

# 「生理」に関して 理解ある職場環境を考えてみませんか？

生理による不快な症状が強い場合、女性労働者の皆さんは我慢していませんか？  
労働基準法により、生理の症状が辛い場合は休暇を取得することができますが、上司に相談しづらかったり、同僚の目が気になり、休暇の申し出がしづらい方もいるかもしれません。  
女性が生理の辛い症状がある場合、休暇取得など適切な対応がとれるよう職場環境について今一度考えてみませんか？

## 事業主の皆さま



生理や生理休暇に関して理解を深める取組や、女性が生理による不快な症状が強い場合に安心して休暇を取得できるよう、企業全体で、職場環境づくりの機運を醸成していきましょう！「生理休暇」という名称を変更する取組等も考えてみませんか？

## 働く女性の皆さま



健康的に長く働き続けられるよう、生理や生理休暇について正しく理解し、自分の体と健康に向き合っていきましょう！生理による不快な症状が強いときには休暇を取得するだけではなく、場合によっては通院するなど、我慢しないようにしましょう。

## 同僚の皆さま

生理による不快な症状により、仕事への影響を感じる労働者がいることを知っていただき、同僚として、理解を深めていきましょう！

### 生理休暇とは？

労働基準法第68条において「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」とされています。

### 「生理日の就業が著しく困難」とは？

生理休暇の前提となる「生理日の就業が著しく困難」とはどのような状態なのでしょう？

個人差はありますが、

- ・痛み止めを使っても痛み止めが十分に効かず、痛みが続く場合
- ・生理による不快な症状が強い場合に1～2日間安静にしても、その症状が継続する場合などが該当すると考えられます。


さらに、月経に伴う下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、嘔吐といった症状で日常生活に支障をきたしている場合は、月経困難症と診断されます。月経困難症は、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因となる場合や、将来それらの病気につながる可能性があります。

症状がある場合は、まずは産婦人科医への相談を考えてみましょう。


(令和5年9月28日「働く女性と生理休暇に関するシンポジウム」産婦人科医 高尾美穂氏のご発言を参考に作成)

厚生労働省では、生理や生理休暇についての情報発信のため、「働く女性と生理休暇に関するシンポジウム」を開催しました。シンポジウムの詳細、アーカイブ配信についてご関心のある方は裏面をご覧ください！

## ～労働基準法の「生理休暇」を利用するときは～


 従事している業務を問わず休暇を請求することができます。

Check!

 休暇の請求は、半日又は時間単位でも利用できます。

Check!

使用者は労働者が請求した範囲は、その労働者を就業させてはなりません。

 生理期間や、生理による不快な症状の程度などは個人差があるものであり、

Check!

就業規則その他により休暇の日数を限定することはできません。

## 関連施策のご紹介

### 「働く女性の心とからだの応援サイト」内、月経についてのページ

生理についての情報、生理の不快な症状が強い女性への職場のサポート例、先進的な取組を行っている事業の事例などを掲載しています。生理・生理休暇について詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/menstruation.html>



## 「働く女性と生理休暇に関するシンポジウム」について

### 厚生労働省YouTube

シンポジウムのアーカイブ配信はこちら

<https://youtube.com/live/KZArcvc2Jlg>

シンポジウムの詳細、資料等はこちら

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34529.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34529.html)



## お問い合わせ先

生理休暇をはじめ、母性健康管理措置や母性保護などについては、下記へお問い合わせください。

**都道府県労働局雇用環境・均等部（室）** 受付時間8時30分～17時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）

都道府県	電話番号	都道府県	電話番号	都道府県	電話番号	都道府県	電話番号
北海道	011-709-2715	東京	03-3512-1611	滋賀	077-523-1190	香川	087-811-8924
青森	017-734-4211	神奈川	045-211-7380	京都	075-241-3212	愛媛	089-935-5222
岩手	019-604-3010	新潟	025-288-3511	大阪	06-6941-8940	高知	088-885-6041
宮城	022-299-8844	富山	076-432-2740	兵庫	078-367-0820	福岡	092-411-4894
秋田	018-862-6684	石川	076-265-4429	奈良	0742-32-0210	佐賀	0952-32-7218
山形	023-624-8228	福井	0776-22-3947	和歌山	073-488-1170	長崎	095-801-0050
福島	024-536-4609	山梨	055-225-2851	鳥取	0857-29-1709	熊本	096-352-3865
茨城	029-277-8295	長野	026-227-0125	島根	0852-31-1161	大分	097-532-4025
栃木	028-633-2795	岐阜	058-245-1550	岡山	086-225-2017	宮崎	0985-38-8821
群馬	027-896-4739	静岡	054-252-5310	広島	082-221-9247	鹿児島	099-223-8239
埼玉	048-600-6210	愛知	052-857-0312	山口	083-995-0390	沖縄	098-868-4380
千葉	043-221-2307	三重	059-226-2318	徳島	088-652-2718		