不妊治療と仕事と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上司、同僚の皆さんのために～

はじめに

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、不妊治療と仕事との両立ができず11%の方が離職しています。

不妊治療と仕事との両立を困難にしている要因としては、通院にかかる時間が読めないことや医師から告げられた通院日に外せない仕事が入るなど仕事との日程調整の難しさ、精神面での負担の大きさ等が挙げられていますが、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や利用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。

令和７年３月

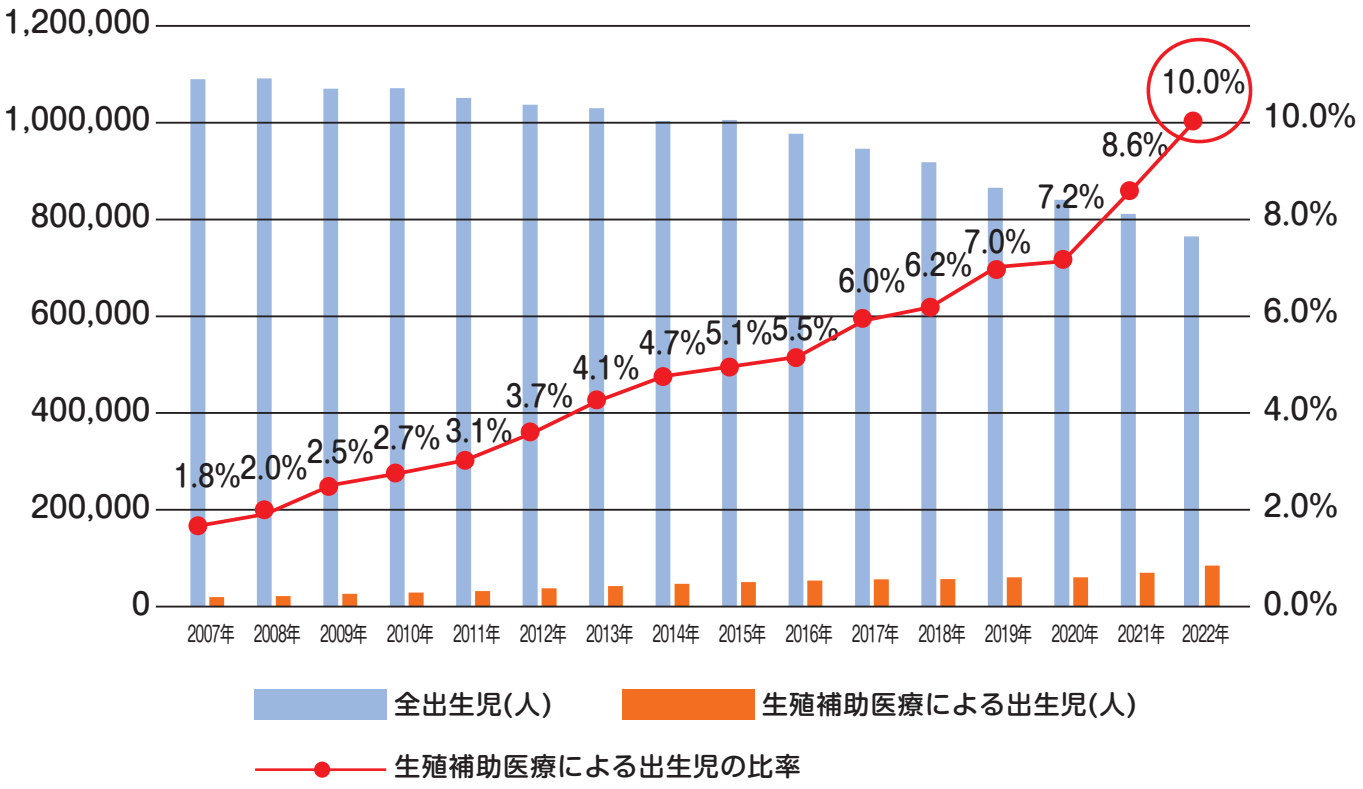
ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

データでみる不妊治療と仕事との両立

約10人に1人

2022年には77,206人が生殖補助医療により誕生しており、これは全出生児(770,759人) の10.0%に当たり、約10.0人に1人の割合になり、年々その割合は高まっています。

