

妊娠中・出産後にみられる症状にお困りではありませんか？

# 母健連絡カードを**活用**しましょう！

(母性健康管理指導事項連絡カード)

妊娠中は、仕事に影響を与えるほどの身体的な症状が出ることもあります。また、仕事の内容によっては、母体や胎児に影響を与えないか不安に思うこともあるかもしれません。そんなときは、妊婦健診等の際に、主治医や助産師(以下「主治医等」という。)に相談してみましょう。主治医等から指導を受けた場合、指導事項を的確に事業主に伝えるためのツールとして、母性健康管理指導事項連絡カード(母健連絡カード)があります。



妊娠中・出産後に  
おきやすい症状の例

こんな症状はありませんか？

|                 |          |          |       |           |                          |
|-----------------|----------|----------|-------|-----------|--------------------------|
| つわり             | 動悸・呼吸困難  | 血圧の上昇    | 貧血    | めまい・立ちくらみ | 今までにない頭痛                 |
| 腹痛              | お腹の張り・痛み | 腰痛・恥骨の痛み | 静脈瘤   | 浮腫(むくみ)   | 手や手首の痛み                  |
| 頻尿・排尿時痛・<br>残尿感 | 性器出血     | 痔        | 全身倦怠感 | 産後の体調不良   | 妊娠中/産後の不安・<br>不眠・落ち着かない等 |

妊娠中・出産後に  
おきることのある疾患

このような疾患が隠れていることがあります！

妊娠悪阻

胎児発育  
不全

妊娠糖尿病

蛋白尿

妊娠高血圧  
症候群

切迫早産

切迫流産

合併症等

措置の例

主治医等はこんな指導事項を書いてくれます



勤務時間を短くする  
必要がある

長時間の立作業は  
制限する必要がある

休憩時間は横になって  
休む必要がある

妊婦健診等の際に主治医等に身体の症状と併せて、自身の仕事の内容や労働時間、作業環境、作業中の動作、通勤の状況等を詳しく伝えましょう。主治医等から通勤緩和などの指導があった場合、指導事項を的確に伝えるため母健連絡カードを書いてもらい事業主に提出しましょう。事業主は、母健連絡カードに記載された主治医等の指導に基づき、適切な措置を講じなければなりません。

働く女性の妊娠・出産をサポートするサイト

「女性にやさしい職場づくりナビ」

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

▼ パソコン

職場と母性

検索

▼ スマホ



▼ Facebook









# 母性健康管理指導事項連絡カード

年 月 日

事業主 殿

医療機関等名 \_\_\_\_\_

医師等氏名 \_\_\_\_\_

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

## 1. 氏名 等

|    |  |      |   |       |       |
|----|--|------|---|-------|-------|
| 氏名 |  | 妊娠週数 | 週 | 分娩予定日 | 年 月 日 |
|----|--|------|---|-------|-------|

## 2. 指導事項

症状等(該当する症状等を○で囲んでください。)

| 措置が必要となる症状等  |
|--|
| つわり、妊娠 <sup>おそ</sup> 悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、<br>腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、<br>腰痛、痔、静脈瘤、 <sup>りゅう ふしゅ</sup> 浮腫、手や手首の痛み、<br>頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、<br>頭痛、血圧の上昇、 <sup>たん</sup> 蛋白尿、妊娠糖尿病、<br>赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、<br>多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、<br>妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、<br>合併症等( ) |

指導事項(該当する指導事項欄に○を付けてください。)

| 標準措置                  |                     | 指導事項 |
|-----------------------|---------------------|------|
| 休<br>業                | 入院加療                |      |
|                       | 自宅療養                |      |
| 勤務時間の短縮               |                     |      |
| 作<br>業<br>の<br>制<br>限 | 身体的負担の大きい作業(注)      |      |
|                       | 長時間の立作業             |      |
|                       | 同一姿勢を強制される作業        |      |
|                       | 腰に負担のかかる作業          |      |
|                       | 寒い場所での作業            |      |
|                       | 長時間作業場を離れることのできない作業 |      |
| ストレス・緊張を多く感じる作業       |                     |      |

