

# 仕事と生活の両立支援ハンドブック【概要版】

利用できる制度を中心にまとめた概要版です。

## ◎ 両立支援制度の概要（妊娠・出産・育児）

目的	対象	制度名	概要
妊娠	男女	出生サポート休暇	不妊治療に係る通院等のための休暇
	女性	つわり休暇	妊娠中の職員がつわりのため勤務することが著しく困難な場合の休暇
	女性	妊産婦保健指導・健康診査休暇	妊娠中又は出産後1年を経過していない女性職員が保健指導や健康診査を受ける場合の休暇
	女性	妊婦休息・補食休暇	保健指導や健康診査の指導等により、業務が母体又は胎児に影響を及ぼすと認められる場合の休息や補食のための休暇
	女性	妊婦通勤緩和休暇	保健指導や健康診査の指導等により、妊娠中の職員が通勤に利用する交通機関（自家用車、乗降場、道路等を含む。）の混雑が母体又は胎児に影響を及ぼすと認められる場合の休暇
	女性	深夜勤務及び時間外勤務の制限	妊産婦である職員が請求した場合は、深夜勤務及び時間外勤務が免除される
出産	女性	出産休暇	出産予定日の8週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内の請求日から出産の日まで及び出産の翌日から8週間目までの休暇
	男性	配偶者出産休暇	妻の出産等に伴い入院の付き添い等をする場合の休暇
	男性	配偶者の出産に係る子の養育休暇	妻の産前産後期間中に、当該出産に係る子または未就学児を養育するための休暇
育児	男女	育児休業	3歳未満の子を養育するための休業
	男女	育児短時間勤務	未就学児を養育するため、通常より短い勤務時間で勤務すること
	男女	部分休業	未就学児を養育するため、①1日2時間まで、②1年につき10日以内で1時間単位で、勤務しないこと（R7.10から制度改正）
	男女	保育休暇	1歳6か月未満の子の養育のため、授乳や託児所への送迎を行う場合の休暇
	男女	家族看護等休暇	家族の看護等をする場合の休暇
	男女	早出遅出勤務・時差出勤	小学校6年生までの子を養育するため、勤務時間帯を変更すること
	男女	フレックスタイム制	総勤務時間数を変えずに、日ごとの勤務時間数・勤務時間帯を変更すること
	男女	深夜勤務及び時間外勤務の制限	未就学児を養育する職員がその子を養育するために請求した場合は、深夜勤務及び時間外勤務が免除される

## ◎ 両立支援制度の利用可能期間

つわり休暇 (10日 (1妊娠期間中))

妊産婦保健指導・健康診査休暇 (1回につき1日)

妊婦休息・補食休暇 (勤務時間の始め又は終わり等に連続しない時間)

妊婦通勤緩和休暇 (1日につき1時間)

深夜勤務・時間外勤務の制限

女性が対象

出産休暇 (出産予定日の8週間 (多胎妊娠の場合は14週間) 以内の請求日から出産日まで及び出産の翌日から8週間目まで)

配偶者出産休暇 (出産のため病院に入院する等の日から出産の日後2週間目までの期間において、2日)

男性が対象

配偶者の出産に係る子の養育休暇 (出産予定日の6週間 (多胎妊娠の場合は14週間) 前の日から出産後1年までに5日)

妊娠

出生

1歳

3歳

小学校入学

小学校卒業

出生サポート休暇 (1暦年において5日 (体外受精及び顕微授精に係るものである場合は10日) (第2子以降のためにも使用可))

育児休業 (子の満3歳の誕生日の前日まで)

育児短時間勤務 (小学校就学の始期に達するまで)

部分休業 (小学校就学の始期に達するまで)

保育休暇 (子が1歳6か月に達する日の前日まで、1日2回各1時間)

家族看護等休暇 (年6日 (家族が2人以上の場合は12日))

