



福島医発第 2254 号 (地)
令和 3 年 11 月 9 日

各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会
会 長 松 田 峻一良
(公 印 省 略)

母性健康管理指導事項連絡カードの改正及び
母性健康管理専用W e b サイトについて (ご案内)

時下 貴職ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

今般、厚生労働省「母性健康管理推進支援事業」の委託先である、一般財団法人女性労働協会より、働く女性の母性健康管理の推進のため、母性健康管理指導事項連絡カード (母性連絡カード) の改正及び働く女性の妊娠・出産をサポートする情報が、下記W e b サイトにおいて発信されている旨、日本医師会を通じて通知がありましたのでご連絡申し上げます。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただきますとともに、貴会会員への周知方よろしくお願い申し上げます。

記

<母性健康管理専用W e b サイト「女性にやさしい職場づくりナビ」>
U R L : <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

以上

小郡三井医師会より

母子保健担当理事 橋本朋也
会長 島田昇二郎

都道府県医師会
産業保健担当理事 殿

公益社団法人 日本医師会
常 任 理 事 神 村 裕 子
(公印省略)

母性健康管理指導事項連絡カードの改正および母性健康管理専用webサイトについて(周知依頼)

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

今般、厚生労働省「母性健康管理推進支援事業」の委託先である一般財団法人女性労働協会より、標記の件について、本会会長宛に周知依頼がございました。(別紙1。送付資料・略)

今般、母性健康管理指導事項連絡カード(母健カード)が改正されたこと等、働く女性の妊娠・出産をサポートする情報が、下記専用webサイトで発信をされております。

つきましては、本件の主旨をご理解の上、貴会会員ならびに貴会関係郡市区医師会等へ、本件の周知方につきまして、特段のご高配を賜われますようお願い申し上げます。

記

女性にやさしい職場づくりナビ

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

以上

<添付資料>

- 別添1 . . . ポスター
- 別添2 . . . リーフレット
- 別添3 . . . サイト広報チラシ
- 別添4 . . . パンフレット

令和 3 年 9 月

公益社団法人日本医師会
会長 中川 俊男 様

一般財団法人女性労働協会
会長 岩田 三代
(公 印 省 略)

母性健康管理に関する周知・啓発資料の送付について
(厚生労働省委託「母性健康管理推進支援事業」)

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

女性労働協会では、今年度、厚生労働省より委託を受け、標記事業として、働く女性の母性健康管理の推進のため、女性労働者及び事業主に対する周知啓発資料の作成や母性健康管理専用サイト「女性にやさしい職場づくりナビ」による情報発信等を行っています。

この度、下記のとおり、母性健康管理指導事項連絡カード（母健連絡カード）の改正等や母性健康管理専用サイトの周知広報用の資料を作成いたしましたので送付いたします。

つきましては、ご多忙のところ誠に恐縮に存じますが、より多くの方に改正母健連絡カードや母性健康管理専用サイトが活用されるよう、周知広報方、何卒ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