(注) 「身体的負担の大きい作業」のうち、特定の作業について制限の必要がある場合には、指導事項欄に○を付けた上で、具体的な作業を○で囲んでください。

標準措置に関する具体的内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項

## 3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

|                |  |
|----------------|--|
| 1週間( 月 日～ 月 日) |  |
| 2週間( 月 日～ 月 日) |  |
| 4週間( 月 日～ 月 日) |  |
| その他( 月 日～ 月 日) |  |

## 4. その他の指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 妊娠中の通勤緩和の措置<br>(在宅勤務を含む。) |  |
| 妊娠中の休憩に関する措置              |  |

## 指導事項を守るための措置申請書

年 月 日

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

所属 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

事業主 殿

(参考)症状等に対して考えられる措置の例

| 症状名等                  | 措置の例   |
|-----------------------|--|
| つわり、妊娠悪阻              | 休業(入院加療)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、においがきつい・換気が悪い・高温多湿などのつわり症状を増悪させる環境における作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など |
| 貧血、めまい・立ちくらみ          | 勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(高所や不安定な足場での作業)の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など   |
| 腹部緊満感、子宮収縮            | 休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など                   |
| 腹痛                    | 休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など   |
| 性器出血                  | 休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など   |
| 腰痛                    | 休業(自宅療養)、身体的に負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、腰に負担のかかる作業)の制限 など   |
| 痔                     | 身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など  |
| 静脈瘤                   | 勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など  |
| 浮腫                    | 勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など  |
| 手や手首の痛み               | 身体的負担の大きい作業(同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など  |
| 頻尿、排尿時痛、残尿感           | 休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業(寒い場所での作業、長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、休憩の配慮 など  |
| 全身倦怠感                 | 休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、休憩の配慮、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など   |
| 動悸                    | 休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など   |
| 頭痛                    | 休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など   |
| 血圧の上昇                 | 休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など                                |
| 蛋白尿                   | 休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限 など   |
| 妊娠糖尿病                 | 休業(入院加療・自宅療養)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置(インスリン治療中等への配慮) など   |
| 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい     | 休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など  |
| 多胎妊娠(胎)               | 休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など  |
| 産後体調が悪い               | 休業(自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など   |
| 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど | 休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など   |
| 合併症等(自由記載)            | 疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置、もしくは上記の症状名等から参照できる措置 など   |



..... 妊娠・出産をサポートする .....

# 女性にやさしい職場づくりナビ

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

働きながら安心して妊娠・出産を迎えるために必要な情報や、  
企業担当者の方が知っておくべき情報を掲載しています。



気になったら  
すぐに検索♪



## 主なコンテンツ

### ● 企業担当者の方へ

知る

妊娠中または出産後の女性労働者の母性を守るため企業に義務付けられている母性健康管理制度を紹介しています。

### ● 働く女性の方へ

働く女性の妊娠・出産・育児等の制度について法律で定められていることを紹介しています。

### ● 社内体制の参考事例

職場における母性健康管理の推進に当たって社内体制の参考になる好事例をご紹介します。

### ● 専門家コラム

母性健康管理に関する様々なトピックを専門家が解説しています。

### ● 専門家動画メッセージ

母性健康管理の専門家からのメッセージを動画でご覧いただけます。

### ● 妊娠週数・月数自動計算

調べる

出産予定日が最終月経開始日と調べたい日付を入力。妊娠中のどの状況にあたるのかや、注意事項等がわかり、産前休業に入る前の仕事のスケジュール等を立てる際の参考にできます。

### ● 産休・育休自動計算

出産予定日や育児休業開始日を入力。産前産後休業期間や希望する育児休業を取得するためにはいつまでに申し出る必要があるかなどを自動計算できます。

### ● 相談窓口

相談する

母性健康管理に関する様々な立場の方からのご相談に、専門家がメールで回答します。  
女性労働者の方 / 企業担当者の方 / 医師・産業保健スタッフの方

## 母健連絡カード

よくある質問や困ったときの相談窓口も紹介しています。

母健連絡カードに関する情報も充実！母健連絡カードのダウンロードもできます。

母性健康管理に関する専門家による解説動画も掲載を予定しています。

働く女性の妊娠・出産をサポートするサイト  
「女性にやさしい職場づくりナビ」  
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

▼ パソコン

職場と母性

検索

▼ スマホ



▼ Facebook