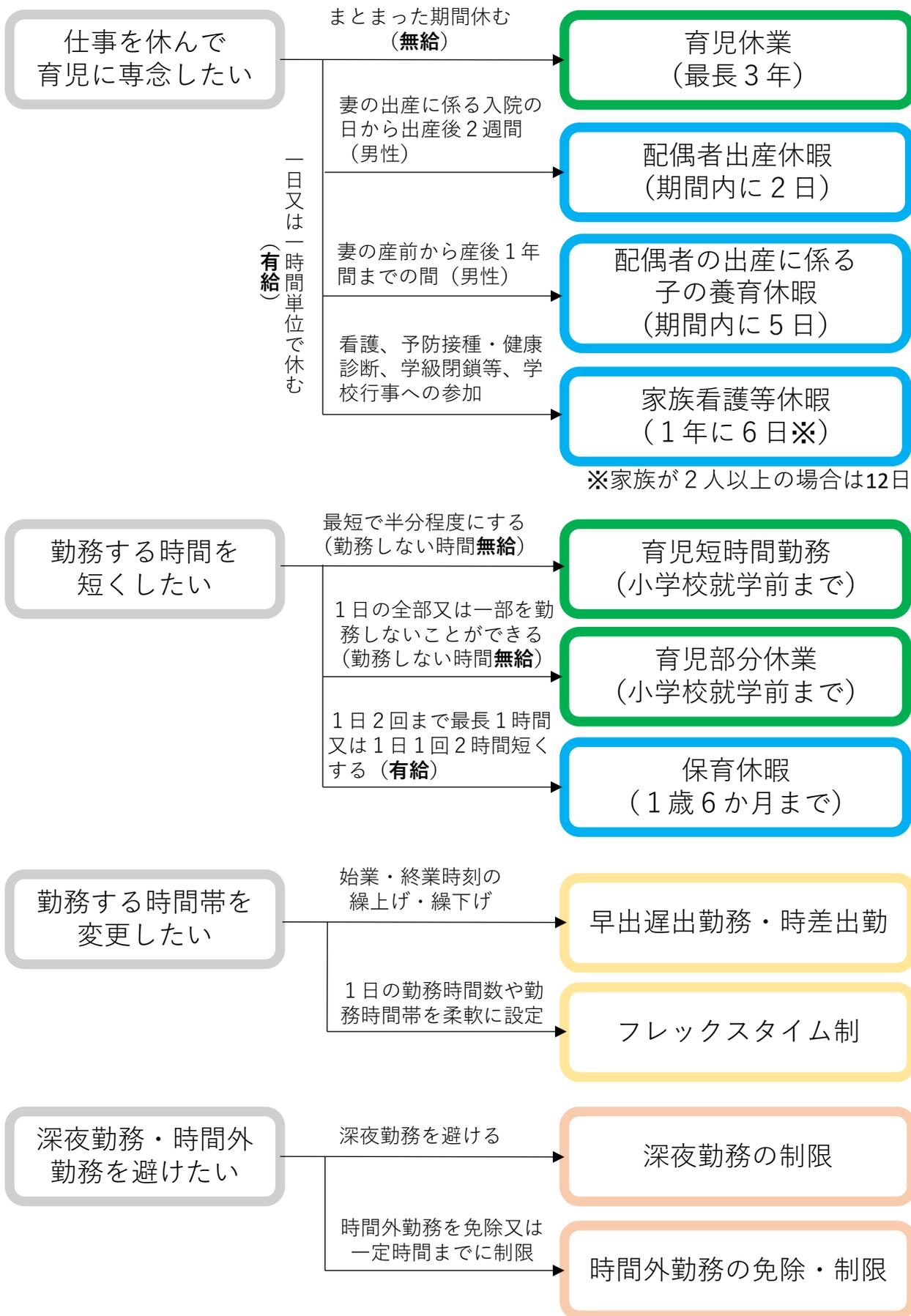
早出遅出勤務・時差出勤

フレックスタイム制

深夜勤務及び時間外勤務の制限 (小学校就学の始期に達するまで)