<送付資料>

- 1 母健連絡カードの周知・啓発用ポスター
- 2 母健連絡カードの周知・啓発用リーフレット
- 3 母性健康管理専用サイトの広報用チラシ

【担当】

一般財団法人 女性労働協会
母性健康管理推進支援事業担当
小林、吉川、菅原、野崎、小松

TEL : 03-3456-4410

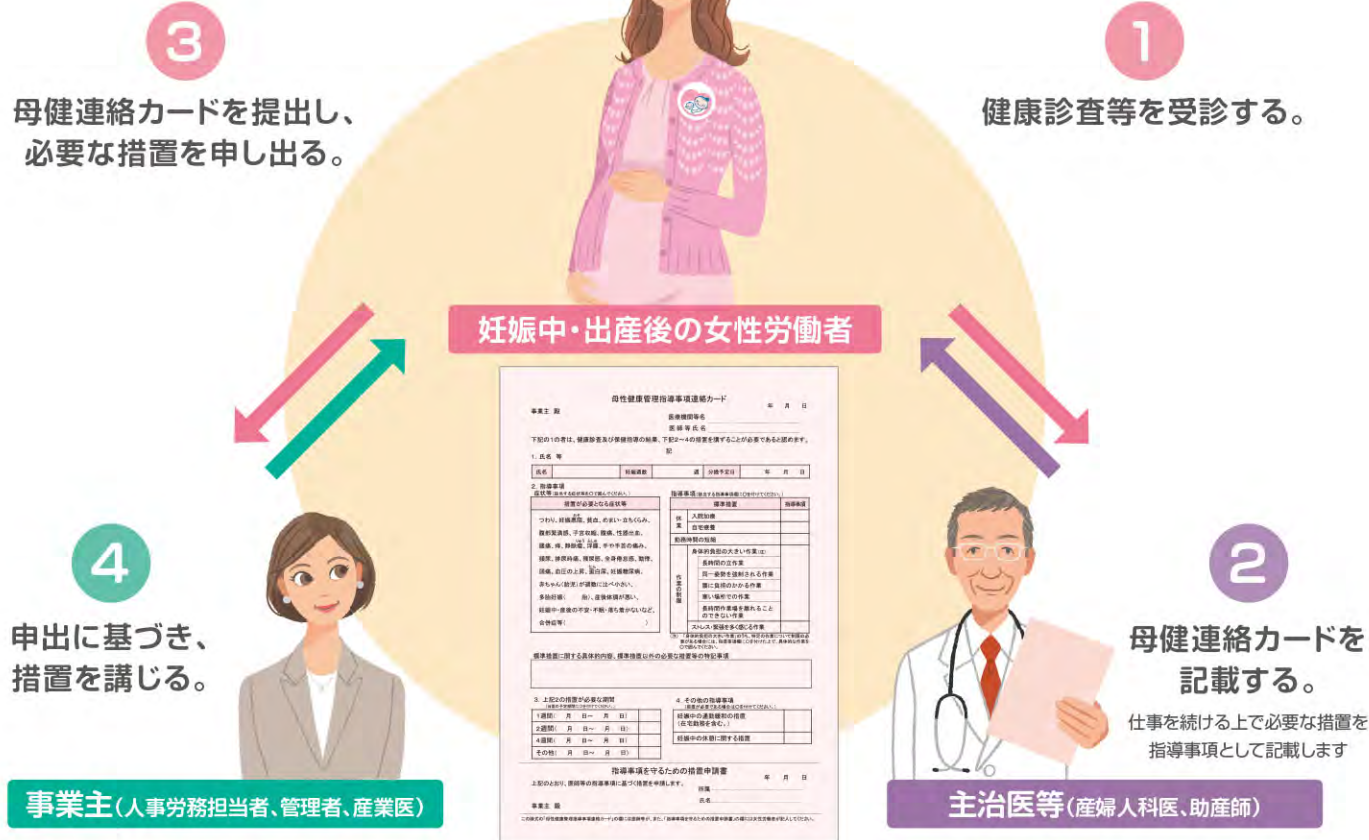
FAX : 03-3456-4420

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

令和3年7月から改正された母健連絡カードの様式が適用されて、
より使いやすく、より伝えやすくなりました!

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
的確に伝達するツールです。

妊娠中や産後は、身体的な症状が出て、仕事に影響が出ることがあります。また、
仕事の内容によっては、母体や胎児への影響について不安を感じることもあるかも
しれません。そのような場合は、妊婦健診等の際に、主治医等に相談してみましょう。
主治医等から診断や指導を受けた場合、「母健連絡カード」を利用して、事業主等に
申し出をしましょう。



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こちらのサイトからもダウンロードできます。

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/>

職場と母性

検索



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

足だけでなく、
手もむくむの
けれど…
お話ししても
いいのかしら…

気になる症状は
ありますか。

あります。

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 _____																												
医師 等 氏名 _____																													
下記の1の号は、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(該当する症状をすべて記入してください。)	指導事項(該当する指導事項をすべて記入してください。)																												
<table border="1"> <tr> <th>措置が必要となる症状等</th> <th>措置事項</th> </tr> <tr> <td>つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 悪露異常、子宮収縮、腰痛、性器出血、 頭痛、肉、静脈瘤、浮腫、手や手足の痛み、 結核、肺病、糖尿病、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、貧血、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が運動に比べ小さい、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち込みなど、 合併症等()</td> <td> <table border="1"> <tr> <th>身体的高負荷の大きい作業(注)</th> <th>指導事項</th> </tr> <tr> <td>長時間の立作業</td> <td>入部加療</td> </tr> <tr> <td>同一姿勢を強制される作業</td> <td>自宅療養</td> </tr> <tr> <td>腰に負担のかかる作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>激しい運動での作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>長時間作業場を離れることのできない作業</td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> </table>	措置が必要となる症状等	措置事項	つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 悪露異常、子宮収縮、腰痛、性器出血、 頭痛、肉、静脈瘤、浮腫、手や手足の痛み、 結核、肺病、糖尿病、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、貧血、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が運動に比べ小さい、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち込みなど、 合併症等()	<table border="1"> <tr> <th>身体的高負荷の大きい作業(注)</th> <th>指導事項</th> </tr> <tr> <td>長時間の立作業</td> <td>入部加療</td> </tr> <tr> <td>同一姿勢を強制される作業</td> <td>自宅療養</td> </tr> <tr> <td>腰に負担のかかる作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>激しい運動での作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>長時間作業場を離れることのできない作業</td> <td></td> </tr> </table>	身体的高負荷の大きい作業(注)	指導事項	長時間の立作業	入部加療	同一姿勢を強制される作業	自宅療養	腰に負担のかかる作業		激しい運動での作業		長時間作業場を離れることのできない作業		<table border="1"> <tr> <th>業務の制限</th> <th>指導事項</th> </tr> <tr> <td>長時間の立作業</td> <td>入部加療</td> </tr> <tr> <td>同一姿勢を強制される作業</td> <td>自宅療養</td> </tr> <tr> <td>腰に負担のかかる作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>激しい運動での作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>長時間作業場を離れることのできない作業</td> <td></td> </tr> </table>	業務の制限	指導事項	長時間の立作業	入部加療	同一姿勢を強制される作業	自宅療養	腰に負担のかかる作業		激しい運動での作業		長時間作業場を離れることのできない作業	
措置が必要となる症状等	措置事項																												
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 悪露異常、子宮収縮、腰痛、性器出血、 頭痛、肉、静脈瘤、浮腫、手や手足の痛み、 結核、肺病、糖尿病、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、貧血、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が運動に比べ小さい、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち込みなど、 合併症等()	<table border="1"> <tr> <th>身体的高負荷の大きい作業(注)</th> <th>指導事項</th> </tr> <tr> <td>長時間の立作業</td> <td>入部加療</td> </tr> <tr> <td>同一姿勢を強制される作業</td> <td>自宅療養</td> </tr> <tr> <td>腰に負担のかかる作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>激しい運動での作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td>長時間作業場を離れることのできない作業</td> <td></td> </tr> </table>	身体的高負荷の大きい作業(注)	指導事項	長時間の立作業	入部加療	同一姿勢を強制される作業	自宅療養	腰に負担のかかる作業		激しい運動での作業		長時間作業場を離れることのできない作業																	
身体的高負荷の大きい作業(注)	指導事項																												
長時間の立作業	入部加療																												
同一姿勢を強制される作業	自宅療養																												
腰に負担のかかる作業																													
激しい運動での作業																													
長時間作業場を離れることのできない作業																													
業務の制限	指導事項																												
長時間の立作業	入部加療																												
同一姿勢を強制される作業	自宅療養																												
腰に負担のかかる作業																													
激しい運動での作業																													
長時間作業場を離れることのできない作業																													
(注) 身体的高負荷の大きい作業とは、妊娠中・産後の体調に応じて制限が必要となる作業は、指導事項欄の2の枠に記入してください。																													
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2の措置が必要な期間 (措置が必要な期間を記入してください。)	4. その他の指導事項 (健康上の理由で必要な措置を記入してください。)																												
1週間(月 日～ 月 日)	妊娠中の運動制限の措置 (妊娠動静を含む。)																												
2週間(月 日～ 月 日)	妊娠中の休憩に関する措置																												
4週間(月 日～ 月 日)																													
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、業務等の指導事項に基づく措置を申請します。 所属 _____																													
事業主 殿 氏名 _____																													
年 月 日																													

