

人事労務担当者、働く女性、産業医、産婦人科医などのみなさま

# 働く女性の心とからだの応援サイト

## 私が健康で働き続けるために

自分のことなのに意外と知らないカラダの事、ココロの事。  
いきいき働き続けるために知っておきたいこと

[詳しくみる](#)

## 妊娠出産・母性健康管理サポート

働きながら安心して妊娠・出産を迎えるために  
女性労働者や企業の方が知っておきたいこと

[詳しくみる](#)

女性が健康でいきいきと働き続けられるために必要な情報や、  
妊娠中・出産後も働き続けるための母性健康管理に関する情報を紹介しています。

### 企業ご担当者・産業医の方へ

妊産婦が働きながら安心して妊娠・出産するために

- 会社として妊婦さんにどう配慮したらいい？
- 母性健康管理等に関する企業の義務等を詳しく解説、相談を実施
- 妊娠中・出産後の女性が安心して働き続けるために企業ができることって？
- 企業取組事例を多数ご紹介

女性が働きやすい職場を作るために

- 上司や同僚の方が、女性の健康について理解していますか？
- 社内研修等でご利用いただける「研修用資料・動画」を公開中

### 働く女性の方へ

働く女性のための妊娠・出産等の制度を利用しましょう！

- いつから産前休業等ができるの？
- 産前・産後、育児休業の自動計算ツール  
妊娠週数・月数自動計算ツールをご利用ください。
- パートでも産休は取れる？  
つわりで立ち仕事がつらい・・・
- 法解説、専門家コラム、Q&Aでお答えしています  
ライフステージごとの健康課題について知りましょう！
- 自分の年代で多い病気は何？
- 女性特有の健康課題を  
年表形式で解説しています。

「働く女性の心とからだの応援サイト  
妊娠出産・母性健康管理サポート」

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp>  
X(旧Twitter)、Facebookでも発信しています

▼ サイト



▼ X(旧Twitter)



▼ Facebook



# 働く女性の心とからだを応援するコンテンツ

## 働く女性の健康について

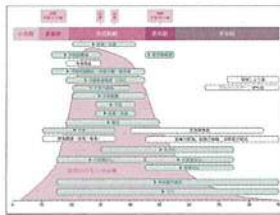
- ✓ 女性のライフステージごとの健康課題について詳しく解説しています
- ✓ 女性労働者特有の健康管理に関する諸問題について、企業ご担当者側、女性労働者双方の目線で紹介しています

こんなコンテンツがあります

女性が健康でいきいきと働き続けられるために知っておきたい情報など

### 女性特有の健康課題

女性のライフステージごとの様々な健康課題(月経、更年期、女性特有のがん等)について情報を掲載。



### なぜ女性の健康支援が必要なのか

従業員のだれもが健康に働く職場づくりについて、女性の健康支援が必要な理由と、具体的な取組をしている企業の事例をご紹介します。



### 研修用資料・動画

働く女性の健康について理解を深め、女性の就業促進や健康保持増進のための職場づくりに役立つ社内研修用資料、動画を提供。

### Q&A

女性労働者側、企業ご担当者双方の目線から、「カラダ」「メンタル」「食事」「生活習慣」「職場」の5項目を掘り下げたQ&Aを掲載。

### 専門家コラム

仕事と健康に関する様々なトピックについて、専門家が解説。

## 母性健康管理等について

- ✓ 母性健康管理等の法律について詳しく解説しています

**男女雇用機会均等法で母性健康管理、労働基準法で母性保護等が定められています。**

- ・保健指導又は健康診査を受けるための時間の確保、指導事項を守ることができるようにするための措置【男女雇用機会均等法第12条、第13条】
- ・妊産婦等の危険有害業務の就業制限、妊婦の軽易業務転換、産前・産後休業等【労働基準法第64条の3、第65条等】

こんなコンテンツがあります

- 企業担当者の方へ 母性健康管理に対する企業の義務
- 働く女性の方へ 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

### 妊産婦に関する制度

企業が妊娠の相談や報告を受けた場合にすることや、職場環境づくりの推進方法など、法制度に基づき詳しく説明。

- 人事労務担当者、働く女性向けに、母性健康管理に関するQ&Aで各種制度を紹介。
- 企業の取組事例、働きながら出産した女性の経験(生の声)を紹介。

### 母健連絡カード

入手方法や利用方法、企業がカードを提出された場合の対応等を詳しく説明。カードのダウンロードもできます。



### メール相談

企業の方、働く女性の方からの母性健康管理等に関する疑問、お悩みについて、医師、社会保険労務士等がお答えします。

早産のリスクがあるため、予定日より2か月早く休みたいという相談がありましたが、2か月前に生まれるリスクはあるのでしょうか？

つわりの症状が重く、医師から夜の時間帯の勤務は避けるように言われていますが、会社から時間の変更はできないと言われています。

妊娠中・出産後、気になる症状がありませんか？ 安心して働き続けるために

# 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)

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。

そのような時は、妊婦健診等の際に、主治医や助産師(以下「主治医等」といいます。)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。

