

男性のための 育休HANDBOOK



活用ガイド

■contents

1. 育休をとる

- ・ 育休制度 Q&A
- ・ 育休パターン例
- ・ 職場での報告
- ・ 育休シミュレーション

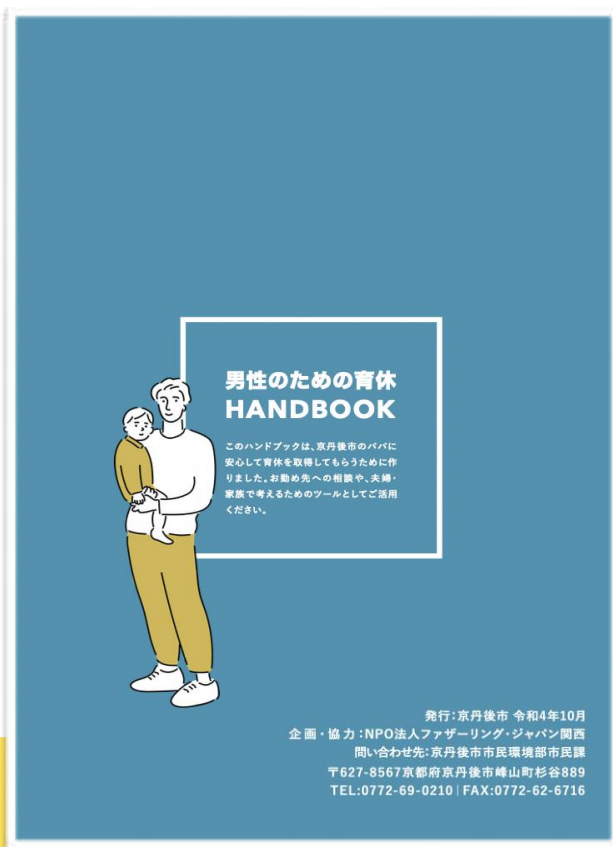
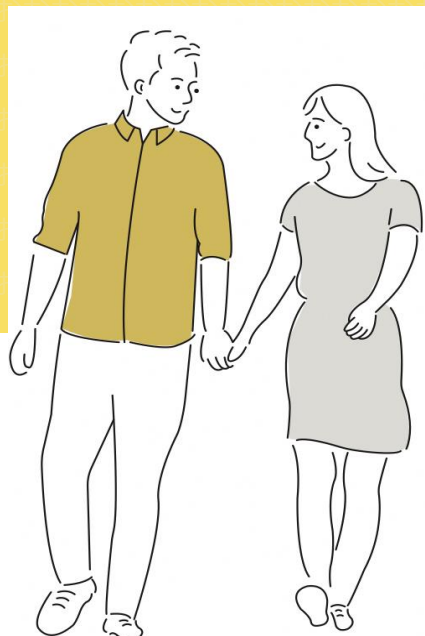
2. ママのケア

- ・ 妊娠・出産・産後のママのケアをする
- ・ 知ってやさしく女性のからだ
- ・ パパの産後うつ

この HANDBOOK は、育休を検討している夫婦の取得を後押しするために作成しました。男性が育休をとること

はどういうこと？子育ては、あっという間の期間です。夫婦一緒に、わが子の成長を見守る大切な時間を過ごし

ませんか？「男性のための」ではありますが、この HANDBOOK を活用するためには妻との対話は欠かせません。ふたりで育休の相談を通じて、家族のさまざまなことを話し合うきっかけにしてください。無事に育休がスタートしたら、写真やその時期の思い出の品を挟んだり、その時々思ったことを書き留めたり…いつか振り返り、一生の宝物になることでしょう。裏面に活用メモで紹介します。