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

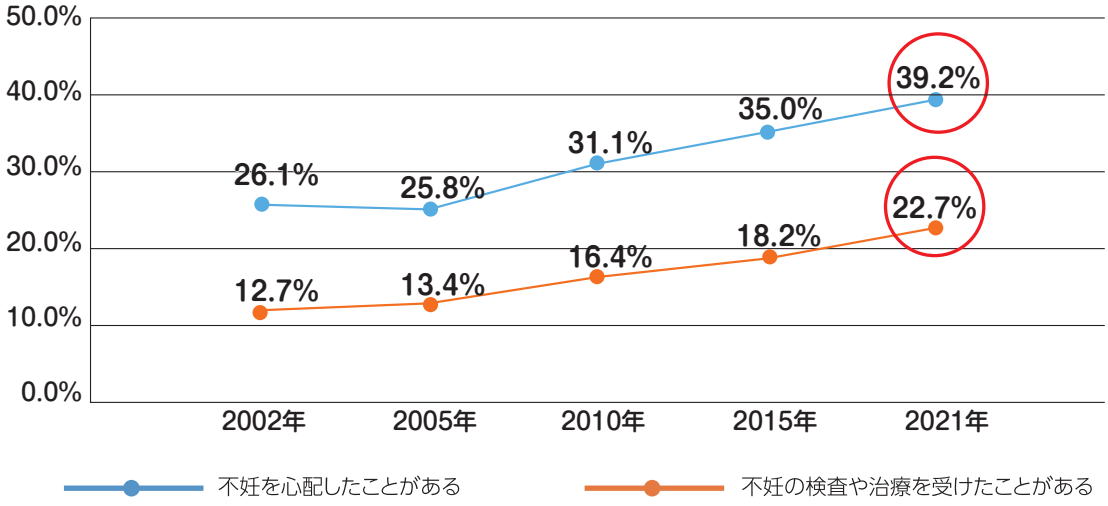


(出典:生殖補助医療による出生児数　公益社団法人日本産科婦人科学会「ARTデータブック（2022年)」、
全出生児数　厚生労働省「令和４年（2022)人口動態統計（確定数)」)

約4.4組に1組

不妊を心配したことがある夫婦は39.2%で、夫婦全体の約2.6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22.7% で、夫婦全体の約4.4組に1組の割合になり、その割合は高まっています。

図2 不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦の割合

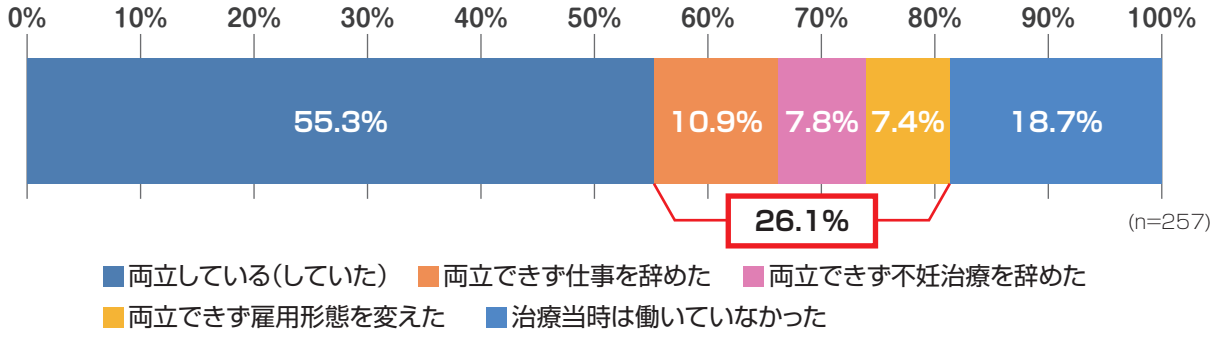


（出典：国立社会保障・人口問題研究所「社会保障・人口問題基本調査（出生動向基本調査）」）

仕事と両立できない人は4人に1人以上

不妊治療をしたことがある（または予定している）労働者の中で、「仕事と両立している（していた）」とした人の割合は55.3%となっています。一方、「仕事との両立ができなかった（できない）」[1]とした人の割合は、26.1%を占め、4人に1人以上となっています。