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 ^{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、血圧の上昇、 ^{たん} 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

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/>

「女性にやさしい職場づくりナビ」では、
安心して妊娠・出産を迎えるために必要な情報を掲載しています。



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

厚生労働省委託 母性健康管理サイト
ENHANCED BY Google

企業担当者の方 働く女性の方 Q&A 用語辞典 母健カード

母健連絡カードについて
母性健康管理指導事項連絡カード

「母健連絡カード」は、医師等の女性労働者への指示事項を適切に事業主に伝達するためのツールです。

詳しくはこちら

母性健康管理に対する企業の義務
企業担当者の方

働きながら安心して妊娠・出産を迎えるために
働く女性の方

母健連絡カードについて

クイズ感覚で学ぼう！
働く女性のための妊娠・出産

いつ、何に気を付けばいい？
妊娠週数・月数の自動計算

産休・育休はいづから？
産休・育休自動計算

母健連絡カードが改正され 新しくなりました！

母性健康管理指導事項連絡カード

事業主 氏名 年 月 日

労働者 氏名 氏名

下記の1の事は、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、
記

1. 氏名 等

2. 指導事項

3. 上記2の措置が必要となる期間

4. その他の指導事項

指導事項を守るための措置申請書

事業主 氏名

サイトからダウンロードしてお使いいただけます。

主なコンテンツ

● 企業担当者の方

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

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。

● 母健連絡カードについて

母健連絡カードが新しくなりました！改正母健連絡カードの内容や使い方を解説をしています。
改正母健連絡カードのダウンロードもできます（無料）

● 妊娠週数・月数の自動計算

出産予定日か最終月経開始日と調べたい日付を入力。妊娠中のどの時期にあたるのかや、注意事項が
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

出産予定日や希望する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。

● 母性健康管理の専門家によるコラム

母性健康管理の専門家による様々なトピックについてのコラムを紹介しています。
動画メッセージの掲載も予定しています。

● 相談窓口

女性労働者の母性健康管理に関する質問・相談だけでなく、企業担当者、医師からの質問・
相談に関しても母性健康管理の専門家が回答します。

妊娠中・出産後の働く女性に関する法律や制度を詳しく知りたい時は・・・
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」

女性にやさしい
職場づくりナビ
(PC、スマホ)



職場と母性

検索

Facebook



みなさまの「いいね！」
をお待ちしております。



厚生労働省

このチャンは、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)

働きながら**安心**して**妊娠・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!

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。

令和3年7月、母健連絡カードの様式が改正されて、
より使いやすく、より伝えやすくなりました。

令和3年7月の母健連絡カードの改正に合わせ、カードの使い方や母性健康管理に役に立つ情報を集めました。

母健連絡カードに関するQ&A、妊娠中に生じやすい心身の変化や症状、それらの症状への対応など、
職場環境や職務内容において気を付けることや、働く女性の母性健康管理措置、母性保護規定などについて掲載しています。
ぜひご参考にしてください。

働きながら安心して妊娠・出産を迎えられる環境をみんなで作っていきましょう!