■交付窓口

- ・健康推進課(母子手帳交付時)
- ・市民課 ・市民局 ・商工振興課 ・商工会
- ・子育て支援センター ・丹後保健所 ほか

■紹介ホームページ、PDF ダウンロードはこちらから

▶<https://www.city.kyotango.lg.jp/top/soshiki/shiminkankyo/shimin/6/11493.html>



育休をとる

▶[P.2]

まずは、制度を知ることから！
育休の素朴な疑問に答えます。

Q
A

「育休」とはどんな制度ですか？

「育休」とは、育児を目的に勤務を休むことの総称です。

制度としては、法律が定める原則1歳に満たない子の育児目的で取得する「育児休業」や会社などの事業所が就業規則で定める育児を目的にした休暇があります。事業所が就業規則で定める休暇は、有給であることもありますが、「育児休業」では通常給料は発生しません。ただし、ハローワークから「育児休業給付」が支給されます（育児休業開始から6ヵ月は給付率67%、それ以降は50%）。

在職の人事担当に確認し、利用可能な制度の範囲で、各家庭にあった取得の方法を検討してください。

Q
A

通常給料は発生しないとのことですが、
育休期間中の社会保険料はどうなりますか？

育児休業中の社会保険料は、一定の要件を満たすと免除となります。

▶[P.3]

“育休”と一口に言っても、そのスタイルはさまざま、人それぞれです。パターン例を参考に、あなたに合ったスタイルを見つけてください。

育休はいろいろな
パターンで取得可能です。

産後サポート・タイプ

産後、パパ育休に続いて育児休業をスタートし、
出産後の母体回復期にママをサポート！

Point

- ・ママの育児への不安・ストレス軽減、産後うつ抑制等につながる
- ・体力の落ちているママの身体的なサポートができる

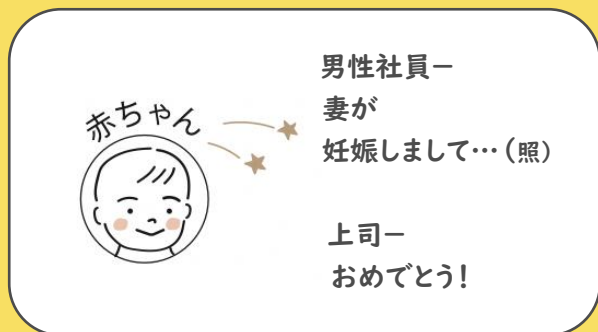
バトンタッチ・タイプ



STEP1

□職場での報告[P.4]

妻の妊娠のこと、いつ誰に相談すればいいの？



STEP2

□育休シミュレーション[P.5-6]

育休を検討するにも、何から考えればいいのか難しい。
簡単ステップで、夫婦で話し合いながら、育休ライフを迎える準備をしていきましょう。

●家計シミュレーション

パパの収入:	
ママの収入:	
一般支出(1ヶ月)	
食費	
家(家賃/ローン)	
水道・光熱費	
通信費(インターネット・スマホなど)	
貯金	

●家事・育児シミュレーション

	種類	現在の担当
食事	食材の買い物	
	料理	
	後片付け	
そうじ	ゴミの分別・捨てる	
	トイレ	
	お風呂・洗面所	
	各部屋	

STEP3 STEP4

□具体的に検討する[P.9]

ここまで考えてきたことの総まとめ。

パパの仕事、ママの体調・キャリアプラン、家族や地域の協力、いろいろな角度から、あなたの夫婦・家族にあったスタイルを見つけ出し、あなたの育休プランを決定してください。

□手続き[P.9]

決定したあなたの育休プランに必要な手続きを行いましょう。事業所により、就業規則は異なるもの。必要な書類や制度をもう一度しっかり確認して、スムーズな取得を。上司や同僚と相談して、職場の引き継ぎも十分に。



マタニティーブルー

育児ノイローゼ

産後うつ

産後クライシス

ママのケア

[P.7-8]

- 妊娠・出産・産後のママのケア
- 知ってやさしく女性のからだ
- パパの産後うつ