## こんなことに困っていませんか？

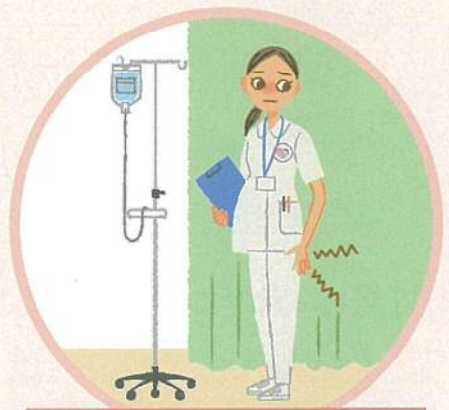
### 妊娠中・出産後に起きやすい症状の例



通勤中の  
つわりが辛い



お腹が張ったり  
痛んだりする



足がむくみ、  
立ち作業が続けられない

#### 貧血

妊娠中は循環血液量が増えるものの、血液中の血球数は容易に増加しないため、結果的に血液が希釈されることとなり、貧血に陥りやすくなります。

#### めまい・立ちくらみ

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、失神を起こす場合があります。

#### 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系の病気、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。

#### 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なり、指の関節の痛みや手首の痛みが出ることがあります。

#### 血圧の上昇

通常、血圧は妊娠中期まで変化し、妊娠後期にかけて妊娠前のレベルに戻ります。血圧が上昇する場合は、妊娠高血圧症候群の可能性ががあります。

#### 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。

ほかにも

静脈瘤

腰痛・恥骨の痛み

頻尿・排尿時痛・残尿感

動悸・呼吸困難

性器出血

痔

産後の体調不良

全身倦怠感

妊娠中/産後の不安・不眠・落ち着かない

### 妊娠中・出産後に起きることのある疾患

妊娠悪阻

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

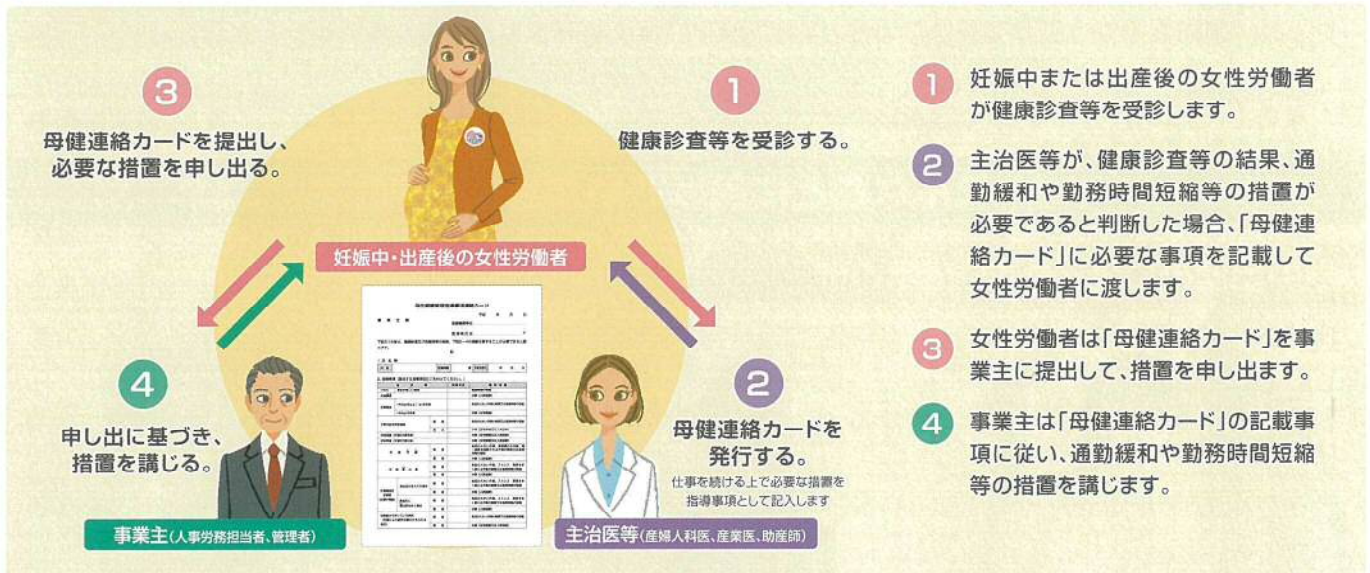
合併症等

# 母健連絡カードの使い方

(母性健康管理指導事項連絡カード)

母健連絡カードは、医師等の妊娠中・出産後の女性労働者が主治医等から指導事項を事業主に伝達するためのツールです。気になる症状や不安があったら主治医等に相談してみましょう。診断の結果、措置が必要と判断されたら、主治医等に母健連絡カードに記載してもらい、事業主に提出して、必要な措置を講じてもらいましょう。

## 母健連絡カード 使い方の流れ



## 妊娠中・出産後に見られる症状や診断により指示される措置の例

勤務時間を短くする  
必要がある

長時間の立ち作業は  
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

働く妊産婦の方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

## 母健連絡カードに関する Q & A

Q.母性健康管理に関する措置の対象者は、妊娠中及び出産後の女性労働者としていますが、例外はないのでしょうか。

A. 母性健康管理に関する措置は、労働者の健康に直接かつ重大な関係があるものですから、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、母性健康管理の措置の対象に含まれます。  
なお、派遣労働者については、派遣元事業主及び派遣先事業主のいずれについても母性健康管理の措置義務があります。

Q.会社に母健連絡カードを提出しましたが、診断書を提出するよう言われました。診断書も提出しなければいけませんか？

A. 母健連絡カードは、医師等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を提出された場合、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。

Q.母健連絡カードで申請しないと勤務時間の短縮等の措置はしてもらえないのでしょうか？

A. 母健連絡カードの提出がない場合でも、女性労働者本人の申し出等から主治医等の指導内容等が明確であれば、事業主は必要な措置を講ずる必要があります。また、その内容が不明瞭な場合でも、事業主は女性労働者を介して主治医等と連絡をとり、判断を求める等適切な対応を講じる必要があります。

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/index.html>

母健連絡カードは、多く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「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/>

▼ サイト

▼ X(旧Twitter)

▼ Facebook



# 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 <sup>おそ</sup> 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、 <sup>りゅう ふしゆ</sup> 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、 <sup>たん</sup> 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