

妊娠中・
出産後も
安心して
働くために

妊娠中・出産後の症状で、仕事に影響がありますか？

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)

つわりなどで満員電車での通勤が困難だったり、出産後も長時間の立作業が辛い場合があります。

そのようなときは、無理や我慢をせず、気軽に主治医の産婦人科医や助産師さんに相談してみましょう。

職場で症状に応じた措置を講じるよう、「母性健康管理指導事項連絡カード(母健連絡カード)」を書いてもらうことができます。

母健連絡カードは、男女雇用機会均等法に基づき、利用を勧めているものです。

妊娠中・出産後におきやすい症状の例



つわりが辛い



足がむくみ、立ち作業が
続けられない



お腹が張ったり、痛んだりする

医師等の指導に基づき、職場で必要な措置を講じてもらうことができます

通勤緩和

- 時差通勤
- 勤務時間の短縮
- 交通手段・通勤経路の変更

等

休憩

- 休憩時間の延長
- 休憩回数の増加
- 休憩時間帯の変更

等

妊娠中または出産後の 症状等に対応する措置

- 作業の制限
- 勤務時間の短縮
- 休業
- 作業環境の変更

等

■事業主は、女性労働者が妊産婦のための保健指導又は健康診査を受診するために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。
(男女雇用機会均等法第12条)

■事業主は、主治医等からの指導があった場合、指導内容に基づき、必要な措置を講じなければなりません。
(男女雇用機会均等法第13条第1項)

母健連絡カード
を活用しましょう

妊婦・産婦さんが使える制度 ※主治医等からの指導がなくても請求できます。

- 産前休業、産後休業
- 他の軽易な業務への転換(妊婦のみ)
- 妊産婦等の危険有害業務の就業制限
- 変形労働の適用制限、時間外、休日労働、深夜業の制限 等

対象や内容など詳細はこちら ➡ 働く女性の心とからだの応援サイト(厚生労働省) https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/index_bosei.html

▼サイト



母健連絡カードの使い方

母健連絡カードは、妊娠中・出産後の女性労働者が主治医等からの指導事項を事業主に伝達するためのツールです。

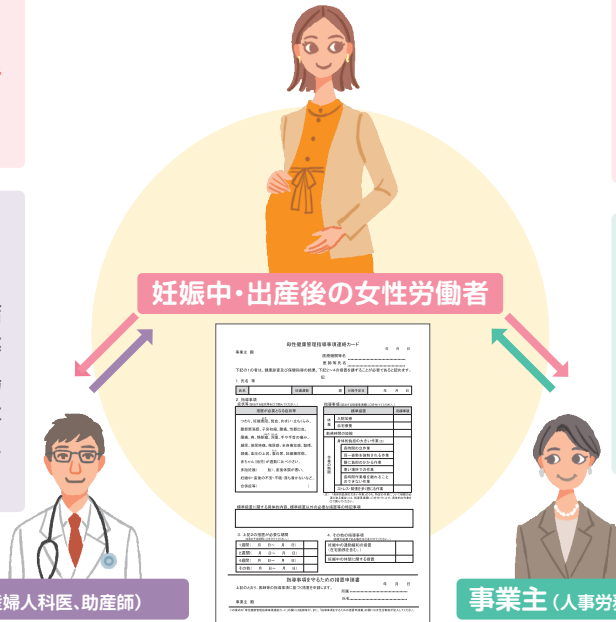
母健連絡カード 使い方の流れ

① 健康診査等を受診

妊娠中または出産後の**女性労働者**が健康診査等を受診します。

② 母健連絡カードを記載

主治医等が、健康診査等の結果、通勤緩和や勤務時間短縮等の措置が必要であると判断した場合、「母健連絡カード」に必要な事項を記載して**女性労働者**に渡します。



③ カードを提出する

女性労働者は、「母健連絡カード」を**事業主**に提出して、措置を申し出ます。

④ 申出に基づき、措置を講じる

事業主は、「母健連絡カード」の記載事項に従い、通勤緩和や勤務時間短縮等の措置を講じます。

母健連絡カードに関するQ&A

Q. パートですが、母健連絡カードを提出できますか？

A. 母性健康管理に関する措置は、就業形態を問わず、パートタイム労働者、派遣労働者、有期契約労働者や日々雇用される者等についても対象です。なお、派遣労働者は、派遣元、派遣先いずれの事業主についても母性健康管理の措置義務があります。

Q. 母健連絡カードで申請すればいつでも対応してもらえるのでしょうか？

A. 母性健康管理に関する措置（健康診査等を受けるために必要な時間の確保、指導事項を守ることができるようにするための措置）は、女性労働者からの申出により利用できるようになっています。主治医等と相談しながら、適切な健康管理を行っていくことが大切です。主治医等から指導を受けた際は、いつでも母健連絡カードを利用して事業主に申し出ましょう。なお、母健連絡カードは、措置が必要な間は何度でも提出することができます。

Q. 母健連絡カードを会社に提出しましたが、措置を講じてもらえません。どうしたら良いのでしょうか。

A. 事業主は医師の指示に基づく措置を講じなければならないので、このような場合は、都道府県労働局雇用環境・均等部(室)に相談しましょう。雇用環境・均等部(室)は厚生労働省の地方機関です。法違反がある場合は行政指導、また、事業主と労働者の紛争を解決するために援助や調停を行っています。

男女雇用機会均等法では、妊娠中及び出産後の措置を求めたことによる不利益取扱いを禁止しています。

また、事業主に、妊娠・出産等に関するハラスメント対策を講じるよう定めています。事業主から不利益取扱いを受けた場合、ハラスメント対策については、都道府県労働局雇用環境・均等部(室)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/index.html>



母健連絡カードは、多くの母子手帳にも掲載されています。

厚生労働省のホームページや「働く女性の心とからだの応援サイト」からもダウンロードできます。

「働く女性の心とからだの応援サイト」<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

・英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語が併記されている母健連絡カードもあります。

▼ サイト



▼ Facebook



▼ X



母性健康管理指導事項連絡カード

事業主 殿

年 月 日

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 ^{おそ} 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、 ^{りゅう ふしゅ} 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、 ^{たん} 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