

働きながら安心して**出産**を迎えるために

母性健康管理指導事項連絡カード

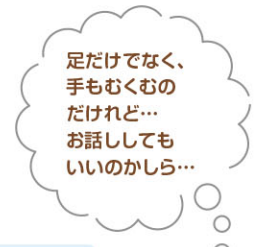
(母健連絡カード) を**活用**しましょう

妊娠中は、仕事に影響を与えるような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、母体や胎児に影響について不安に思うこともあるかもしれません。
そんな時は、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、
母健連絡カード(母性健康管理指導事項連絡カード)があります。

こんな症状は
ありませんか

妊娠中・出産後にみられる症状や診断の例

症 状	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・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・ 不眠・落ち着かないなど
診 断	妊娠悪阻	多胎妊娠	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



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。
医師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。

医師は
こんな措置を
書いてくれます

措置の例

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

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もとづき、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/>

職場と母性 検索



厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>

一般財団法人 女性労働協会 <http://www.jaaww.or.jp/>

このリーフレットは、厚生労働省が委託し、一般財団法人女性労働協会が制作したものです。

令和3年度厚生労働省委託事業(令和3年作成)

母健連絡カードの使い方

令和3年
7月1日
適用開始

母健連絡カードは、女性労働者が主治医等から受けた指導事項を事業主に的確に伝達するためのツールです。

様式が改正されて、より使いやすく、伝えやすくなりました。

改正点や詳しい使い方は「女性にやさしい職場づくりナビ」で紹介しています。URLとQRコードを表面に記載していますので確認してみてください。

3

母健連絡カードを提出し、必要な措置を申し出る。

1

健康診査等を受診する。



妊娠中・出産後の女性労働者

母性健康管理指導事項連絡カード			
事業主 殿	医療機関等名	年 月 日	
	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。			
1. 氏名 等			
氏名	妊娠週数	項	分娩予定日 年 月 日
2. 指導事項 症状等(該当する症状をすべて記入してください。)		指導事項(該当する指導事項欄の枠を付けて記入してください。)	
措置が必要な症状等		健康措置	指導事項
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、腰痛、肩凝り、子宮収縮、頭痛、性器出血、嘔吐、痔、静脈瘤、浮腫、手や足先の痛み、顔面、膝関節痛、痔瘻、全身倦怠感、動悸、頭痛、血圧の上昇、眩暈、白帯、妊娠糖尿病、赤ちゃん(胎児)が頭数に比べ小さい、多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、妊娠中・産後の不安・不眠・落ち意がないなど、合併症等()		休業 入浴指導 自宅療養 勤務時間の短縮	具体的長期的な大きい作業(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 重い場所での作業 長時間作業場を離れることのできない作業
健康措置に関する具体的な内容、健康措置以外の必要な措置等の特記事項			
3. 上記の措置が必要な期間 (措置が必要な期間をすべて記入してください。)			
1 週間(月 日 ~ 月 日)	4. その他の指導事項 (措置が必要な期間をすべて記入してください。)		
2 週間(月 日 ~ 月 日)	妊娠中の運動緩和の措置 (労務調整を含む。)		
4 週間(月 日 ~ 月 日)	妊娠中の休憩に関する措置		
その他(月 日 ~ 月 日)			
指導事項を守るための措置申請書			
上記のとおり、医師等の指導事項に基づき措置を申請します。 所属 _____			
事業主 殿 氏名 _____			

4

申しに基づき、措置を講じる。



事業主
(人事労務担当者、管理者、産業医)

2

母健連絡カードを記載する。

仕事を続ける上で必要な措置を指導事項として記載します



主治医等
(産婦人科医、助産師)

母健連絡カードは、ほとんどの母子手帳に掲載されています。

厚生労働省のホームページや「女性にやさしい職場づくりナビ」からもダウンロードできます。

妊婦(一部は産婦も対象)は以下の措置については主治医等からの指導がなくても請求できます。

- 危険有害業務の就業制限
- 産前休業、産後休業
- 他の軽易な業務への転換
- 時間外、休日労働、深夜業の制限や、変形労働時間制の適用制限 等

詳しくは「女性にやさしい職場づくりナビ」をご覧ください

男女雇用機会均等法では、妊娠中及び出産後の健康管理に関する措置を求めたことや受けたことによる不利益取扱いを禁止しています。事業主から不利益取扱いを受けた場合は、下記へご相談ください。

都道府県労働局雇用環境・均等部(室) <https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>

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、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 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
休業	入院加療	
	自宅療養	
勤務時間の短縮		
作業の制限	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 (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、長時間作業場所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