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/>

このパンフレットは、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。

「母健連絡カード」を知っていますか？

母健連絡カードは、女性労働者が妊婦健診等で主治医等から診断や指導を受けた場合、その内容(指導事項)を事業主に的確に伝えるためのツールです。

女性労働者は、母健連絡カードを利用して事業主等に申し出をします。

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、適切な措置を講じる必要があります。

母健連絡カードに関する Q & A

Q1:どの程度の症状なら発行される？

A: 妊娠中や産後に発生する多くの疾患は、その予防が重要で、わずかな兆候に対し安静や就労措置を的確に行えば、その発症を防ぐことが可能になります。

仕事を続ける上で必要な措置がある場合は、主治医等が母健連絡カードに必要事項を記載します。

Q2:診断書の提出は不要？

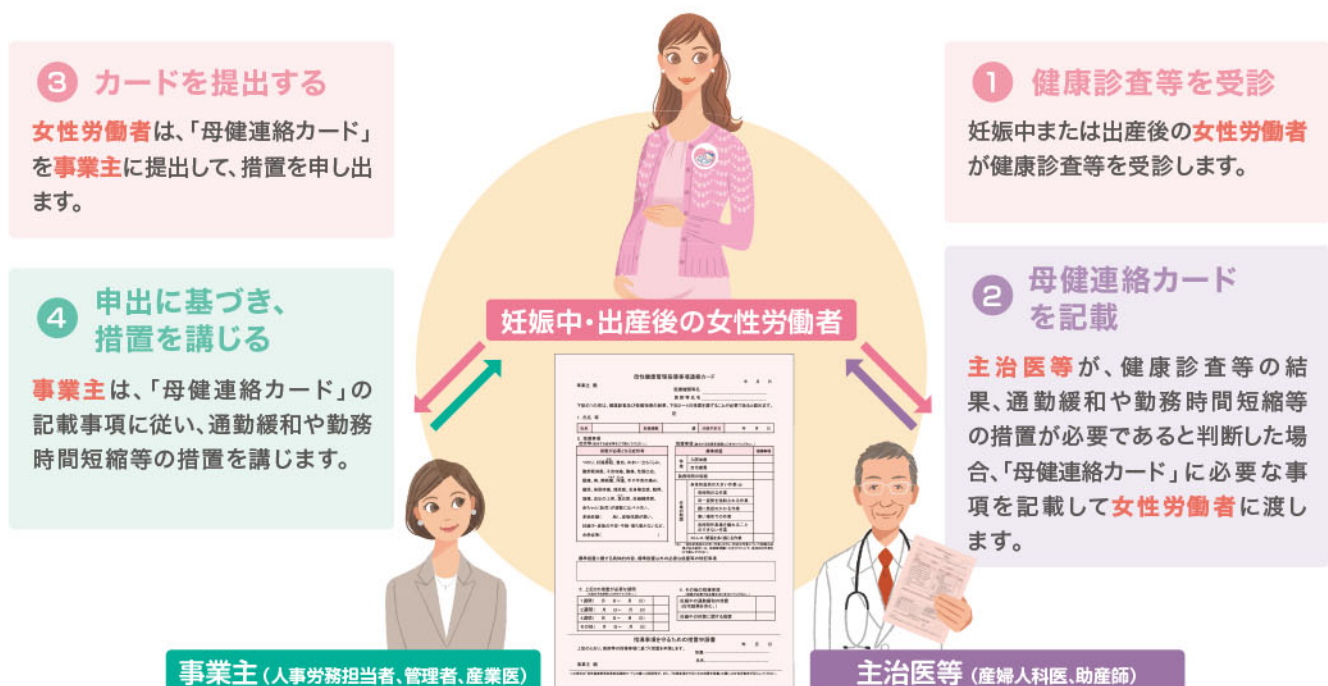
A: 母健連絡カードは、医師による証明文書の一つであり、診断書と同等と位置付けられるものですので、診断書の提出は必要ありません。事業主は、女性労働者から母健連絡カードが提出された場合、母健連絡カードの記載内容に応じた適切な措置を講じる必要があります。

Q3:健診に行く度に新しく取得する必要は？

A: 母健連絡カードは主治医等が、健康診査等の結果、措置が必要であると判断した場合に発行されます。なお、母健連絡カードの「措置が必要な期間」とは、診断時点で医学的判断から当面必要と思われる期間です。期間内であれば出し直す必要はありません。

※医師等の指導により、期間が延長される可能性があります。

母健連絡カードの使い方 母健連絡カードの使い方の流れを、具体的にご紹介します。



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」のサイトからもダウンロードできます。

働く女性の母性健康管理措置・母性保護規定

男女雇用機会均等法における 母性健康管理措置

事業主が講じなければならない措置

●保健指導又は健康診査を受けるための時間の確保

(男女雇用機会均等法第12条関係)

女性労働者が妊産婦のための保健指導や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。(有給か無給かは会社の規定によります)



