

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



働きながら安心して出産を迎えるために、役に立つ情報を集めました。
身体の変化や生じやすい症状と注意事項、職場環境や職務内容において気を付けること、
母性健康管理や母性保護に関する法律など、ぜひご参考にしてください。

妊娠中・出産後の身体の変化と生じやすい症状	1
職場環境や職務内容において注意すること	3
母性健康管理や母性保護については法律で規定されています	6
母健連絡カード(母性健康管理指導事項連絡カード)利用のすすめ	8
参考情報: 経済的支援について/相談窓口について	10
「女性にやさしい職場づくりナビ」を活用しましょう!	11



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。

妊娠中・出産後の身体の変化と生じやすい症状

妊娠中の身体は特別な状態にあり、日々変化しています。妊娠は病気ではありませんが、いろいろな症状が生じることがあり、母体や胎児の異常が突然起こる可能性もあります。妊婦健康診査はきちんと受けましょう。また、かかりつけの医師を持つことは、緊急時に備えるために重要です。

妊娠中の身体の変化

妊娠月数・週数	健診	胎児の成長	母体の変化	注意事項など	
妊娠初期	0～3週 (1か月)	受精後1週間ほどで子宮内膜に着床する。	最終月経の日を0週0日とするので、0週と1週はまだ妊娠していない。外見上の変化はない。	健康診断のレントゲン検査や、自己判断による薬の服用には気を付けましょう。	
	4～7週 (2か月)	脊髄、脳、眼、聴覚器官、心臓、胃腸、肝臓などができる。	基礎体温の高温層が続く。下腹が張り、腰が重くなる。つわり症状があらわれることがある。	妊娠検査薬が使えるのは5週以降。胎児の心臓が拍動を始めるのは6週頃なので、一般的に、最初の診察はこの頃が多い。	
	8～11週 (3か月)	4週間に1回	飲み込んだ羊水を胃腸で吸収し、尿を排泄する。	つわりのピークは8～12週頃のことが多い。便秘がちになったりトイレが近くなる。腰が重苦しく感じる。	つわり症状が強く、栄養障害などを起こす場合は、妊娠悪阻といい、治療が必要。胎児の頭からお尻の長さで出産予定日を計算できるのはこの時期である。
	12～15週 (4か月)	4週間に1回	内臓がほぼ完成。子宮外の音も聞こえるようになる。	胎盤が完成し、14週頃から基礎体温が下がる。	胎盤の完成後は、流産の心配がほとんどなくなる。
妊娠中期	16～19週 (5か月)	4週間に1回	胎動が活発になる。	つわりが終わり、食欲が増進する。胎動を感じる。お腹が目立ち始める。	仕事は無理のない範囲で効率的に進め、引継ぎがしやすいように整理を心がけましょう。ただし、無理は禁物。
	20～23週 (6か月)	4週間に1回	呼吸様の運動が始まり、肺を成熟させる。	胎動をはっきり感じる。	妊娠中は歯周病のリスクが高まると言われているので、妊娠中期の比較的落ち着いている時期に歯科健診を受けましょう。また、保育園の情報収集もしておきましょう。
	24～27週 (7か月)	2週間に1回	光を感じたり、外の音を聞き分けられるようになる。味覚もある程度発達する。	静脈瘤ができたり、足がむくむことがある。こむら返りをおこすことがある。	健診の回数が増え、2週間に1回になる。足元が見えづらくなってくるので転倒等に注意。
妊娠後期	28～31週 (8か月)	2週間に1回	肺の機能や内臓が整う。	胃が圧迫され、食べ物がつかえた感じになる。息切れしやすくなり、お腹が張ることもある。	お腹が張る時は身体を休めましょう。早産や妊娠高血圧症候群の予防のために十分な休息が必要。絶対安静で入院となることもあるので無理しないようにしましょう。
	32～35週 (9か月)	2週間に1回	皮下脂肪がついてきて身体が丸みを帯びる。	胃がさらに圧迫され、つわりのような気分になることがある。動悸、息切れがする。お腹の張りの頻度が増える。	産前休業は、申請により出産予定日6週前から取得可。里帰り出産等で、移動をする場合は、早めの移動を計画しましょう。(飛行機に搭乗する場合は規定は航空会社に確認しましょう)
	36週～ (10か月～)	1週間に1回	頭が骨盤の中に下がる。	胃や胸の圧迫感がなくなる。膀胱が圧迫され、トイレが近くなる。時々不規則なお腹の張りや痛みを感じることもある。	健診の回数が増え、1週間に1回になる。いつ生まれても大丈夫なように準備をしておきましょう。