図3 仕事と不妊治療の両立状況



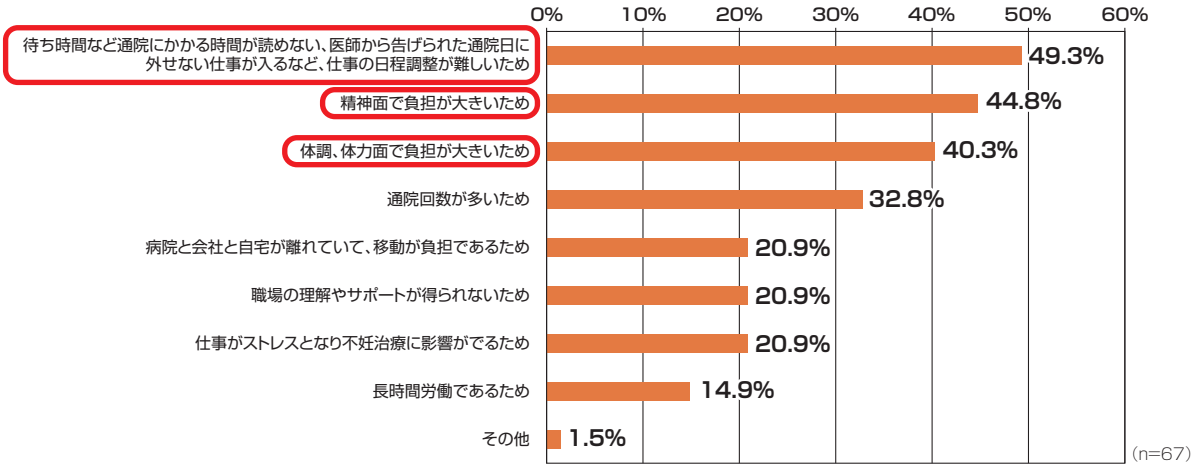
（出典：厚生労働省「令和5年度 不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」）

両立できない理由は?

不妊治療について「仕事との両立ができなかった（または両立できない）」と回答した労働者は、どのような理由で両立できなかったのでしょうか。「待ち時間など通院にかかる時間が読めない、医師から告げられた通院日に外せない仕事が入るなど、仕事の日程調整が難しいため」「精神面で負担が大きいため」「体調、体力面で負担が大きいため」が多くなっています。

[1]「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

図4 仕事と治療の両立ができなかった理由（複数回答）

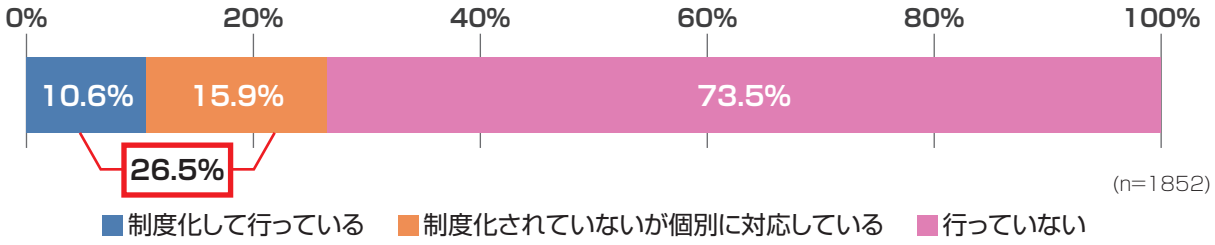


（出典：厚生労働省「令和5年度 不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」）

支援を行っている企業は4分の1

不妊治療を行っている労働者が受けられる支援制度等の実施状況をみると、支援を「行っている」[2]企業は4分の1程度です。

図5　不妊治療を行っている社員が受けられる支援制度等の実施状況

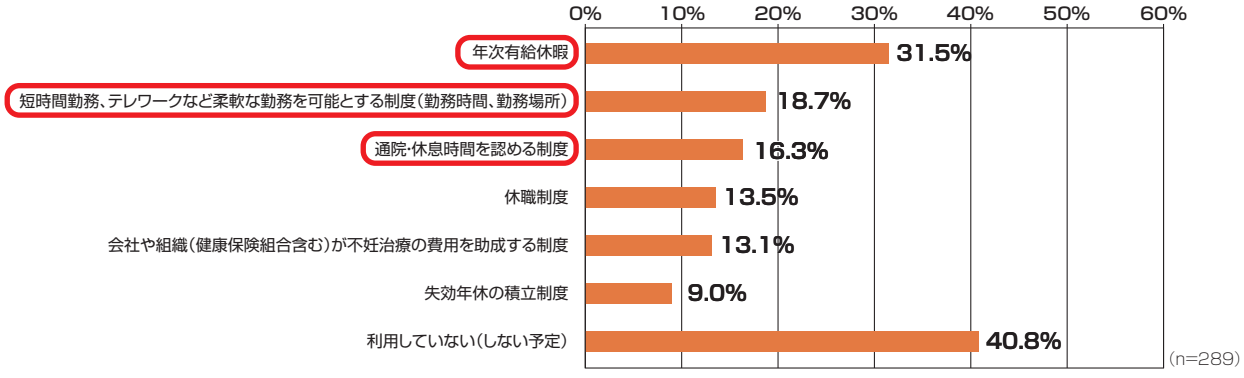


（出典：厚生労働省「令和5年度 不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」）

不妊治療に利用した制度は?