医師等からの指導事項を守ることができるようにするための措置

●妊娠中の通勤緩和 (男女雇用機会均等法第13条関係)

交通機関の混雑によって、つわりの悪化や流産・早産等につながる場合があります。女性労働者が医師等から通勤緩和の指導を受けた場合は、ラッシュアワーの混雑を避けて通勤することができるように通勤緩和の措置を講じなければなりません。

●妊娠中の休憩に関する措置 (男女雇用機会均等法第13条関係)

医師等から休憩に関する措置について指導を受けた旨の申し出が女性労働者からあったら、事業主は、適宜に休養や捕食ができるよう、休憩時間の延長、休憩回数の増加、休憩時間帯の変更等、休憩に関する必要な措置を講じなければなりません。

●妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置 (男女雇用機会均等法第13条関係)

健康診査等の結果、症状等について医師等から指導を受け、女性労働者が事業主に申し出た場合は、その女性労働者が指導事項を守ることができるようにするため、必要な措置(作業の制限(作業環境の変更)や、勤務時間の短縮や休業等)を講じなければなりません。

労働基準法における 母性保護規定

●妊産婦等の危険有害業務の就業制限(労働基準法第64条の3関係)

妊産婦を、妊娠・出産・哺育等に有害な業務(重量物を取り扱う業務、有害ガスを発散する場所における業務など)に就かせることはできません。なお、これらの就業禁止業務のうち、女性の妊娠・出産機能に有害な業務については、妊産婦以外の女性についても就業が禁止されています。

●妊婦の軽易業務転換 (労働基準法第65条関係)

女性労働者が請求した場合、前屈み作業、長時間の立ち仕事など、身体的に負担の大きい作業を免除し、他の軽易な業務に転換させなければなりません。

●産前産後休業 (労働基準法第65条関係)

産前休業

女性労働者からの請求により、出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から産前休業を取得することができます。出産日は産前休業に含まれます。

産後休業

出産の翌日から8週間は就業させることはできません。ただし、6週間を経過した女性労働者本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務に就かせることは差し支えありません。

●時間外労働、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限(労働基準法第66条関係)

妊産婦が請求した場合、時間外労働、休日労働、深夜業※をさせることはできません。 ※22時～5時までの就業のことをいいます。

●育児時間 (労働基準法第67条関係)

生後1年未満の子どもを育てる女性労働者は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求することができます。

妊娠中・出産後の心身に生じやすい症状



妊婦は特別な体の状態にあり、日々変化をしています。

妊娠中は、病気ではありませんが、特別な健康状態と言えます。

妊婦によっても様々な**症状**が生じることがあり、中には気を付ける必要がある場合もあります。

症状名等	症状等	措置の例
つわり 妊娠悪阻	つわりは妊娠初期に起こる食欲の低下・吐き気・嘔吐・胃の不快感や痛みなどの症状です。一般的に、妊娠12週ごろを境に自然に改善します。しかし、重症化すると妊娠悪阻といって、激しく嘔吐して水分や食事がとれず、体重が減少し、頭痛、意識障害、肝機能障害が現れる場合があります。	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	妊娠中は血液の量が増え、貧血になることがあります。また、貧血以外にも、妊娠中は血圧が低下しやすく、長時間の立位や歩行の際に、めまい、立ちくらみ、失神を起こすこともあります。	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	子宮が大きくなることで、靱帯が伸ばされてお腹に張りを感じたり、痛みを感じたりすることがあります。また、はっきりした自覚症状が無くとも、子宮収縮に伴い下腹部が硬く触れることがあります。これらは切迫流産・切迫早産の初期症状の可能性もあり、注意が必要です。	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	子宮の収縮や妊娠特有の合併症、子宮筋腫や卵巣嚢腫などの婦人科の病気、便秘・尿管結石・虫垂炎など産婦人科以外の病気など様々な原因が考えられます。痛みが強い場合や持続する場合、早めの受診が必要になります。	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	切迫流産・切迫早産に伴う場合や胎盤の異常に伴う場合などがあります。原因を調べる必要があり、妊娠後期では腹痛や胎動に問題が無いかについても併せて注意する必要があります。	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	子宮が大きくなることで、体の重心が前方に移動し腰への負担が増加します。また、ホルモンの影響で関節が柔らかくなり、腰や恥骨の痛みが生じることがあります。	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	子宮が大きくなることで、便秘になりやすく、下半身の血流が滞り痔ができやすくなります。外痔核という外に出るタイプでは、痛みがでやすく、排便の際に出血が起こることがあります。	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

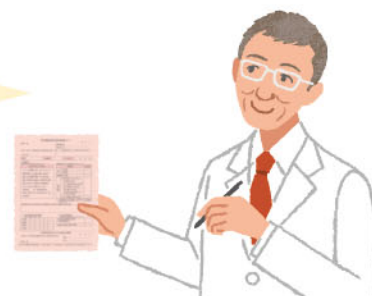
事業主は、妊娠中・出産後に生じやすい症状について確認しましょう。
また、症状に応じた措置内容を参考にして、自社での対応について考えるようにしましょう。



