妊娠中・出産後も安心して働くために

妊娠中や出産後の症状により、業務に支障を感じたときは

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

「満員電車で出勤した後、なんとなくお腹が痛い」「倦怠感を感じて仕事に集中できない」など、お困りの症状はありませんか？
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。

妊娠中や出産後に起きやすい症状の例

つわりで通勤がつらい

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

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
- 在宅勤務を認める 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

●立ち作業への椅子の導入
●ほかの座り作業を組み合わせる
●休憩や離席を認める 等

対応してもらいましょう

妊婦・産婦さんが使える制度

以下のことが事業主に義務付けられています ※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
●変形労働時間制の適用制限、時間外労働、休日労働、深夜業の制限 等

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17条）	健康診査等において医師等から指導を受けた女性労働者については、その指導事項に基づき、勤務時間の変更や休業等の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18条第1項）

これらはパートタイムで働く方や派遣労働者の方も対象です

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
雇用環境・均等局

詳しい内容はこちら
働く女性の心とからだの応援サイト
https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp

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。

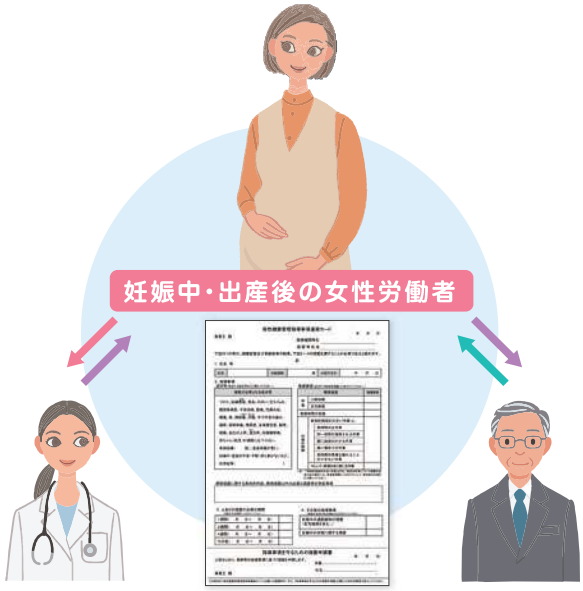
母健連絡カード 使い方の流れ

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など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 母健連絡カードはどの程度の症状なら発行されますか？

A **母健連絡カードは、病名がつく前の「症状」の段階でも、医師が必要と判断すれば発行可能です。**妊娠中や産後に発生する多くの疾患は、その予防が重要です。わずかな兆候に対し安静や就労措置を的確に行えば、その発生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。

Q 会社に母健連絡カードを提出しましたが、診断書を出すように言われました。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づ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による不利益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。
事業者から不利益取扱いを受けた場合や、ハラスメント対策については、都道府県労働雇用環境・均等部（室）へご相談ください。

都道府県労働雇用環境・均等部（室）
https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf

母健連絡カードを提出したのに、会社に措置を講じてもらえないときにも

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。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。

母健連絡カードのダウンロードはこちらから

https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/renraku_card/

ミックス
紙 責任ある森林管理を支えています
FSC® C012860

令和8年10月

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（該当する症状等を〇で囲んでください。）

措置が必要となる症状等
つわり、妊娠悪阻（おそ）、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（りゅう）、浮腫（ふしゅ）、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（たん）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〇を付けてください。）

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、指導事項欄に〇を付けた上で、具体的な作業を〇で囲んでください。

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

（当面の予定期間に〇を付けてください。）

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〇を付けてください。）

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

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。

（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（おそ）	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（りゅう）	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（ふしゅ）	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（たん）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