不妊治療をしている（または予定している）労働者の中で多く利用されている制度は、「年次有給休暇」や「短時間勤務、テレワークなど柔軟な勤務を可能とする制度（勤務時間、勤務場所）」「通院・休息時間を認める制度」です。

図6　両立のための制度利用状況（複数回答）



（出典：厚生労働省「令和5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」）

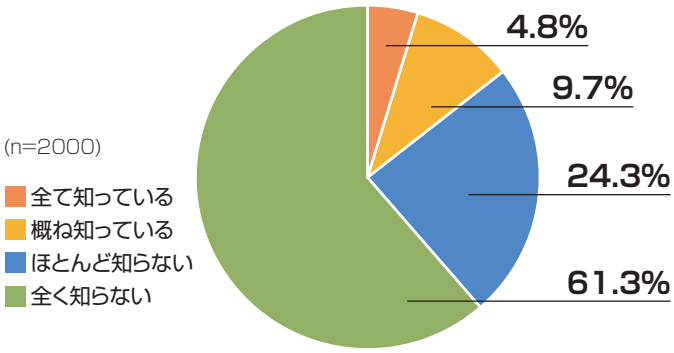
[2]「制度化して行っている」「制度化されていないが個別に対応している」の合計

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。

2ページでみたように、約4.4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、仕事との両立に苦労をしている同僚がいるかもしれません。

図7 不妊治療に係る実態の認知状況



(出典: 厚生労働省「令和5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

「不妊症」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たにもかかわらず、1年間妊娠しない場合をいいます。

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すると妊娠しにくいことがあります。そのような場合は、1 年間を待たずに検査や治療を始める方がよいこともあります。また、男性も精子数が少なかったりする場合がありますので、早めに検査をしておくことがよいこともあります。

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方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。女性側の原因には排卵、卵管、子宮頸癌、子宮の異常、男性側の原因には精巣機能の異常、精子の通過障害などがあります。

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分かった場合は、原因に応じて薬による治療や手術を行いますが、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や多くの場合に精液を調整して子宮に注入する人工授精などの一般不妊治療、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身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。

また、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。

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方が、1回当たりの妊娠･出産に至る確率は高い傾向があります。治療を始めてすぐに妊娠する場合もあれば、何年も治療を続ける場合もあります。また、子どもを一人産んでいても、二人目の子どもの出産に向けて不妊治療を行うという場合もあります。

③不妊治療と平均治療期間

不妊治療の内容や期間等は、個々人によってまったく状況が異なります。また、治療を受ける施設によっても差がありますが、施設ごとにスケジュールは概ね決まっていることが多いといえます。

平均的に不妊治療にどれくらいの期間がかかるかについては、一般不妊治療と生殖補助医療とで大きく変わります。

[3] 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

一般不妊治療では、不妊の原因の探索から始めるので日数を要し、また治療方法もさまざまに分かれるので一概にいうことは困難です。原因探索に最短で2か月、その後の治療は生殖補助医療よりも結果が出るまでに期間を要し、タイミング法で約3か月、人工授精で約3か月かかることが多いので、半年から1年以内というイメージでしょう。

一方、生殖補助医療のうち、体外受精に関しては、原因の探索を短めにして治療をすぐに始めますから、期間はある程度決まっています。1回の治療期間としては、検査、排卵誘発、採卵・凍結、胚移植という過程を経て、最短で約3か月、一般的には約6か月程度といえるでしょう。これを何回か行う方もいます。

【参考】不妊治療と保険適用

不妊治療の全体像

令和４年３月以前から保険適用

検査（原因検索） → ①男性不妊、②女性不妊、③原因が分からない機能性不妊に大別される。
診察所見、精子の所見、画像検査や血液検査等を用いて診断する。

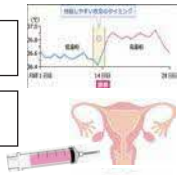
原因疾患への治療

①男性側に原因	精管閉塞、先天性の形態異常、逆行性射精、造精機能障害など。手術療法や薬物療法が行われる。
②女性側に原因	子宮奇形や、感染症による卵管の癒着、子宮内膜症による癒着、ホルモンの異常による排卵障害や無月経など。手術療法や薬物療法が行われる。