男性・女性  
ともに対象

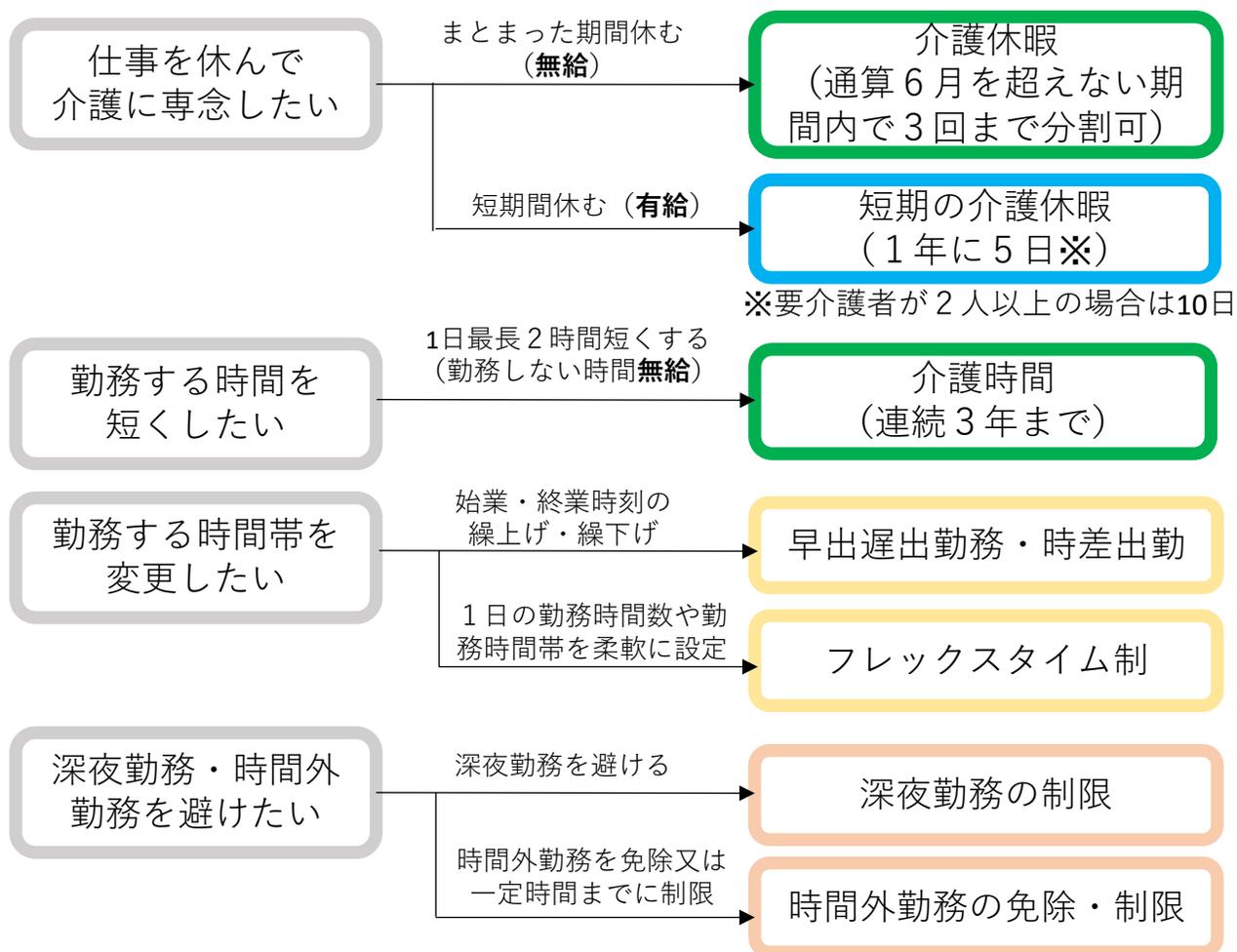
# ◎ 育児に関する制度のフローチャート



## ◎ 両立支援制度の概要（介護）

制度名	概要
介護休暇	要介護者の介護を行うための休暇（通算6月を超えない指定期間内で3回まで分割可）
介護時間	要介護者の介護を行うための休暇（連続3年の間に1日2時間まで）
短期の介護休暇	要介護者の介護を行うための休暇（年5日。要介護者が2人以上の場合は10日）
早出遅出勤務・時差出勤	要介護者の介護を行うため、勤務時間帯を変更すること
フレックスタイム制	総勤務時間数を変えずに、日ごとの勤務時間数・勤務時間帯を変更すること
深夜勤務及び時間外勤務の制限	要介護者の介護を行うため、職員が請求した場合は、深夜勤務及び時間外勤務が免除される

## ◎ 介護に関する制度のフローチャート



### 相談窓口

○各部局総務チーム、各地域振興局総務経理チーム

○人事課（制度）調整・人事チーム、（給与）給与チーム

○職員厚生室（共済関係）福利厚生チーム

R7.8作成：人事課 調整・人事チーム 電話 018-860-1043