※標準的な身体の変化や症状であり、個人差などがある場合があります。



妊娠中に生じやすい異常について

妊婦健康診査をきっかけに、次のような妊娠中の異常(病気)が見つかることがあります。医師等の診断・指導事項がある場合は、職場に伝え、指導事項を守るようにしましょう。

流産	妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態。性器出血や下腹部痛などの症状が起こる。妊娠初期(12週まで)の流産は妊娠の約10-15%に発生し、主に胎児の原因で起こるとされている。2回以上流産を繰り返す場合、検査や治療が必要な場合がある。 安定期と言われる時期にも流産が起こることはあり、無理をしないよう、注意が必要。
貧血	妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされている。ひどい場合には、治療が必要になる。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。
切迫早産	正常な時期(妊娠37週以降)より早くお産になる可能性がある状態。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こる。安静や内服などの指示が出される。
妊娠糖尿病	妊娠中に初めて糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがある。母体が高血糖であると、胎児も高血糖になり、様々な合併症が起こり得る。
妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)	高血圧と尿蛋白がみられる状態。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意。
前置胎盤	胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいう。大出血を起こすことがある。出産時には帝王切開が必要。
常位胎盤早期剥離	胎児に酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて(剥離して)しまう状態。胎児は酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがある。主な症状は腹痛と性器出血だが、胎動を感じにくくなることもある。

産後の症状について

出産後の身体はすぐに元の状態に戻るのではなく、徐々に戻っていきます。産後の健診を受け、身体の状態に気を付けましょう。

産後の回復不全	子宮が元の大きさに収縮しない、悪露が滞留し感染を起こしやすい状態が続く、体力が戻らず疲れやすい、妊娠高血圧症候群による血圧上昇・蛋白尿が出産後も続くなど産後の回復が不良な状態。
産後うつ	産後にうつ症状となることがあり、10~15%の産婦に認められるというデータもある。症状が長引いたり、ひどい場合は精神疾患関連の医師への相談が必要。

～妊娠する前に確認しましょう～

妊娠中に感染すると影響が大きい感染症(風疹・水ぼうそう・はしか・おたふくかぜなど)の抗体の有無を調べ、抗体がない場合は予防接種をしましょう。また、歯周病が母体と胎児に影響があるという報告があるので、歯科健診も受けましょう。



職場環境や職務内容において注意すること

職場環境や職務内容によって、妊娠に特有の症状が悪化したり、異常(病気)が起こることがあります。下記に示すのは一例ですが、注意することが必要です。必要な措置を受けるようにしましょう。

● 長時間の立ち仕事

長時間の立ち仕事は子宮収縮に伴う切迫症状や腰痛につながる可能性があります。



● 前屈み等の動作の多い仕事

前屈み等の動作は、子宮を圧迫したり、子宮の血行不良や切迫症状につながる可能性があります。



● 重量物を扱う作業を伴う仕事

重量物の持ち上げ・運搬は、腰痛や切迫症状を引き起こす可能性があります。また、重量物の運搬で足元が見えない場合は、転倒などにも注意が必要です。台車を押したり引いたりする場合も、運搬するものが重い場合や車輪の抵抗が大きい場所では過度に力が入るため、腹圧がかかりますので注意が必要です。



● 外回り・屋外での長時間の仕事

外出が多く、長時間歩く仕事等は、身体に負担がかかります。また、お腹の張り等を生じる場合があります。



● 足元が不安定な場所での作業を伴う仕事

足元が不安定な場所での作業は転倒する危険があるので、転倒に気を付けましょう。転倒しそうな場合に不意に力んで支えようとすることで子宮収縮に伴う切迫症状が出ることもあります。