↓原因不明の不妊や治療が奏功しないもの**【令和4年4月から保険適用】**※令和4年3月までは保険適用外

一般不妊治療

タイミング法	排卵のタイミングに合わせて性交を行うよう指導する。
人工授精	精液を注入器で直接子宮に注入し、妊娠を図る技術。主に、夫側の精液の異常、性交障害等の場合に用いられる。比較的安価。



生殖補助医療

※令和4年3月までは助成金の対象。助成金事業では「特定不妊治療」という名称を使用。

体外受精	精子と卵子を採取した上で体外で受精させ(シャーレ上で受精を促すなど)、子宮に戻して妊娠を図る技術。
顕微授精	体外受精のうち、卵子に注射針等で精子を注入するなど人工的な方法で受精させる技術。
男性不妊の手術	射精が困難な場合等に、手術用顕微鏡を用いて精巣内より精子を回収する技術（精巣内精子採取術(TESE)）等。→顕微授精につながる

胚移植の段階で、以下に分かれる
・新鮮胚移植
・凍結胚移植

第三者の精子・卵子等を用いた生殖補助医療

- 第三者の精子提供による人工受精（AID）
- 第三者の卵子・胚提供
- 代理懐胎

「生殖補助医療の提供等及びこれにより出生した子の親子関係に関する民法の特例に関する法律」（令和3年3月11日施行）の附則第3条に基づき、配偶子又は胚の提供及びあっせんに関する規制等の在り方等について国会において議論がなされているところであるため、**保険適用の対象外。**

出典:令和4年度診療報酬改定の概要　不妊I（概要、先進医療、医薬品、移行措置）

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、おおむね次ページの表のとおりです。ただし、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が困難な場合があります。

さらに、治療は身体的・精神的・経済的な負担を伴い、ホルモン刺激療法等の影響で、腹痛、頭痛、めまい、吐き気等の体調不良等が生じることもある他、仕事や治療に関するストレスを感じることもあります。

男性についても女性の周期に合わせた通院や治療への参加が求められる場合があります。また、男性も精神的な負担やストレスを感じることがあります。

1回の診療は通常、一般不妊治療の場合は1～2時間、生殖補助医療の場合は1～3時間ですが、待ち時間を含め数時間を要することもあります。また生殖補助医療での採卵や男性の精巣内精子採取術(TESE)などの場合は半日から1日かかる場合もあります。

一般不妊治療の場合は月経周期(25日～38日程度)に合わせて検査や治療を行うため、また生殖補助医療の場合も排卵誘発剤に対する卵巣の反応性によって月に何回通院するかは、年齢や個人の状況によって異なりますので、目安として次の表を参照してください。

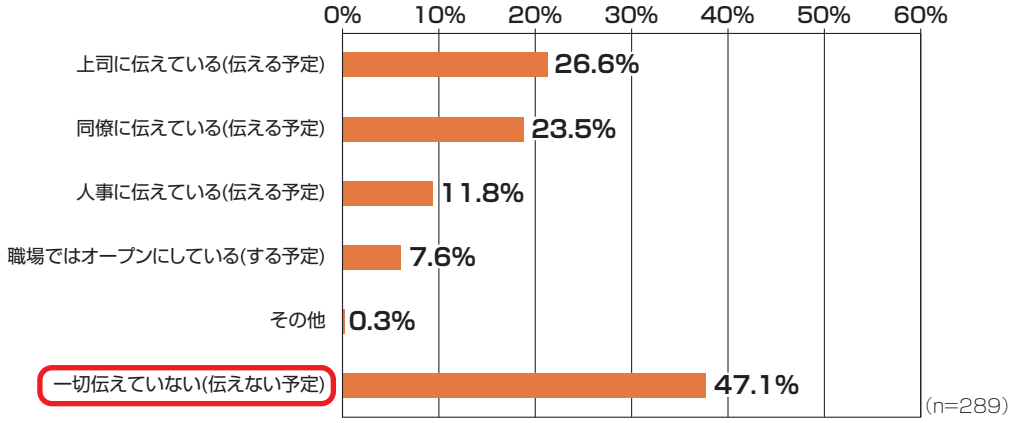
治療	月経周期ごとの通院日数目安	
	女性	男性
一般不妊治療	診療時間1回1～2時間程度の通院：2日～6日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要
生殖補助医療	診療時間1回1～3時間程度の通院：4日～10日 ＋ 診療時間1回当たり半日～1日程度の通院：1日～2日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要

職場での配慮のポイント

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）」とする人は半数弱います。職場で伝えていない理由をみると、「伝えなくても支障がないから」が最も多いものの、「周囲に気遣いをしてほしくないから」「不妊治療が上手くいかなかった時に職場に居づらいから」「不妊治療をしていることを知られたくないから」という人が一定程度みられます。

