



# 不妊治療と仕事の 両立サポートハンドブック

～不妊治療を受ける方と職場で支える同僚の皆さんのために～

## はじめに

近年の晩婚化などを背景に不妊治療を受ける夫婦が増加しており、働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあると考えられますが、厚生労働省が行った調査によると、仕事と不妊治療との両立ができず16%の方が離職をしています。

仕事と不妊治療の両立を困難としている要因としては、精神面での負担が大きいこと、通院回数が多いこと等があげられていますが、企業や働いている人たちも、そもそも不妊や不妊治療についての認識があまりないために、企業内の支援制度の導入が進まないことも考えられます。

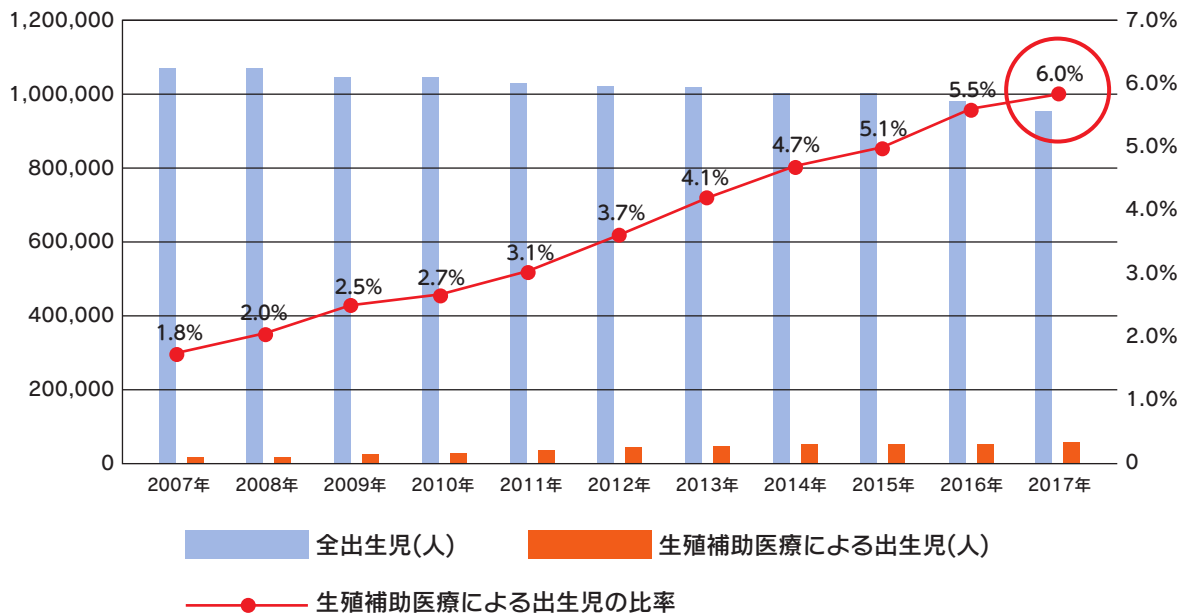
このため、このハンドブックでは、職場内で不妊治療への理解を深めていただくために、不妊治療の内容や職場での配慮のポイントなどをご紹介します。