症状名等	症状等	措置の例
静脈瘤	下肢や外陰部の静脈が腫れて蛇行が目立つ状態のことを言い、違和感や痛みを感じたり、歩行に支障が出たりすることもあります。一般的には妊娠の後半に起こりやすく、長時間同じ姿勢を取ることも誘因になります。	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	子宮が大きくなることで、下半身の血流が滞り、足がむくみやすくなります。立ち仕事や長時間座っていることが誘因になります。妊娠後期には手もむくみやすくなります。病的な場合には、顔やお腹など全身にむくみが出る場合があります。	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	ホルモンの影響で関節が柔らかくなり、妊娠後期から産後にばね指や手根管症候群などが起きやすく、指の関節の痛みや手首の痛みが出ることがあります。	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	子宮が大きくなることで、膀胱が圧迫されて排尿回数が増えます。また、妊娠中は細菌感染等が起きやすく、膀胱炎になると、頻尿に加え排尿時痛や残尿感が出現します。	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	妊娠中はホルモンバランスの変化、体重の増加などにより、体の負担が増します。その結果、疲れやすくなり、全身倦怠感が出現します。	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	妊娠に伴う貧血、体重の増加、子宮の増大などで、動悸や呼吸困難が起こることがあります。程度の強い場合には心臓や肺に病気がないか調べる必要があります。	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	妊娠前と同じような頭痛が繰り返し起こることがあります。血液の量が増える妊娠20週以降に、今までにない頭痛が出現する場合は、原因や病状を調べる必要があり、注意が必要です。	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	通常、血圧は妊娠中期まで低下し、妊娠後半にかけて妊娠前のレベルに戻ります。血圧の上昇が持続する場合は、妊娠高血圧症候群の可能性があり、頭痛や目の前がちかちかする、腹痛や吐き気、胃のあたりが痛むなどの症状は特に注意が必要です。	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

妊娠中・出産後の心身に生じやすい症状

仕事を続ける上で必要な措置がある場合は、主治医等が母健連絡カードに必要事項を記載します。事業主等は母健連絡カードを提出されたら、必要な措置を講じなければなりません。気になる**症状**がないか、女性労働者に聞いてみるのもいいでしょう。



症状名等	症状等	措置の例
蛋白尿	妊娠中は、血液量の増加などにより腎臓に負担がかかり、蛋白尿が出現することがあります。持続するものや血圧の上昇を伴う場合は、妊娠高血圧症候群の可能性もあり、注意が必要です。	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	胎盤から分泌されるホルモンの影響で、血糖値が高くなる病気です。赤ちゃんが大きくなりすぎたり、出生後に低血糖になったり、黄疸が出たりすることなどに注意が必要です。食事療法に加えて必要であればインスリン治療を行います。	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	様々な理由が考えられますが、赤ちゃんの成長の程度や元気さによっては、頻回な通院や安静、入院が必要となったり、早めのお産が必要になったりすることがあります。	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）	複数の赤ちゃんが子宮の中にいることをいいます。切迫流産・切迫早産や赤ちゃんが週数に比べて小さくなることが多いと言われています。	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	産後は、出血による貧血や体のむくみ、疲労、ホルモンの変化、分娩に伴う体の変化や創傷などにより、体調が悪くなる場合があります。	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	妊娠中はホルモンバランスの変化に加えて、環境の変化、出産や育児に対する心配などで精神的な負担を感じやすくなります。産後は、女性の生涯において最も精神状態が不安定になる時期と言われ、一過性に出現するマタニティブルーなどが良く知られています。	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）	病気によっては、妊娠の影響で症状の変化が見られることがあります。また、流産や早産、赤ちゃんの発育など妊娠への影響も考えなければならなりません。	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

措置内容に対する具体的な措置の例

母健連絡カードの「指導事項」に対して措置の例をもとに、具体的な措置内容の例を紹介します。実際に、自社での対応について考えてみましょう。

措置内容		具体的な措置内容の例
勤務時間の短縮		始業時間を遅くする、終業時間を早くする、休憩時間を長くする等により、勤務時間を1日1～2時間程度短縮する。
作業の制限	身体的負担の大きい作業の制限	
	長時間の立作業	連続して1時間程度以上の立作業を避ける。椅子を配置し、適宜休憩する。 他の座作業を組み合わせる。
	同一姿勢を強制される作業	長時間の座作業や車両の運転等、同一姿勢を持続させるような連続作業を控える。 このような作業を行う場合も1時間以内とする。適宜休憩や離席を認める。
	腰に負担のかかる作業	重量物を持ち上げる、要介護者を抱える、腰をひねるといった動作、前屈みの姿勢、中腰姿勢での作業を避ける。
	寒い場所での作業	冷凍冷蔵倉庫や冬の屋外作業など防寒着等の工夫によっても避け難い寒冷環境での作業を控える。
	長時間作業場所を離れることのできない作業	トイレ休憩等のため適宜離席することを認める。
作業の制限	その他	連続的歩行、頻繁に階段の昇降を伴うような作業、腹部の圧迫など不自然な姿勢となるような作業、全身の振動を伴う作業、高所作業や濡れた床面など足場の不安定な場所での作業を避ける。
	ストレス・緊張を多く感じる作業の制限	納期に追われる業務、対人折衝の多い業務、突発対応の多い業務を軽減する。 長時間緊張が継続するような運転や機械作業を軽減する。
妊娠中の通勤緩和の措置		●時差通勤を認める。 (始業時間及び終業時間に各々30分～60分程度の時間差を設ける。労働基準法第32条の3に規定するフレックスタイム制を適用する。) ●勤務時間を短縮する。(1日30分～60分程度の時間短縮を行う。) ●交通手段・通勤経路を変更する。(心身への負担が少ない交通手段、混雑の少ない交通経路にする。) ●在宅勤務を認める。
妊娠中の休憩に関する措置		●休憩時間を延長する。休憩回数を増やす。 ●休憩時間帯を変更する。(補食時間を設けるなど、つわり等の症状に合わせた休憩時間の配慮を行う。) ●休憩設備の配慮をする。(横になって休憩できるよう長椅子や畳座等を設置する。)