※狭い場所や、足元が濡れている場所(浴室、厨房、市場、工場など)、階段や段差のあるところでの作業等



● 自動車の運転など

つわりやめまいなど、気になる症状がある際は、自動車の運転には気を付けましょう。お腹がハンドル等にあたる場合や、足元が見えづらい場合は運転をしない方がよいでしょう。また、長時間の運転は腰痛や足のむくみを生じることがあります。



● 自転車の運転など

自転車はバランスを崩しての転倒の危険に加えて、妊娠中は骨盤や股関節が緩んでいて負荷がかかりやすく、お腹が張りやすいので、できれば控えましょう。



● 出張

短期間・近距離でリスクがなければ大きな問題はありませんが、遠方の場合、長時間座っていることにより、腰痛やむくみの原因となったり、お腹を圧迫しやすいため、気を付けましょう。心配がある場合は、主治医等に相談してから行くのがよいでしょう。

また、出張先で身体にトラブルが起こると、現地の病院に入院する可能性もありますので、無理をしないようにしましょう。出張日程に無理がある時は会社と相談しましょう。



● 夜勤のある仕事

夜勤は、生活リズムが崩れ、自律神経にも支障をきたす可能性があり、胎児に影響が出ることがあります。身体へのストレスも多くかかりますので注意が必要です。

妊産婦からの請求により、深夜業は免除されますので、必要に応じ申し出ましょう。

早出や遅出など勤務時間が頻繁に変わることも避ける方がよいでしょう。

※深夜業とは、午後10時から午前5時までの間の就業のことをいいます。



● 時間外、休日労働等がある仕事

時間外労働、休日労働等で勤務時間が長くなる場合、体調に影響が出ることもあります。

妊産婦からの請求により、時間外労働、休日労働は免除されますので、必要に応じ申し出ましょう。



● におい

においによって、つわり症状が出たり、悪化することがあります。業種や環境により様々なにおいがありますが、においでつわりがひどくなる時は、主治医等に相談してみましょう。

※飲食業での厨房のにおいや、喫煙ルームのにおい、美容業の用剤のにおいや、工場や建設業での特有のにおい等

なお、妊産婦等の就業制限の業務の範囲に含まれている有害物質は、妊婦自身だけでなく、胎児にも影響があることがありますので、女性労働者を就かせることができないとされています。

※詳しくは下記をご確認ください。

女性労働基準規則による化学物質が発散する場所での女性労働者の就業制限
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/glossary/base12.html>



● 気温や湿度などが著しく悪い場所での仕事

温度や湿度が高い場所、換気の良くない場所での作業などはつわり症状が出たり、悪化することがあります。つわりがひどくなる時は、主治医等に相談してみましょう。脱水症状や熱中症にも注意が必要です。

※浴室、厨房での作業、夏季の屋外作業等

また、寒い場所での作業は身体が冷え、血行不良につながりますので、注意が必要です。

※冷蔵施設、サーバルーム、冷房の効きすぎるオフィス、冬季の屋外作業等



● デスクワーク

長時間座り続けることにより、腰痛やむくみの原因となることがあります。ストレッチをしたり、身体を動かすようにしましょう。



● ストレスの多い仕事

強いストレスがかかると血流が悪くなります。子宮への血行不良は胎児に影響が出ることがあります。

ストレスの感じ方には個人差もあります。自身が辛いと思ったら我慢せずに上司等に早めに相談しましょう。



母性健康管理や母性保護については法律で規定されています

職場における妊娠中・出産後の健康管理について、法律で規定があります。女性労働者自身が、身体の状態に気を付けると共に、法律の規定を理解して、必要に応じて遠慮せずに申し出ましょう。

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)

妊産婦(妊娠中及び産後1年を経過しない女性)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、事業主に確保してもらうことができます。(有給か無給かは会社の規定によります)



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。医師等から通勤緩和の指導を受けた場合は、会社に申し出て、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てもらいましょう。



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場合は、会社に申し出て、適宜の休養や補食ができるよう、休憩時間の延長、休憩回数の増加、休憩時間帯の変更等、休憩に関する措置を講じてもらいましょう。