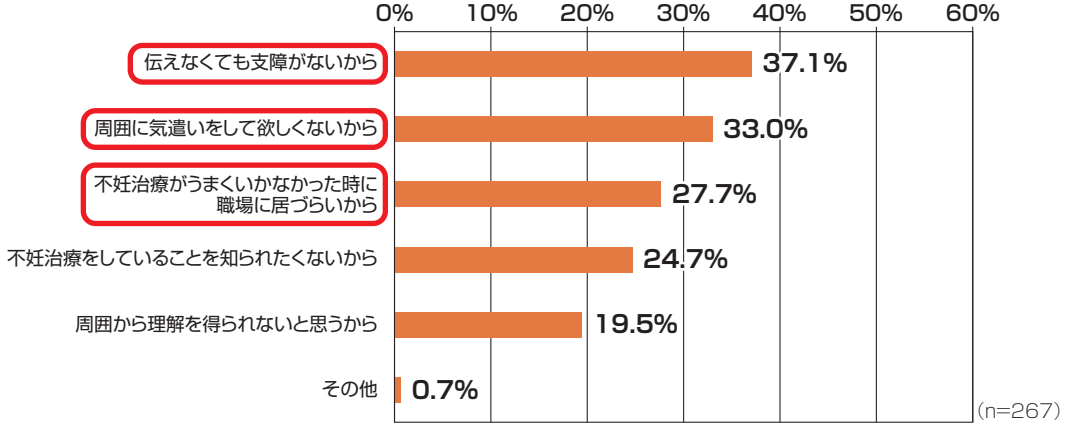
不妊や不妊治療に関することは、プライバシーに属するとともに機微な問題です。本人から相談や報告があった場合でも、本人の意思に反して職場全体に知れ渡ってしまうことがないようプライバシーの保護に十分配慮しましょう。

図8　職場への共有状況（複数回答）



（出典：厚生労働省「令和5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9　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「令和5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な取扱いは、ハラスメントに該当する場合もありますので、言動に注意しましょう。

不妊治療を受ける人または不妊治療を受けることに関して、直接的な嫌がらせや否定的な言動以外に、気を付けているつもりでも、親しい者同士でのからかいや冗談でも傷つけることがあることに留意が必要です。

ルールがあるから気を付けるのではなく、お互い様の気持ちをもって、自分自身が働きやすい職場づくりを担う一員であると考えましょう。

1、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、不妊治療についてよく理解した上で、場合によっては人事労務、産業保健スタッフなどの担当者とも相談しながら、次の点について配慮し対応することが必要です。また、上司の方は職場の同僚でもあります。次ページの「2、同僚編(職場全体で配慮すべきこと)」も併せて参照してください。

(1)相談対応

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、不妊治療についてよく理解した上で、場合によっては人事労務、産業保健スタッフなどの担当者とも相談しながら、次の点について配慮し対応することが必要です。また、上司の方は職場の同僚でもあります。次ページの「2、同僚編(職場全体で配慮すべきこと)」も併せて参照してください。

①相談対応のポイント

- □「労働者の不妊治療と仕事との両立を支援する」という企業メッセージを伝える。
- □部下の不妊治療と仕事との両立の実態(不妊治療が仕事に及ぼす影響や今後の治療の見通し等)を可能な範囲で把握する。
- □不妊治療と仕事との両立に対してどのような課題や必要なサポートがあるかを把握する。
- □部下が不妊治療との両立のためにどのような働き方をしたいかのニーズを把握する。例)不妊治療休暇制度、フレックスタイム制、テレワーク等の活用、一時的な業務分担の変更、出張の可否等
- □不妊治療に関することはプライバシーに属することであり、部下の意思を十分に確認しないまま、または部下の意思に反して立ち入ることがないよう、また、知り得た不妊治療を含めた個人情報を適正に管理するよう配慮する。

②制度説明のポイント

- □自社の不妊治療と仕事との両立のための休暇制度・両立支援制度等の説明をする。
- □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。
- □人事労務担当部署及び担当者、産業医・産業保健スタッフに確認したいことがないか確認し、必要に応じて伝達する。または、直接相談できるように仲介する。

(2)職場内の理解の醸成、業務体制の整備

- □上司自らが、不妊治療に限らず家庭の事情は全ての人に起こり得ることであることへの理解を深めるとともに、社員一人ひとりが理解を深めることができるよう取り組む。
- □不妊治療を行っている労働者の業務をカバーしている社員の働き方や業務量の状況を把握し、必要であれば業務体制、業務分担等の見直し、調整を行う。
- □不妊治療を行う労働者においても、上司、同僚との円滑なコミュニケーションを図りながら、自身の制度の利用状況等に応じて適切に業務を遂行していくという意識を持つよう示唆する。