## データで見る不妊治療と仕事の両立

### 📖 約17人に1人

2017年に日本では56,617人が生殖補助医療により誕生しており、これは全出生児(946,065人)の6.0%に当たり、約16.7人に1人の割合になります。

図1 全出生児に占める生殖補助医療による出生児の割合

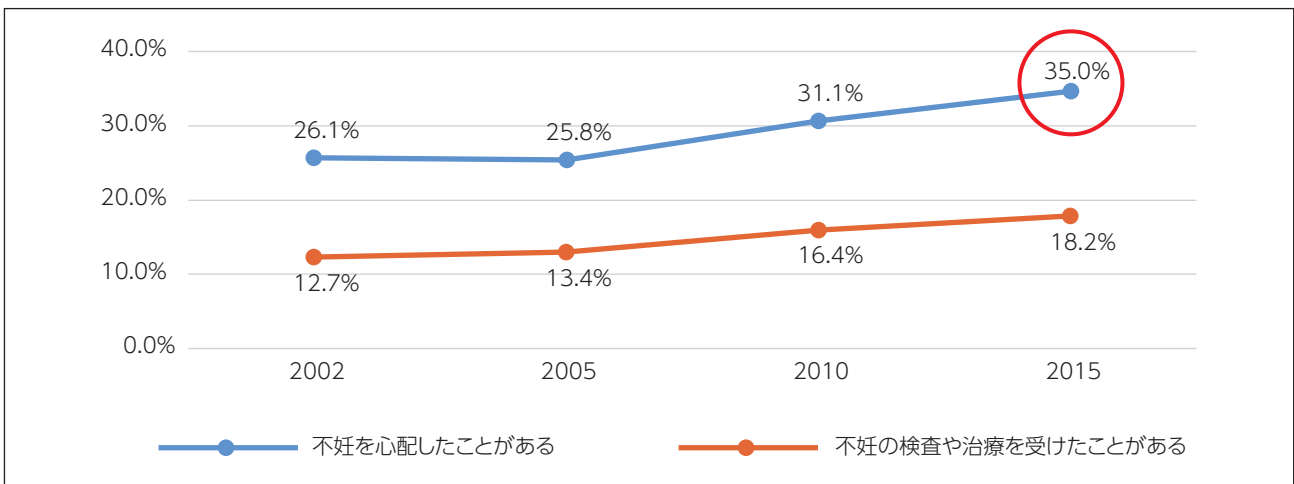


(出典:生殖補助医療による出生児数:公益社団法人日本産科婦人科学会「ART データブック(2017年)」、全出生児数:厚生労働省「平成29年(2017)人口動態統計(確定数)」)

### 📖 約5.5組に1組

日本では、不妊を心配したことがある夫婦は35.0%となり、これは夫婦全体の約2.9組に1組の割合になります。また、実際に不妊の検査や治療を受けたことがある(または現在受けている)夫婦は18.2%となり、これは夫婦全体の約5.5組に1組の割合になります。

図2 不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦の割合

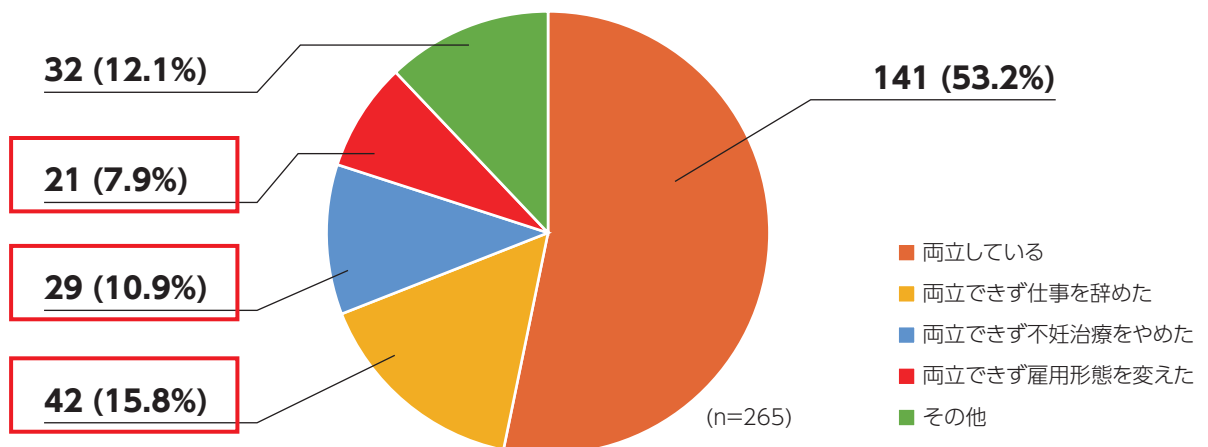


(出典:国立社会保障・人口問題研究所「2002年社会保障・人口問題基本調査」、「2005年社会保障・人口問題基本調査」、「2010年社会保障・人口問題基本調査」、「2015年社会保障・人口問題基本調査」)

## 📖 しかしながら… 仕事と両立できない人が34.7%

不妊治療をしたことがある(または、予定している)労働者のなかで、「仕事と両立している(または、両立を考えている)」とした人の割合は53.2%になっていますが、「仕事との両立ができなかった(または、両立できない)」とした人<sup>1</sup>の割合は34.7%となっています。