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)

医師等から症状等について指導を受けた場合は、会社に申し出て、必要な措置(作業の制限や作業環境の変更、勤務時間の短縮や休業等)を講じてもらいましょう。

※指導事項を会社に伝える場合は、母健連絡カード(P.8参照)に記入してもらいましょう。

妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いやハラスメント

法律(男女雇用機会均等法及び育児・介護休業法)により、事業主が「妊娠・出産」「育児休業等の申出や取得等」を理由とする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、妊娠・出産、育児休業等に関する上司・同僚による就業環境を害する行為は、「職場における妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント」とされ、事業主に対して防止対策を講じることを義務づけています。

ハラスメントを受けたときは会社の相談窓口にご相談しましょう。法律に関するお問い合わせは、都道府県労働局雇用環境・均等部(室)に相談することもできます。

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）

妊産婦は、妊娠・出産・哺育等に有害な業務（重量物を取り扱う業務、有毒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ないと定められています。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。具体的業務は、厚生労働省令で定められています。



妊婦の軽易業務転換（労働基準法第65条関係）

妊娠中の女性からの請求により、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してもらうことができます。



産前・産後休業（労働基準法第65条関係）

産前休業：出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週間前）から請求すれば取得できます。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週間は就業することができません。

ただし、6週間を経過後に女性労働者本人が請求し、医師が認めた場合は就業することができます。

時間外、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、深夜業が免除されます。

※深夜業とは、午後10時から午前5時までの間の就業のことをいいます。

変形労働時間制をとられている場合にも、妊産婦が請求した場合、1日および1週間の法定労働時間を超えての労働は免除されます。



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。



あなたの会社の制度等をチェックしてみましょう！

妊婦健康診査等を受けるための通院休暇等をとることができますか。	<input type="checkbox"/>
妊娠中の通勤緩和の措置を受けられますか。	<input type="checkbox"/>
業務中に休憩ができる場所がありますか。 休憩時間について、休憩時間の延長・変更・休憩回数の増加等の措置を受けられますか。	<input type="checkbox"/>
医師等からの指導がある場合に、妊産婦の負担の大きい作業の制限や勤務時間の短縮などの措置を受けられますか。	<input type="checkbox"/>
母性健康管理等の悩み事があった際などに相談できる窓口はありますか。	<input type="checkbox"/>

母健連絡カード(母性健康管理指導事項連絡カード)利用のすすめ

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、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、主治医等からの指導事項を的確に事業主に伝えるためのツールです。

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



<母健連絡カードの使用方法>

- ①妊産婦のための保健指導や健康診査等を受診します。
- ②健康診査等の結果、主治医等から通勤緩和や勤務時間短縮等の措置が必要であるとの判断があった場合、「母健連絡カード」に必要な事項を記載してもらいます。
- ③「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事業主から「母健連絡カード」の記載事項に従った通勤緩和や勤務時間短縮等の措置を講じてもらいます。

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。
体調等に不安がある場合は、遠慮せずに相談しましょう。

4 申しに基づき、措置を講じる。

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。

事業主(人事労務担当者、管理者)

主治医等(産婦人科医、産業医、助産師)

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

令和 年 月 日

妊婦氏名 健康診断日

産後経過氏名 健康診断日

下記の内容を記入し、健康指導及び保健指導の結果、下記の内容の措置を講ずる上が必要である旨を記入する。

妊婦氏名 健康診断日 分娩時期 年 月 日

2. 健康指導事項(妊婦氏名・産後経過氏名) (2) 妊婦氏名 (3) 産後経過氏名

項目	妊婦氏名	産後経過氏名	健康診断日	年 月 日
1. 妊婦氏名
2. 健康指導事項
3. 健康指導事項
4. 健康指導事項
5. 健康指導事項
6. 健康指導事項
7. 健康指導事項
8. 健康指導事項
9. 健康指導事項
10. 健康指導事項
11. 健康指導事項
12. 健康指導事項
13. 健康指導事項
14. 健康指導事項
15. 健康指導事項
16. 健康指導事項
17. 健康指導事項
18. 健康指導事項
19. 健康指導事項
20. 健康指導事項