不利益取扱いとハラスメントについて

「妊娠・出産」「育児休業等の申出や取得」等を理由とした解雇等の「不利益取扱い」をすることは禁止されています。また、事業主には妊娠・出産、育児休業等に関する上司・同僚からの職場での「ハラスメント」の防止措置を講じることが義務づけられています。

事業主

妊娠したから、契約更新はしない

体調が悪いと休んでばかりなので降格だ

妊娠・出産等を理由とする
不利益取扱いの禁止



こんな行為が**不利益取扱い(違法)**です！

- ◆ 妊娠の報告をしたら解雇された
- ◆ 正社員からパートになるよう強要された
- ◆ ありえないような配置転換をされた

上司・同僚

あなたが残業しない分、周りが迷惑している

職場における妊娠・
出産等を理由とする
ハラスメントの防止措置



こんな行為が**ハラスメント**です！

- ◆ 上司から、制度を利用しないように言われた
- ◆ 同僚から繰り返し
「今の時期に妊娠すべきではなかった」と言われた

対応についての疑問や質問があれば、相談窓口である「都道府県労働局雇用環境・均等部(室)」へ相談しましょう。

改正母健連絡カードの見方・留意点

改正母健連絡カードの見方について解説します。また、改正のポイントもご紹介します。使いやすくなった改正母健連絡カードを活用しましょう。

表面
記入例

1 症状等

症状等の程度や状況に応じて右側の「指導事項」の該当するものに○

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 **母性健康産婦人科** 2021年 12月 1日

医師等氏名 **健康 太郎**

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	母健 花子	妊娠週数	11週	分娩予定日	2022年 6月18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。)	標準措置	指導事項(該当する指導事項欄に○を付けてください。)
措置が必要となる症状等 つわり、産後悪露、貧血、めまい、立ちくらみ、 腹部膨満感、子宮収縮、腰痛、性器出血、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手指の痛み、 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()	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	休業 ☐ 入院加療 ☐ 自宅療養 ☐ 勤務時間の短縮 ☐ 作業の制限 ☐

標準措置に関する具体的な内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項

・補食等の目的で適宜休養が取れるようにする。
・体調によっては勤務時間の短縮をすること。

3. 上記2の措置が必要な期間
(必要とする期間に○を付けてください。)

1週間(月 日～ 月 日)	
2週間(12月 2日～12月 15日)	☐
4週間(月 日～ 月 日)	
その他(月 日～ 月 日)	

4. その他の指導事項
(必要がある場合は○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

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。 年 月 日

事業主 殿 所属 氏名

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。

2 標準措置

労務管理上も重要となってくる「休業」、「勤務時間の短縮」、「作業の制限」(労働時間の短縮等は不要)の3つに区分。「休業」の場合は入院の可否まで区別。「作業の制限」では、「身体的負担の大きい作業」と「ストレス・緊張を多く感じる作業」に区分。「ストレス・緊張を多く感じる作業」を新設。「身体的負担の大きい作業」についてはさらに細かく作業名を記載。

3 具体的な内容、特記事項

特記事項欄に、より具体的な内容を記載。

4 措置が必要な期間

5 その他の指導事項

1 症状等

妊娠中や産後に起こりやすい症状等を記載しています。当てはまる措置が必要となる症状に医師等が○を付けます。

変更ポイント！ 症状名の見直し

症状等の用語が古くなっていたものを見直すとともに、妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、妊産婦のメンタルヘルスへの対応の必要性など、新しい項目がいくつか追加されました。診断書を出すほどではない軽微な病状が出たときに、予防の目的で就業に対する措置を講じられるよう、「病名」から「症状」に変更しました。

2 標準措置

①で○のついた症状について、医学的判断から必要と思われる標準措置について、指導事項欄に○がつきます。カードが提出された事業主は、標準措置に基づき措置を講じる必要があります。

変更ポイント！ 標準措置の見直し、書式の変更

改正前の様式では、症状等に対して1対1でしか措置内容が選ばれていましたが、改正後は、「症状等」と「標準措置」の項目欄を独立させ、症状等に応じ、考えられる措置を複数選べるようになりました。「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、具体的な作業を○で囲んでいる場合があります。