図3 仕事と不妊治療の両立状況



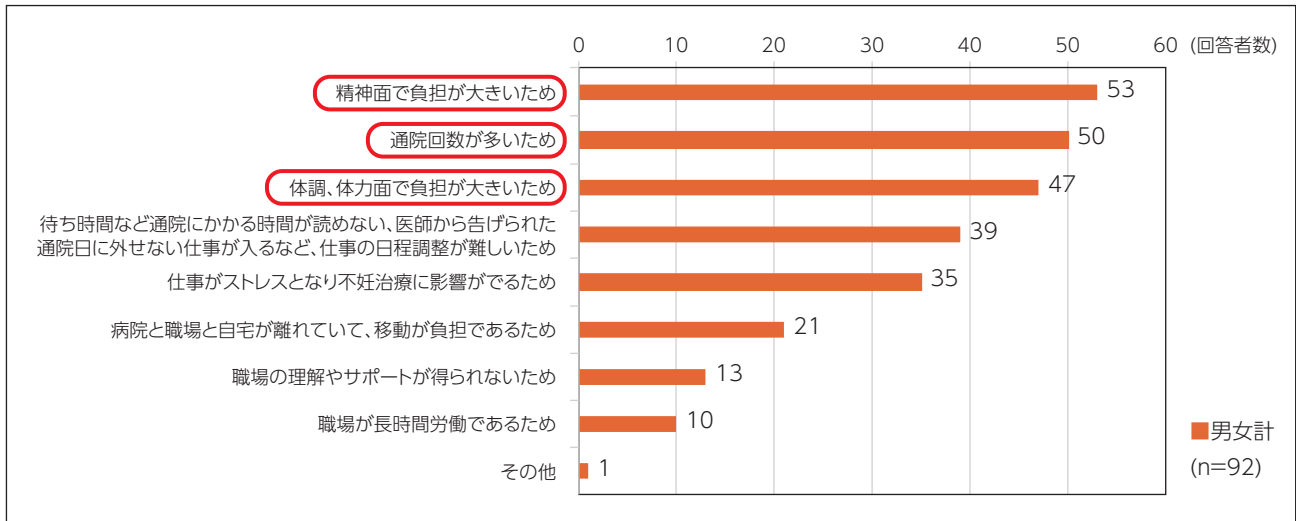
(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)

<sup>1</sup>「両立できず仕事を辞めた」「両立できず不妊治療をやめた」「両立できず雇用形態を変えた」の合計

## 📖 両立できない理由とは!

では、「仕事との両立ができなかった(または、両立できない)」と回答した労働者が、どのような理由で両立できなかったのでしょうか。「精神面で負担が大きいため」、「通院回数が多いため」、「体調、体力面で負担が大きいため」が、上位3つの理由として挙げられています。

図4 仕事と治療の両立ができなかった理由(複数回答)

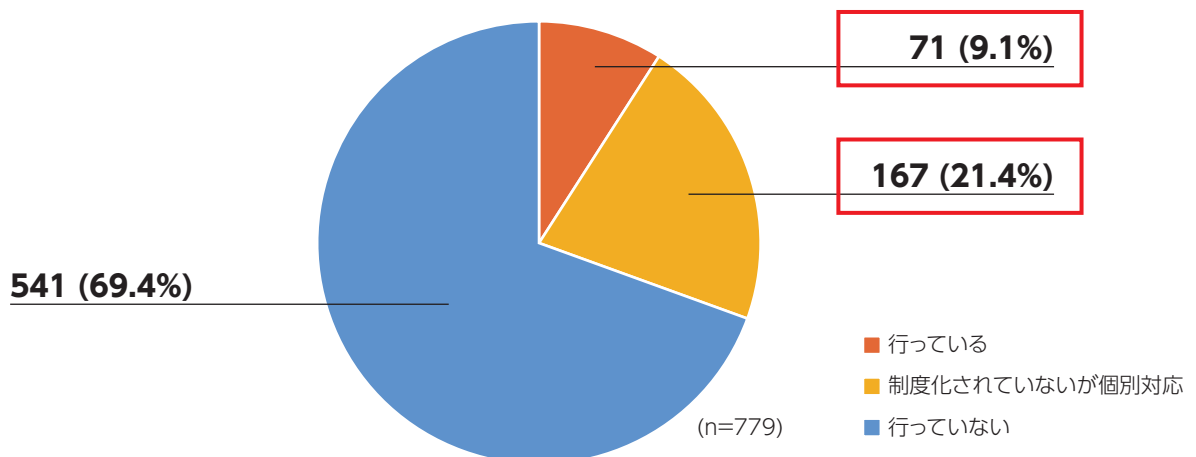


(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)