2、同僚編（職場全体で配慮すべきこと）

働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあります。職場の同僚の方は、不妊治療を受けている本人やその上司から、不妊治療を受けていることを知らされることがあるかもしれません。その際、以下について配慮をお願いします。

- □ 通院のための休暇の取得等（仕事を頻繁に休んだり、突発的に休む必要があることもある）に当たり、配慮が必要になる場合があることを理解する。
- □ 本人の意思に反して、不妊治療を受けていることを他の同僚等に知らせたり、同僚間で詮索したりすることのないようにする。
- □ 不妊治療を含む妊娠･出産等に関する否定的な言動が、ハラスメントの発生の原因･背景になり得ること等に留意する。（否定的ではなくても、症状や治療の内容、結果等について、むやみに聞き出そうとしたりしない。）
- □ 自分も過去に誰かにサポートしてもらったり、将来的にサポートしてもらうことが起こり得ることを理解して、お互い様の気持ちを持つ。

不妊治療を受けている、または受ける予定の人達へ

不妊治療を受けながら仕事を続けるに当たり、これまで会社に貢献してきたということ、また今後も貢献していくことから、休暇制度等を利用することについて気兼ねする必要はないでしょう。一方で、休暇等を取得する際には、上司、同僚等周囲が業務をサポートしてくれていることを念頭に置きながら、感謝する気持ちを伝えることも必要でしょう。不妊治療と仕事を両立するための情報を紹介する「不妊治療と仕事　両立できていますか?両立支援ガイドブック」もご覧ください（https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/001317072.pdf）。

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、自分が勤める会社に、どのような休暇制度･両立支援制度があるのか調べることが必要です。

会社によっては、不妊治療のために「不妊治療休暇･休職」のような制度や治療費の補助や融資を行うなどの制度を導入している場合があります。また、通院に必要な時間に合わせて休暇を取ることができるよう、既存の制度の年次有給休暇を時間単位･半日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を導入して、出退勤時刻の調整ができるようにしている場合があります。

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。

- ○不妊治療に利用可能な休暇制度･休職制度（不妊治療に特定または多目的）
- ○半日単位･時間単位の年次有給休暇制度
- ○失効年次有給休暇の積立制度
- ○残業免除
- ○時差出勤制度
- ○短時間勤務制度
- ○在宅勤務等
- ○テレワーク
- ○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

《不妊治療と仕事との両立の流れ》

ご自身のプライバシーを保護するために、相談内容をどこまでの部署や誰（上司、人事部、 人事課長･係長等）に共有してよいか、あらかじめ想定し、人事労務の担当者に相談しておくのがよいでしょう。

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、不妊治療を受けている、または今後受ける予定の労働者が、企業に対し不妊治療中であることを伝えたり、企業の不妊治療と仕事との両立を支援するための制度等を利用する際に提出したりすることを目的として、厚生労働省が作成し、活用をお勧めしているものです。

企業や職場において、労働者が不妊治療と仕事との両立に関する理解と配慮を求めたり、企業や職場と労働者とのコミュニケーションを図るためのツールとして、また、不妊治療と仕事との両立支援制度を利用する際に主治医等が記載する証明書としてお役立てください。