3 具体的な内容、特記事項

医師等が「標準措置」とは異なる措置が必要と判断した場合、または、より具体的な指導を行う場合には、この欄に記入されます。

変更ポイント！ 特記事項

標準措置とは異なる措置を実施すべき場合やより具体的な指導がある場合に、②の指導事項欄に○を付けた上で、具体的な措置の内容を細かく記入し、必要・十分な措置が講じられるようになりました。
※新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置が必要な場合には、この欄に指導内容を記入します。

裏面 記載事項

6 症状等に対して考えられる措置の例

(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
腹部緊張感、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
腰痛	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
頭痛	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
手や手指の痛み	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

● 表面の症状名等に対し、職場で必要となってくる措置の具体例を記載。

● 症状の程度により内容を調整。

● より具体的な対応については本人と相談の上、必要に応じて主治医に質問したり、職場の産業医等に相談を。

4 措置が必要な期間

診断時点で医学的判断から措置が必要とされる期間です。医師等の診断により延長される場合には、「母健連絡カード」が新たに発行されます。

変更ポイント! 措置が必要な期間

診断時点で医学的判断から当面必要と思われる期間です。1週間、2週間、4週間と期間が分かれており、その他の期間を指示する場合には「その他」欄に記入することができます。
※医師等の指導により、期間が延長される可能性があります。

5 その他の指導事項

通勤緩和、休憩の措置が医学的に必要な場合に記入されます。どちらかの措置だけに○がつくこともあります。

変更ポイント! 通勤緩和の措置等

新型コロナウイルス感染症の感染防止のために、通勤緩和の措置が必要な場合も記載することができます。

6 症状等に対して考えられる措置の例

①の症状等に対して考えられる措置の例を一覧で記載しています。具体的にどのような措置が必要なのかを確認することができます。

変更ポイント! 症状等に対して考えられる措置の例

症状に対する措置の例をそれぞれ記載しています。母健連絡カードの指導事項に基づき、実際に職場で就業制限や配慮をしていく上での参考例を示しています。

個人の健康状態に関する情報は、個人のプライバシーに属するものです。母性健康管理の措置の運用に当たっては、プライバシーの保護に十分留意しなくてはなりません。

次頁の母健連絡カードの様式をコピーして使っていただくこともできます。下記のサイトからもダウンロードできます。
女性にやさしい職場づくりナビ「母健連絡カードについて」https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/renraku_card/

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

参考情報

経済的支援について

名称	内容	問合せ先
出産手当金	産前産後休業の期間中、健康保険から1日につき、原則として賃金の3分の2相当が支給されます。ただし、休業している間にも会社から給与が支払われ、出産手当金よりも多い額が支給されている場合には、出産手当金は支給されません。	協会けんぽ、 健康保険組合 等
出産育児一時金	健康保険・国民健康保険などの被保険者または被扶養者が出産した時、1児につき42万円(産科医療補償制度に未加入の医療機関で出産した場合は40万4千円)が出産育児一時金として支給されます。	協会けんぽ、 健康保険組合、 市区町村 等
育児休業給付金	1歳(保育園に入れないなどの事情があれば最長2歳)未満の子を養育するために育児休業を取得した場合、一定要件を満たすと、原則として休業開始から6か月までは休業開始前賃金の67%、6か月経過後は50%が支給されます。	ハローワーク

「女性にやさしい職場づくりナビ」を活用しましょう

一般財団法人女性労働協会では、厚生労働省の委託を受け「女性にやさしい職場づくりナビ」を運営しています。

「女性にやさしい職場づくりナビ」は、職場における母性健康管理の重要性や、妊娠中及び出産後の女性労働者の健康の状況やそれに対応した企業の措置を企業活動にかかわるすべての方に広く周知し、母性健康管理の取り組みを推進するための支援サイトです。

事業主の方や、働く女性にとって、有益な情報がたくさんありますので、ぜひ活用してください。また、専門家による相談窓口も設けています。



「女性にやさしい職場づくりナビ」
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>



Facebook もご覧ください



職場における母性健康管理パンフレット

「働きながら安心して妊娠・出産を迎えるために母健連絡カードを活用しましょう！」

監修 働く女性の身体と心を考える委員会

- 中井 章人 産婦人科医 日本医科大学多摩永山病院 院長
- 長井 聡里 日本産業衛生学会専門医・指導医 株式会社JUMOKU 代表取締役
- 小畑 泰子 日本産業衛生学会専門医・指導医 合同会社ミーシャ 代表社員
- 藺田 直子 特定社会保険労務士 株式会社リンクス人事コンサルティング キャリアコンサルタント
- 高橋 啓一 株式会社博報堂 PR局PRプランニング部 部長
- 平川 秀樹 独立行政法人 労働者健康安全機構 勤労者医療・産業保健部調査役(産業保健担当)

令和3年度厚生労働省委託「母性健康管理推進支援事業」令和3年9月発行

編集・発行 一般財団法人 女性労働協会 <http://www.jaawwww.or.jp/>