## 📖 支援を行っている企業は3割

こうした中で、不妊治療を行っている従業員が受けられる支援制度等の実施状況を見ると、3割の企業が支援を「行っている」と回答しています。

図5 不妊治療を行っている従業員が受けられる支援制度等の実施状況



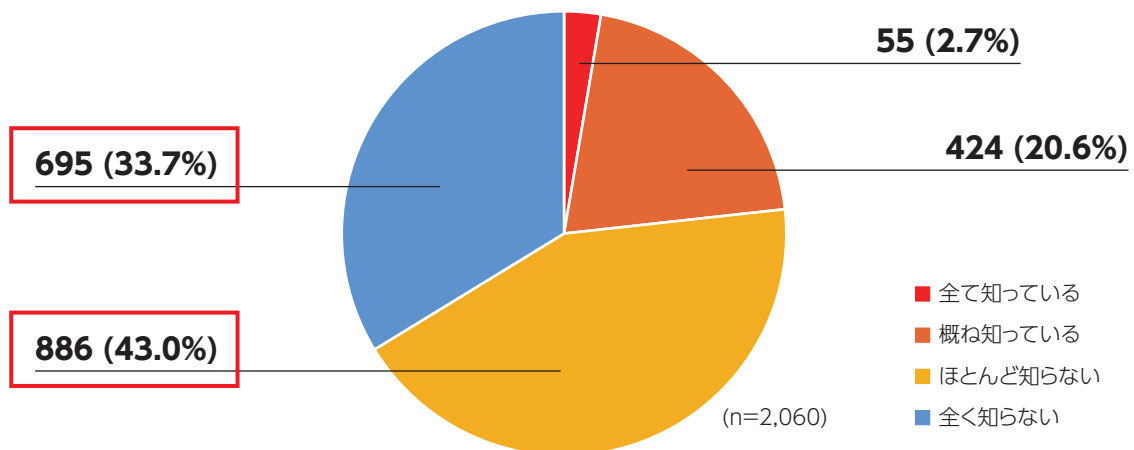
(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)

## 知っていますか不妊治療

そもそも、皆さんは、不妊や不妊治療についてご存じでしょうか。

P2で見たように、約5.5組に1組の夫婦が不妊治療を受けたことがある(または、現在受けている)状況があり、皆さんの周りにも不妊治療を受けていて、仕事との両立に苦勞をしている同僚がいるかもしれません。

図6 不妊治療に係る実態<sup>2</sup>を知っているか



(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)

### 1、不妊とは<sup>3</sup>

「不妊」とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間妊娠しないものをいいます。公益社団法人日本産科婦人科学会では、この「一定期間」について「1年というのが一般的である」と定義しています。

女性に排卵がなかったり、現在や過去に一定の病気にかかったことがあったり、男性の精子数が少なかったりすると妊娠しにくいことがあります。そのような場合は、上記の定義を満たさなくても検査や治療を始める方がよいこともあります。

また、男女とも加齢により妊娠しにくくなり、治療を先送りすることで妊娠しなくなるリスクを考慮すると、一定期間を待たないですぐに治療したほうがよい場合もあります。

### 2、不妊の原因や治療について

#### ①不妊の原因

不妊の原因は、女性だけにあるわけではありません。WHO(世界保健機関)によれば約半数は男性に原因があるとされていますし、検査をしても原因がわからないこともあります。また、

<sup>2</sup> 不妊の検査や治療を受けた事がある(または受けている)夫婦の割合、生殖補助医療により誕生している子どもの人数、排卵誘発剤と排卵促進剤の副作用、不妊治療に一般的に必要なとされる通院頻度。

