその数が上昇しつつあるとき、職業上の健康問題もまた重大性を増しつつある。乳がん、子宮頸がんその他の生殖器系がん、並びに不妊症が女性に増えているが、早期に

発見されれば、予防又は治療が可能かもしれない。

戦略目標C. 1

106 (P) 妊娠中及び授乳中の女性に配慮しつつ、家庭、職場その他あらゆる場所における仕事に関係した環境的及び職業的な健康障害の軽減及び根絶のために必要な特別の政策を策定し、プログラムを企画し、法律を制定すること。

戦略目標C. 2

107 (l) 圧倒的に女性がかかる骨粗しょう症の予防、診断及び治療のための総合的で一貫したプログラムを考案し、実施すること。

(m) 乳がん、子宮頸がん及びその他の生殖器官系がんの予防、早期発見及び治療に取り組み、メディア・キャンペーンを含むプログラム及びサービスを創設又は強化すること。

母体保護法

第一条 この法律は、不妊手術及び人工妊娠中絶に関する事項を定めること等により、母性の生命健康を保護することを目的とする。

第十四条 都道府県の区域を単位として設立された公益社団法人たる医師会の指定する医師は、次の各号の一に該当するものに対して、本人及び配偶者の同意を得て、人工妊娠中絶を行うことができる。

- 一 妊娠の継続又は分娩が身体的又は経済的理由により母体の健康を著しく害するおそれのあるもの
 - 二 暴行若しくは脅迫によって又は抵抗若しくは拒絶することができない間に姦淫されて妊娠したもの
- 2 前項の同意は、配偶者が知れないとき若しくはその旨を表示することができないとき又は妊娠後に配偶者がいなくなったときは本人の同意だけで足りる。

母性保護運動の歴史

世界の動きと国際的到達	日本の動き	労働者のたたかいと成果
1886年 アメリカで8時間労働要求のストライキ（メーデーの起源） 1914年 第1次世界大戦終結 1917年 ロシア革命 1919年 ILO設立（8時間労働、女性の保護等を明記）	1889年 大日本帝国憲法発布 1900年 治安警察法制定 1911年 工場法公布 1916年 工場法施行（1日12時間、産後5週間規定、但し施行後15年間16時間労働、婦人・年少者の深夜業容認） 1922年 文部省「女子教員の産前産後休暇に関する件」訓令発布 1923年 工場法改正公布（1日11時間、哺育時間、婦人の深夜業禁止） 1925年 治安維持法制定 1929年 改正工場法施行 1933年 日本、国際連盟脱退 1937年 女子の坑内作業禁止規定を緩和 1938年 ILO脱退 産業報国会設立（スト絶滅宣言採択） 1939年 国家総動員法 工場法戦時特例	1886年 雨宮製紙工場で女工ストライキ 1897年 天満紡績ストライキ 1912年 友愛会設立 1921年 総同盟結成 1922年 参政権獲得期成同盟結成 廃娼運動ひろがる 1925年 評議会結成、婦人テーゼで母性保護要求を掲げる(6時間労働、婦人の夜業・有害業務の禁止・寄宿舎の廃止、産前産後8週間の休業、3時間労働につき30分の授乳時間) 全協結成 1928年 東京市電ストライキ(有給の生理休暇要求) 1929年 千壽食品研究所で初の有給生理休暇獲得 1931年 総同盟大会で生理休暇5日間要求決定
1946年 国連憲章制定 1948年 国連一世界人権宣言採択 1951年 ILO100号条約(男女労働者の同一報酬に関する条約) 1965年 ILO123号勧告(家庭責任をもつ女子労働者の雇用にに関する勧告) 1967年 婦人差別撤廃宣言	1946年 憲法公布 労基法制定、婦人少年局設置 1947年 優生保護法施行 公務員のストライキ権剥奪、国家公務員法改悪 1950年 地方公務員法制定 1951年 日経連「労基法の改正に関する要望」提出 1952年 労基法改悪(時間外・深夜業の制限緩和) 1955年 日本生産性本部発足 1969年 労基法研究会設置 1970年 東京商工会議所「労働基準法に関する意見」提出 人事院規則-看護婦の夜勤制限「労基法に関する意見」発表 1972年 勤労婦人福祉法公布・施行 人事院規則一妊婦の通院休暇規定	1945年 婦人参政権獲得 1946年 多くの労働組合が労働協約で生休獲得 1947年 ニーゼネスト、戦後初の国際婦人デー 1950年 岩波書店20日間のつわり休暇獲得 1955年 第1回日本母親大会 1956年 第1回はたらく婦人の中央集会 1957年 総評第1回母性保護月間設定 1961年 産休8週間の獲得・つわり休暇・通院休暇・妊婦の時差出勤など権利の獲得が官民ですすむ 1966年 1968年 新潟県立病院でニ・八(ニッパチ)闘争展開 1970年代 慶応義塾病院、日本テレビで生休の無休化攻撃、自治体での権利闘争が前進