健康指導事項(産後経過氏名) (2) 産後経過氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(妊婦氏名) (2) 妊婦氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(産後経過氏名) (2) 産後経過氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(妊婦氏名) (2) 妊婦氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(産後経過氏名) (2) 産後経過氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(妊婦氏名) (2) 妊婦氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(産後経過氏名) (2) 産後経過氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(妊婦氏名) (2) 妊婦氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(産後経過氏名) (2) 産後経過氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(妊婦氏名) (2) 妊婦氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

健康指導事項(産後経過氏名) (2) 産後経過氏名 (3) 健康診断日 (4) 健康診断日

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。

※母健連絡カードは次のページの様式をコピーして使用できます。

母性健康管理指導事項連絡カード

事業主 殿

令和 年 月 日

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

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年	月	日
1. 氏名等						

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
	軽症	重症	
つわり	症状が著しい場合	勤務時間の短縮	勤務時間の短縮
		休業(入院加療)	休業(入院加療)
妊娠悪阻	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	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
	Hb9g/dl未満	休業(自宅療養)	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	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(自宅療養又は入院加療)	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)	休業(自宅療養又は入院加療)
		休業(自宅療養又は入院加療)	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)	休業(自宅療養又は入院加療)
		休業(自宅療養又は入院加療)	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	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)	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	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)	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	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	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
	高血圧に蛋白尿を伴う場合	休業(入院加療)	休業(入院加療)
妊娠前から持っている病氣(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	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)	休業(自宅療養又は入院加療)

症状等	指導項目		標準措置
	軽脈瘤	痔	
妊娠中にかなりやすすい病氣	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	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	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	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
腰痛症 膀胱炎	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	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)	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	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	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	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)	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】

(1) 「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。

(2) 「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き措置を申請します。

令和 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。

1. 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(保育園に入れら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

社会保険料

産前・産後休業中、育児休業中の健康保険・厚生年金保険の保険料は、会社から年金事務所または健康保険組合に申出することによって、本人負担分、会社負担分共に免除されます。社会保険料の免除を受けても、健康保険の給付は通常通り受けられます。また免除された期間分も将来受け取る年金額に反映されます。

雇用保険料

産前・産後休業中、育児休業中に会社から給与が支払われていなければ、雇用保険料の負担はありません。

2. 相談窓口について

●都道府県労働局雇用環境・均等部(室)

男女雇用機会均等法、育児・介護休業法などに関する各種情報の提供、相談、指導等を行っています。母性健康管理に関する措置を講じてもらえない場合は、こちらに相談してください。

<https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>

●女性健康支援センター

保健師等による女性の健康に関する一般的事項に関する相談指導を行っています。出産についての悩み、不妊等について相談ができます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/boshi-hoken14/

「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おります。



主なコンテンツの紹介

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することにより、産前・産後休業期間や希望する育児休業をするために、いつまでに申し出る必要があるかなどが自動で計算できます。

母性健康管理に関するQ&A

みなさまからよく寄せられるお問い合わせをご紹介します、お答えしています。

用語辞典

妊娠から出産、職場復帰に至るまでのそれぞれの場面で知っておきたいキーワードや法制度の用語を解説しています。給付金等についても解説しています。

企業担当者向け・働く女性向けページ

「妊娠初期」「妊娠中」「産前・産後」「育児」の4つの時期に分けて、母性健康管理等の制度をご紹介します。

専門家コラム

母性健康管理に関するコラムを専門家(産科医・産業医・社労士・研究者等)に執筆していただき、ご紹介しています。

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

▼ PC・スマホ



Facebook LINE
もご覧ください

▼ Facebook



▼ LINE



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」

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
藪田 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
宇野 浩一 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)
高橋 啓一 株式会社博報堂 PR局PRプランニング部 部長

令和元年度厚生労働省委託「母性健康管理推進支援事業」令和元年11月発行

編集・発行 一般財団法人 女性労働協会 ホームページ <http://www.jaaww.or.jp/>