<sup>3</sup> 公益社団法人日本産科婦人科学会ホームページを参考に作成

女性に原因がなくても、女性の体には不妊治療に伴う検査や投薬やストレスなどにより大きな負担がかかる場合があります。

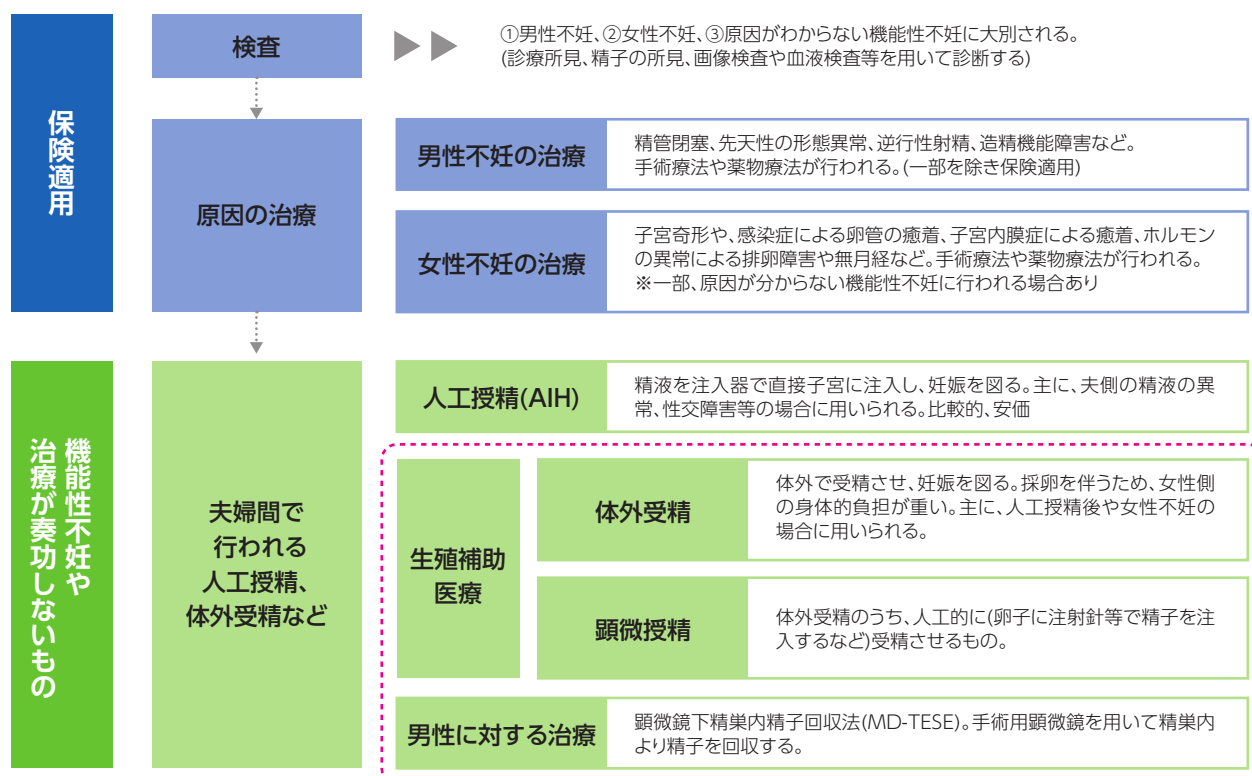
## ②不妊治療の方法

男性も女性も、検査によって不妊の原因となる疾患があるとわかった場合は、原因に応じて薬による治療や手術を行います。原因がはっきりしない場合も妊娠を目指して治療を行うことがあります。

排卵日を診断して性交のタイミングを合わせるタイミング法、内服薬や注射で卵巣を刺激して排卵をおこさせる排卵誘発法、精液を多くは調整して子宮に注入する人工授精などの一般不妊治療では妊娠しない場合に、卵子と精子を取り出して体の外で受精させてから子宮内に戻す「体外受精」や「顕微授精」などの生殖補助医療を行います。

不妊治療は、妊娠・出産まで、あるいは、治療をやめる決断をするまで続きます。年齢が若いうちに治療を開始したほうが、1回あたりの妊娠・出産に至る確率は高い傾向がありますが、「いつ終わるのか」を明らかにすることは困難です。治療を始めてすぐに妊娠する場合もあれば、何年も治療を続けている場合もあります。また、子どもを一人産んでいれば不妊ではないというわけではなく、二人目の子どもの出産に向けて不妊治療をしているという場合もあります。

## ③不妊治療の流れ<概略図>



#### ④不妊治療のスケジュール

不妊治療に要する通院日数の目安は、概ね以下のとおりです。ただし、以下の日数はあくまで目安であり、医師の判断、個人の状況、体調等により増減する可能性があります。

体外受精、顕微授精を行う場合、特に女性は頻繁な通院が必要となります。また、一般不妊治療については、排卵周期に合わせた通院が求められるため、前もって治療の予定を決めることは困難となる場合があります。さらに、身体的・精神的・経済的な負担を伴い、ホルモン刺激療法等の影響で体調不良等が生じることもあり、腹痛、頭痛、めまい、吐き気等の他、仕事や治療に関するストレスを感じる場合があります。

また、一回の診療は通常1～2時間ですが、待ち時間を含め数時間かかることもあります。

月経周期(25日～38日程度)にあわせて一般不妊治療を月に何回行うかは、年齢や個人の状況によって変わりますが、目安として下表を参照してください。

治療	月経周期ごとの通院日数目安	
	女性	男性
一般不妊治療	診療時間1回1～2時間程度の通院：2日～6日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要
生殖補助医療	診療時間1回1～3時間程度の通院：4日～10日 + 診療時間1回あたり半日～1日程度の通院：1日～2日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要

