

働きながら

# 安心して出産を迎えるために

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。

## 妊娠中にみられる症状や診断(一例)

症状	つわり	立ちくらみ	不正出血
	めまい	頭が痛い、背中・腰が痛い	こむら返り
	息切れ	動悸	お腹が張る
診断	妊娠悪阻	妊婦貧血	胎児発育不全
	切迫流産	切迫早産	妊娠高血圧症候群
	妊娠糖尿病	前置胎盤	妊娠前からの持病の悪化



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。

### 指導の例

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

等

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。

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。

- 妊産婦等の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

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

▼ PC-スマホ



▼ Facebook



みなさまの「いいね!」を  
お待ちしております。

▼ LINE@



みなさまの「友だち登録」を  
お待ちしております。



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。

H30年度厚生労働省委託事業

# 母健連絡カードの活用方法

1

健康診査等を受診する。



妊娠中・出産後の女性労働者

3

母健連絡カードを提出し、  
必要な措置を申し出る。

2

母健連絡カードを  
発行する。

仕事を続ける上で  
必要な措置を  
指導事項として記入します



主治医等  
(産婦人科医、産業医、助産師)

4

申出に基づき、  
措置を講じる。



事業主  
(人事労務担当者、管理者)

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主 氏名 \_\_\_\_\_ 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	所属	職	労働手帳日	年	月	日

2. 指導事項 (該当する指導項目に○を付けてください。)

症 状 等	指導項目	指導事項
つわり 嘔吐が頻しの場合		勤務時間の短縮
妊娠経過		休養 (入職延期)
妊娠経過 Hb10g/dl以上11g/dl未満		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
妊娠経過 Hb10g/dl未満		休養 (自宅療養)
子宮内胎児発育遅滞		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		休養 (自宅療養又は入職延期)
胎位異常 (胎頭の骨格異常)		休養 (自宅療養又は入職延期)
胎位異常 (胎頭の位置異常)		休養 (自宅療養又は入職延期)
妊娠経過		負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を長時間維持される作業の制限又は勤務時間の短縮
妊 婦 歩 行		休養 (入職延期)
妊 婦 白 尿		休養 (入職延期)
妊 婦 白 尿		休養 (入職延期)
妊婦の妊 娠経過		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
妊婦の妊 娠経過		休養 (入職延期)
妊婦の妊 娠経過		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
妊婦の妊 娠経過		休養 (入職延期)
妊娠経過から察している病状 (医師により病状の悪化が認められる場合)		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		休養 (自宅療養又は入職延期)

母健連絡カードは、厚生労働省ホームページや「女性にやさしい職場づくりナビ」からダウンロードできます。ほとんどの母子健康手帳にも様式が記載されています。

※会社によっては診断書や母健連絡カードの提出がなくても対応してくれる場合もあります。  
詳しくはご自身の会社にご確認ください。

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

平成 年 月 日

事業主 殿

医療機関等名 .....

医師等氏名 ..... 印

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（該当する指導項目に○を付けてください。）

症 状 等		指 導 項 目	標 準 措 置
つわり	症状が著しい場合		勤務時間の短縮
妊娠悪阻			休業（入院加療）
妊婦貧血	Hb9g/dl以上11g/dl未満		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl未満		休業（自宅療養）
子宮内胎児発育遅延	軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（自宅療養又は入院加療）
切迫流産（妊娠22週未満）			休業（自宅療養又は入院加療）
切迫早産（妊娠22週以後）			休業（自宅療養又は入院加療）
妊 娠 浮 腫	軽 症		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又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
妊 娠 蛋 白 尿	軽 症		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)	高血圧が見られる場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
	高血圧にたん蛋白尿を伴う場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気 (妊娠により症状の悪化が見られる場合)	軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（自宅療養又は入院加療）

症 状 等		指 導 項 目	標 準 措 置
妊娠中にかかりやすい病気	静脈瘤 <sup>りゅう</sup>	症状が著しい場合	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になったの休憩
	痔	症状が著しい場合	
	腰痛症	症状が著しい場合	長時間の立作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	ぼう こう 炎	軽 症	負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
重 症		休業（入院加療）	
多胎妊娠（胎）			必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
産後の回復不全		軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（自宅療養）

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

--

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 ( )	

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	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

- 「4. その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入下さい。
- 「4. その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入下さい。

## 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く措置を申請します。

平成 年 月 日

所 属 .....

氏 名 ..... 印

事 業 主 殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。