

職場に「搾乳室」を作しましょう！

女性が安心して職場復帰できる環境作りをお願いします

出産した女性が、安心して職場復帰し、働き続けることができるよう、搾乳室の設置を進めましょう。専用の搾乳室でなくても、工夫次第で搾乳スペースは作れます。従業員の搾乳ニーズを把握し、自社にあった取組を考えましょう。

「搾乳」とは？

「搾乳」とは、出産後の女性が母乳を自分で搾ることです。手で搾る方法と搾乳器を使用する方法があります。出産後は、授乳をしない間にも身体が母乳を作り続けるため、職場復帰などで授乳回数が減った場合、母乳が溜まって乳房が張ってることがあります。乳房の張りを放置した場合、「乳腺炎になり、痛みや熱が出ることもある」「母乳の量が減ってしまう」といった可能性があります。

なぜ「搾乳室」が必要なの？

出産後に職場復帰した女性の中には、職場に衛生的で落ち着いて搾乳できる場所がないことや、時間的な余裕がないなどの理由で、搾乳を行うことができず、乳房の張りを解消できず不安な状態で過ごし、体調を崩してしまう方がいます。また、産後早期に職場復帰して母乳を続けたい女性もいます。搾乳室があれば、安心して復帰し、母乳を続けながら働くことができます。

搾乳室設置にあたって準備すること

☑ 衛生的で他人から見えないスペース

衛生面、プライバシーに配慮しましょう。専用の個室でなくても、女性用休養室等の一面にパーティションやカーテンで仕切った搾乳スペースを設けたり、使用頻度が低い部屋を予約制にして使用時に内鍵をかけるなどの方法が考えられます。

☑ 椅子や机

搾乳時に座る椅子や、搾乳器、保存容器などを置ける机や台を用意しましょう。ゆったり座れて、体調不良の時は寄りかかったり横になれるソファを用意するのもよいでしょう。

☑ 上司や同僚の理解、会社のサポート

安心して搾乳するためには、職場の理解が必要です。搾乳の頻度、時間、母乳が出る期間は個人差があり、母乳を続けたい期間も人それぞれです。個々の状況に応じて搾乳できるよう、職場の理解が深まるよう会社がサポートしましょう。

～ 可能ならあるとよい物 ～

- 冷蔵庫、冷凍庫：設置する場合は、不特定多数の人で使用しない、不特定多数の人が通る場所に置かないなど、安全面、衛生面に配慮しましょう。
- 消毒、ウェットティッシュなどの備品や、手や搾乳器を洗うための水道設備

Q. 搾乳室の設置費用は高額なのでしょうか？

A. 新しく部屋を増設しなくても、空き部屋を搾乳室に転用したり、既存の部屋の一面に搾乳スペースをすることで、あまり費用をかけずに比較的簡単に設置することができます。また、女性活躍推進法や次世代育成支援対策推進法に基づく一般事業主行動計画を策定した企業(※) などが、女性活躍の推進や仕事と育児の両立への取組として搾乳室を設置する場合、日本政策金融公庫の「働き方改革推進支援資金（企業活力強化貸付）」を利用することも可能です。詳しくは、日本政策金融公庫のホームページをご覧ください。

※策定が努力義務である企業に限る。



<https://www.jfc.go.jp/n/finance/se-arch/hatarakikata.html>



（取組例）

約15万円で整備した例。既存の部屋と備品を活用しており、費用の大半は衛生的なフロアシートへの張り替え費用。

産後6か月で職場復帰する社員から復帰の不安等をヒアリングした際に、搾乳室の希望を受けて、すぐに設置に着手されました。

関連制度

● 育児時間（労働基準法第67条）

生後1年に達しない子を育てる女性が請求した場合は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を与えなければなりません。（搾乳の時間も育児時間に含むことができます）

● 母性健康管理措置（男女雇用機会均等法第13条）

妊娠中および出産後1年以内の女性労働者が、健康診査等を受け、医師などから指導を受けた場合は、その女性労働者が受けた指導事項を守ることができるようにするために、勤務時間の変更や勤務の軽減などの措置を講じなければなりません。

- ・ 医師などの指導を的確に会社に伝えてもらうために

「母性健康管理指導事項連絡カード」をご活用ください。

様式 <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000763976.pdf>



- ・ 「働く女性の心とからだの応援サイト」

厚生労働省が運営する、企業や働く女性に対して母性健康管理をはじめとした働く女性の健康に関する情報を提供する支援サイト

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



お問い合わせ先

育児時間、母性健康管理措置、女性活躍推進法、次世代育成支援対策推進法については、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		