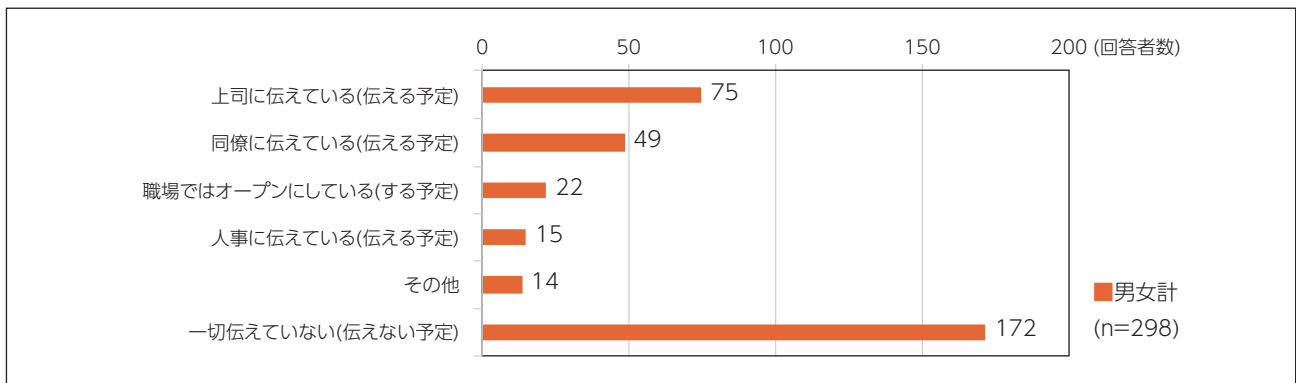
# 職場での配慮のポイント

## 1、同僚編(職場全体で配慮すべきこと)

不妊治療を受けていることを「職場に一切伝えていない(伝えない予定)」とする人が、約58%います。職場でオープンにしていない理由は「不妊治療をしていることを知られたくないから」が最も多くなっています。

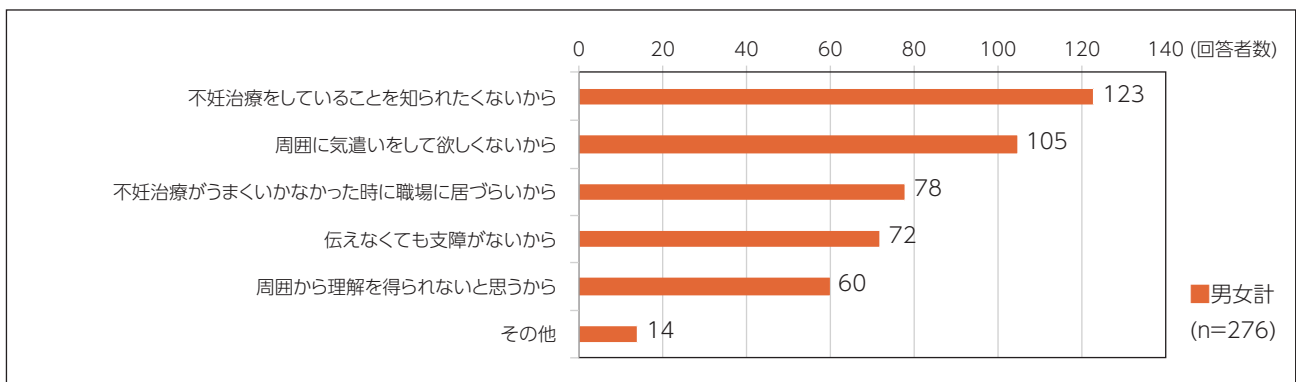
不妊や不妊治療に関することは、プライバシーに属することです。本人から相談や報告があった場合でも、本人の意思に反して職場全体に知れ渡ってしまうことがないようにプライバシーの保護に配慮する必要があります。

図7 職場への共有状況(複数回答)



(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)

図8 職場でオープンにしていない理由(複数回答)



(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)



不妊治療をしている(していた)ことを理由に、職場において上司や同僚から嫌がらせや不利益な取扱いを受けた経験がある人もいますが、こうした嫌がらせや不利益取扱いは、ハラスメントになる場合もありますので、言動に注意しましょう。

## 2、上司(管理職)編

職場の上司となる方は、不妊治療を受けている部下から相談や報告を受けるかもしれません。その際、上記の他に、以下についても配慮をお願いします。

### (1)相談対応

職場の上司は、制度の周知や社内意識の醸成のために重要な役割を果たす必要があるとともに、もし部下から不妊治療や不妊治療と仕事の両立について相談を受けた場合、部下の現状を把握する必要があります。

なお、不妊治療そのものについては、不妊専門相談センター(P12参照)に相談することを勧めましょう。

#### ①相談対応のポイント

- 「社員の不妊治療と仕事の両立を支援する」という企業メッセージを伝える。
- 現在の部下の実態を可能な範囲で把握する。
- 不妊治療と仕事の両立に対してどのような課題を抱えているかを把握する。
- 部下がどのような働き方をしたいかのニーズを把握する。

#### ②制度説明のポイント

- 自社の両立支援制度の説明をする。
- 制度を利用する場合の具体的な申請方法と申請のタイミングの説明をする。

### (2)職場内の理解の醸成

(部下から不妊治療を行っていることを職場にオープンにすることに了解を得ている場合)

- 不妊治療に限らず家庭の事情はすべての人に起こり得ることであることへの理解を深めること。
- 不妊治療を行っている者のカバーをしている社員の働き方や業務量の状況を把握し、必要であれば見直し、調整を行う。

## 不妊治療を受けている又は受ける予定の人たちへ

### 1、自分の会社の制度をよく調べてみましょう。

不妊治療を受けながら仕事を続けるためには、自分が勤める会社がどのような制度を持っているか調べる必要があります。

会社によっては、不妊治療のための「不妊治療休暇・休職」のような制度を導入していたり、治療費の補助や融資を行うなどの独自の制度を導入している会社もありますが、通院に必要な時間だけ休暇を取ることができるよう、既存の制度で、年次有給休暇を時間単位で取得できるようにしたり、不妊治療目的でも利用できるフレックスタイム制度を導入して、出退勤時刻の調整ができるようにしている会社もあります。

