



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.bosai-navi.mhlw.go.jp/index\\_bosai.html](https://www.bosai-navi.mhlw.go.jp/index_bosai.html)

▼サイト



(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