世界の動きと国際的到達	日本の動き	労働者のたたかいと成果
1975年 国際女性年—メキシコ会議	1974年 労基研「医学的立場からみた女子の特質」報告	
(世界行動計画策定)	1976年 公務員三職種の育児休業法施行	
1979年 女子差別撤廃条約を採択	1978年 労基研「婦人労働法制の課題と方向」を報告	1980年代 地方自治体職場で家族看護休暇の獲得がすすむ
1980年 国連婦人の中間年—コペンハーゲン会議	1982年 関西経営者協会「労基法の改正に関する意見」発表	1981年 日本シェーリング「80%条項」裁判大阪地裁で勝利判決
1981年 ILO156号条約（家族的責任を有する男女労働者の機会均等及び平等待遇に関する条約）同165号勧告	1985年 均等法制定、労基法改悪労働者派遣法制定	1984年 各地で労基法改悪反対、実効ある雇用平等法制定を求める運動が統一労組懇婦人連絡会を中心に展開される
1985年 国連婦人の最終年—ナイロビ会議（ナイロビ将来戦略策定）	1987年 労基法改悪—労働時間の弾力化	1985年 自治労連・全労連結成
1990年 国連「女性2000年への挑戦」「世界の女性1970～1990—その実態と統計」発行	1991年 全労働者適用の育児休業法制定	1989年 自治労連・全労連結成
1995年 第4回世界女性会議—北京（行動綱領、宣言を採択）、NGOフォーラム北京宣言採択	1992年 労基研「労働契約法制に関する問題点と検討の方向」報告	1994年 地方公務員に対する勤務時間延長攻撃強まる
1999年 女性差別撤廃条約選択議定書の採択	1992年 労働時間の短縮の促進に関する臨時措置法制定	1997年 女子保護規定撤廃に反対する運動を展開
2000年 国連特別総会「女性2000年会議」開催（政治宣言と成果文書を採択）	1993年 労働省「男女雇用機会均等問題研究会」設置	1998年 労働者派遣法改悪反対の運動を展開
2000年 世界女性行進ILO母性保護条約の	1994年 日経連「規制撤廃・緩和」を政府に要望	
2002年	1994年 国家公務員勤務時間法制定（無給休暇制度導入）	
	1995年 日経連「新時代の日本的経営」報告。政府「規制緩和5カ年計画」策定	
	1995年 男女雇用機会均等問題研究会報告	
	1996年 ILO156号条約批准、介護休業法成立	
	1996年 労働者派遣法の改悪（派遣対象業務を拡大）	
	1997年 労働基準法・女子保護規定撤廃が国会に提案	
	1998年 均等法の改正成立	
	1999年 労基法改悪（女性の時間外・休日・深夜労働の規制撤廃、変形労働制の緩和、裁量労働制の導入、短期雇用契約の新設）	
	1999年 男女共同参画社会基本法が成立	
	2000年 労働者派遣法の改悪（派遣労働の原則自由化）	2000年 世界女性行進を日本各地で展開し、韓国へリレー
	2000年 男女共同参画基本計画を策定	
	2002年 「少子化対策推進基本方針」決定	
	2002年 男女参画会議が「ライフスタイルの選択と税制・	

世界の動きと国際的到達	日本の動き	労働者のたたかいと成果
<p>改正(183号条約)と勧告(191号勧告)を採択</p> <p>2005年 世界女性行進</p>	<p>2003年 社会保障・雇用システムに関する最終報告」 労基法改悪（有期限雇用3年に、裁量労働制の拡大） 労働者派遣法の改悪（派遣期間上限を3年に拡大、製造業への派遣解禁） 人事院規則の改正（子の看護休暇新設） 少子化社会対策基本法、次世代育成支援対策推進法が成立</p> <p>2005年 「今後の労働契約法制の在り方に関する研究会」中間とりまとめ（厚生労働省） 労働政策審議会で、女性の坑内労働の禁止・危険有害業務の見直しを検討 人事院「勤務時間の弾力化・多様化への提言」発表 労働安全法等の一部改正、労働時間短縮促進法の廃止により年間総労働時間1800時間目標を廃止</p> <p>2006年 厚生労働省「今後の労働時間制度に関する研究会」報告書発表（ホワイトカラーエグゼンプションなど） 男女共同参画会議専門委員会「『ワーク・ライフ・バランス』を可能とする働き方の見直しについて」を提案 女性の坑内労働の禁止の緩和が成立</p> <p>2007年 労働契約法成立 規制改革会議再チャレンジワーキンググループが「脱格差と活力をもたらす労働市場へ～労働法制の抜本的見直しを～」発表 「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」及び「仕事と生活の調和のための行動指針」を策定</p> <p>2008年 「労働者派遣法」の改正案が国会に上程</p>	<p>2005年 世界女性行進 in 大阪</p> <p>2006年 労働契約法制に反対する運動を展開</p> <p>2007年 ホワイトカラーエグゼンプションの国会上程を断念させる 「格差と貧困」解消の運動が広まる 労働者派遣法改正の運動が高まる</p>

女性の健康ノート

2009年 8 月

発 行 日本自治体労働組合総連合女性部

東京都文京区大塚 4 丁目10- 7

T E L 03 (5978) 3580

F A X 03 (5978) 3588

印 刷 不二印刷株式会社

<参考資料> 「女性の権利手帳」自治労連愛媛県本部婦人部発行
「女性の権利ノート」日本医療労働組合連合会女性協議会