次のような制度が会社にあるかどうか、就業規則を調べたり、人事労務などの担当者に聞いてみるのがよいでしょう。

- 不妊治療のための休暇・休職制度
- 失効した年次有給休暇の積立休暇制度(不妊治療にも利用できるかどうか)
- 半日単位・時間単位の年次有給休暇制度(不妊治療にも利用できるかどうか)
- フレックスタイム制度やテレワーク制度(不妊治療にも利用できるかどうか)
- 不妊治療に係る費用の助成制度
- その他不妊治療に関する支援制度の有無

### 2、不妊治療を受けている人や受ける予定の人たちへのお役立ち情報です。

#### (1)不妊治療連絡カード

「不妊治療連絡カード」は、不妊治療を受ける、今後予定している社員が、企業側に、不妊治療中であることを伝えたり、制度等を利用する際に使用したりすることを目的としたものです。

企業や職場に、不妊治療と仕事の両立に関する理解と配慮を求めるためのツールとして、又は、不妊治療と仕事の両立支援制度を利用する際に医師又は医療機関が発行する証明書等として、企業や職場と、社員の方をつなぐツールとしてお役立てください。

「不妊治療連絡カード」はこちらからダウンロードできます。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/30.html>



オモテ

**不妊治療連絡カード**

事業主 氏名 \_\_\_\_\_ 令和 年 月 日

所属 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 氏

医師の連絡事項  
(該当するものに○を付けてください。)

上の者は、  
 現在、不妊治療を実施  
 または  
 不妊治療の実施を予定  
 しています。

【連絡事項】

不妊治療の実施(予定)時期
特に配慮が必要な事項
その他

令和 年 月 日

医療機関名 \_\_\_\_\_

医師氏名 \_\_\_\_\_ 氏

### 不妊治療連絡カード(表)

不妊治療連絡カード(表)は、本カードに記名・捺印した労働者が

- ・不妊治療を実施中であること、又は不妊治療を予定していること
- ・実施(予定)時期
- ・特に配慮が必要な事項(ある場合)

等を、事業主(企業側)に対して示すための書類です。労働者は、必要に応じて、医療機関・医師氏名の記入及び捺印をお願いしてください。

企業においては、労働者から「不妊治療連絡カード」の提示があった場合には、労働者に必要な制度を利用させることや適切な配慮をすることなど、働きながら不妊治療を受ける労働者へのご理解をお願いします。

ウラ

**不妊治療について**

① 不妊治療の現状

・日本では、晩婚化や不妊の検査や治療を受けたことがある(または現在受けている)夫婦は、全体で**約4割**、子どもがない夫婦では**約5割**です。これは、夫婦全体の**約1割に1組**に当たります。  
(国立社会保険・人口問題研究所「2019 社会保険・人口問題基本調査」による)

・2019 年に日本では91,001 人が生殖補助医療(体外受精、顕微授精、凍結胚(卵)を用いた治療)により誕生しており、全出生数(1,000,000 人)の**約9%**で、これは**約40 人**に1人に当たります。(生殖補助医療による出生人数 日本産科婦人科学会「ART データブック2019 年」)、全出生数(厚生労働省「平成 27 年(2015)人口動態統計の年間推計」による)

・不妊の原因は、女性だけにあるわけではありません。WHO(世界保健機関)によれば約半数は男性に原因があると考えられています。検査を受けて原因がわからないこともあります。また、男性に原因がなくても、女性の体には不妊治療に伴う検査や投薬やストレスなどにより大きな負担がかかる場合があります。

・男性も女性も、検査によって不妊の原因となる疾患があるかわかった場合は、原因に応じて薬による治療や手術を行います。原因がはっきりしない場合は薬を服用して治療を行うことがあります。

・卵巣は定期的に性交のタイミングを合わせるタイミングは、内服薬や注射で排卵を制御して排卵をおこせる排卵誘発法、精液を多くは調整して子宮に注入する人工受精化の一般不妊治療では妊娠しない場合に、卵巣と精子を取り出して体外で受精させてから子宮内に戻す「体外受精」が最新技術的な生殖補助医療となります。

・不妊治療は、妊娠・出産まで、あるいは、治療を中止の判断をするまで続きます。年齢が若い頃に治療を開始したほうが、1 回あたりの妊娠・出産に要する確率は高い傾向がありますが、「いつ終わるのかわからない」ことが続きます。治療を始めてすぐに妊娠する場合は、何年も治療を続けている場合もあります。また、子どもを一人産んでほしいままではないというわけではなく、二人目の子どもを出産に向けて不妊治療をしているという場合もあります。