不妊治療連絡カードの活用方法

具体的な活用方法は次のとおりです。

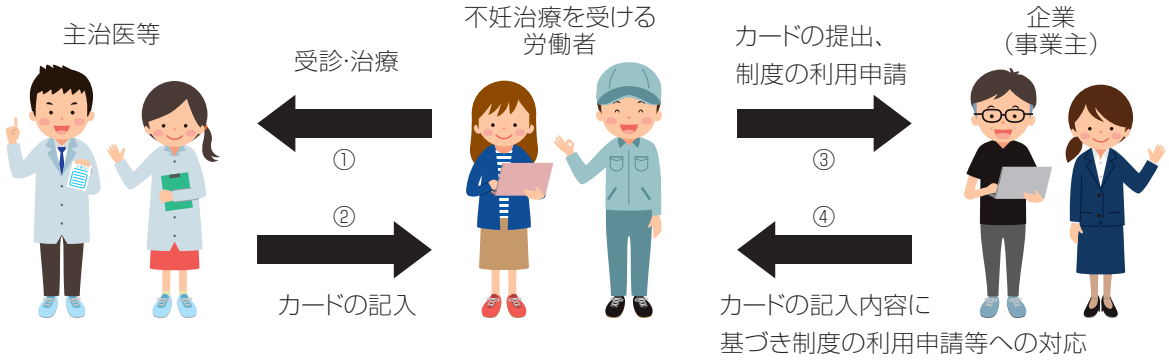
① 労働者は、不妊治療のため主治医等を受診し、検査や治療を受けます。

② 主治医等から、不妊治療の実施（予定）時期、治療を受けるために特に配慮が必要な事項、その他の事項を記入してもらいます。

③ 労働者は、不妊治療連絡カードを事業主に提出して、勤務する企業において導入されている休暇制度・両立支援制度の利用を申請します。

④ 企業は、不妊治療連絡カードの記入内容に基づき、働きながら不妊治療を受ける労働者への制度の利用を促すことや必要な対応を行ってください。

また、労働者のプライバシーの保護に十分配慮するとともに、不妊治療と仕事との両立について企業に相談したり、実際に社内制度を利用したりすることにより、不利益取扱いやハラスメントを受けることがないよう配慮をお願いします。



不妊治療連絡カードを企業に提出する際は、企業にカードについて理解していただくために、以下に紹介するマニュアル、ハンドブックを合わせて提出することも有効です。

不妊治療連絡カードの入手方法

添付様式をコピーして使用するほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/30b.pdf

参考資料

事業主、人事部門向け「不妊治療を受けながら働き続けられる職場づくりのためのマニュアル」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/30k.pdf

上司、同僚の皆さま向け「不妊治療と仕事の両立サポートハンドブック」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/30l.pdf

不妊治療連絡カード

事　業　主　殿

年　　月　　日

医療機関名 ----------

医 師 氏 名 ----------

医師の連絡事項

（該当する事項に◯を付けてください。）

下記の者は、

□ 現在、不妊治療を実施しています。

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	

不妊治療と仕事との両立に係る申請書

上記のとおり、主治医等の連絡事項に基づき申請します。

年　　月　　日

事　業　主　殿

所　属 ----------

氏　名 ----------

(2)厚生労働省ホームページ「不妊治療と仕事との両立のために」

事業主、労働者に向けて、不妊治療と仕事との両立に関する様々な情報を発信しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14408.html

(3)都道府県労働局

不妊治療と仕事との両立等に関わるトラブル等に関する問合せ先としては、以下のような機関がありますのでご利用下さい。

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･出産等、育児休業･介護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･出産等、育児休業･介護休業等に関するハラスメント、(5)育児休業･介護休業等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	https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/
都道府県労働局･ 監督署等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、パワーハラスメント、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。	月～金 (祝祭日、年末年始除く) 相談時間は右記HPでご確認ください。	https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html

(4)不妊治療と仕事との両立に役立つ情報

両立支援に役立つ制度や取組について、以下のようなサイトがありますのでご参照ください。

サイト名	内　容	アドレス
働き方･ 休み方改善 ポータルサイト	「働き方･休み方改善指標」を活用した自己診断ツールや、企業の取組事例など、企業の皆様が自社の社員の働き方･休み方の見直しや改善に役立つ情報を提供するサイトです。不妊治療に係る特別休暇制度の企業事例を掲載しておりますので、ぜひご参照ください。	https://work-holiday.mhlw.go.jp/
テレワーク総合 ポータルサイト	テレワークに関する相談窓口、助成金など導入に当たって利用できる制度、テレワークに関連する資料などテレワークに関連する情報を一元化したポータルサイトです。	https://telework.mhlw.go.jp/
多様な働き方の 実現応援サイト	パートタイム･有期雇用労働者の皆様やその事業主の皆様への支援に関する情報や、短時間正社員制度などの「多様な正社員」制度についての情報を提供するサイトです。	https://part-tanjikan.mhlw.go.jp/
あかるい職場 応援団	職場のハラスメント(パワハラ、セクハラ、マタハラ等)の予防･解決に向けた 情報提供のためのポータルサイトです。	https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/
両立支援のひろば	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や認定制度の概要、各企業の行動計画の内容や認定の状況等を確認することができるサイトです。	https://ryouritsu.mhlw.go.jp/

(5)性と健康の相談センター

不妊症や不育症に関する医学的･専門的な相談や、経験者によるピアサポートを行っています。

https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/seitokenkogaiyo/

厚生労働省委託事業　令和6年度　不妊治療を受けやすい休暇制度等環境整備推進事業(委託先　有限責任監査法人トーマツ)