② 不妊治療のスケジュールについて

不妊治療に要する通院日数の目安は、概ね以下の通りです。ただし、以下の日数はあくまで目安であり、検査の結果、個人の状態、体調等により変動する可能性があります。  
 体外受精、顕微授精を行う場合、特に女性には体質的な適応が必要となります。また、一般不妊治療については、排卵薬に合わせた通院が必要となるため、早くて治療の予定変更などは困難になる場合があります。さらに、治療は身体的・精神的・経済的な負担を伴い、ホルモン剤や薬物療法等の影響で体調不良等が生じることがあります。また、吐き気、頭痛、めまい、せき気味等の他、仕事や治療に関するストレスを感じることもあります。  
 また、一回の診察は通常1~2時間ですが、特に排卵を食の監視期間からあります。  
 月経開始後2日~5日(自宅)にある程度一般不妊治療を月に何回行うかは、年齢や個人の体質によって変わりますが、目安として以下の表を参考にしてください。

治療	月経開始後2日の通院日数の目安	
	女性	男性
一般不妊治療	診察期間：1回1~2時間程度の通院。2日~6日	0~5日 ※手術を行う場合には1日必要
体外受精治療	診察期間：1回1~3時間程度の通院。4~10日	0~5日 ※手術を行う場合には1日必要
顕微授精治療	診察期間：1回あたり半日~1日程度の通院。1日~2日	

### 不妊治療連絡カード(裏)

不妊治療連絡カード(裏)には、

- ・我が国における不妊治療の現状
- ・不妊治療のスケジュール(目安)
- 等について記載しています。

記載内容を参照し、仕事と不妊治療の両立をしている労働者に適切な配慮をするなど、働きながら不妊治療を受ける労働者へのご理解をお願いします。

また、必要に応じて、本カード(裏)を活用いただき、職場内での不妊治療への正しい理解を深めていただくよう、お願いします。

## (2) 特定不妊治療への助成

不妊治療の経済的負担の軽減を図るため、高額な医療費がかかる、配偶者間の不妊治療に要する費用の一部を助成する公的な制度がありますので、参考にしてください。

対象治療法：体外受精及び顕微授精(以下「特定不妊治療」という。)

対象者：特定不妊治療以外の治療法によっては妊娠の見込みがないか、又は極めて少ないと医師に診断された法律上の婚姻をしている夫婦(治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満である夫婦)

- 給付の内容：① 特定不妊治療に要した費用に対して、1回の治療につき15万円(凍結胚移植(採卵を伴わないもの)等については7.5万円)まで助成する。通算助成回数は、初めて助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢が40歳未満であるときは6回(40歳以上であるときは通算3回)まで。ただし、平成25年度以前から本事業による特定不妊治療の助成を受けている夫婦で、平成27年度までに通算5年間助成を受けている場合には助成しない。
- ② ①のうち初回の治療に限り30万円まで助成。(凍結胚移植(採卵を伴わないもの)等は除く)
- ③ 特定不妊治療のうち精子を精巣又は精巣上体から採取するための手術を行った場合は、①及び②のほか、1回の治療につき15万円まで助成。(凍結胚移植(採卵を伴わないもの)は除く)
- ④ ③のうち初回の治療に限り30万円まで助成。

所得制限：730万円(夫婦合算の所得ベース)

※制度は令和元年度のもので、変更になる場合があります。また、地方自治体独自の制度がある場合があります。


### (3)不妊専門相談センター

不妊に悩む夫婦の問合せ先としては、各都道府県、指定都市、中核市が設置している「不妊専門相談センター」があり、不妊に悩む夫婦に対し、不妊に関する医学的・専門的な相談や不妊による心の悩み等について医師・助産師等の専門家が相談に対応したり、診療機関ごとの不妊治療の実施状況などに関する情報提供を行ったりしていますので、参考にして下さい。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000181591.html>



### (4)都道府県労働局

名称	相談できること	相談時間	連絡先
都道府県労働局 雇用環境・均等部 (室)	(1)性別を理由とする差別、(2)妊娠、出産・育児休業等を理由とする不利益取扱い、(3)セクシュアルハラスメント、(4)妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメント、(5)パワーハラスメント、(6)育児・介護休業について相談を受け付けています。	月～金 (祝祭日、 年末年始除く) 8:30～17:15	<a href="https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/">https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/</a> 
都道府県労働局・ 監督署の総合労働 相談コーナー	解雇、雇止め、配置転換、賃金の引下げなどの労働条件のほか、募集・採用、いじめ・嫌がらせなど、あらゆる労働問題に関する相談を受け付けています。	右記参照	<a href="https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html">https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html</a> 