

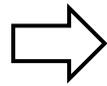
■妊娠中に注意が必要な症状

妊娠中には、特有のリスクがあるため、症状がある場合には、早めに産婦人科を受診することをお勧めします。

以下のチェックリストは、妊娠が順調であることを確認することに役立ちます。チェックが入らない場合には、産婦人科を受診しましょう。

チェックリスト

- 赤ちゃんはよく動いているか
- お腹の張りは続いているか
- 出血はないか
- 破水したような感じはないか



受診が必要な状態

- ・胎動がなくなった時
- ・お腹の張りが続いている時
- ・出血した時
- ・破水した時（水が流れる感じ）

《代表的な症状とリスクのある疾患》

頭痛：妊娠高血圧症候群など

腰痛：水腎症など

※何をしてても痛い、楽な姿勢がないような痛みがある場合

下肢の浮腫：DVT（下肢静脈血栓症）

※片側だけ、急激に強くなる、うずくような痛みを伴う場合

(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(二胎)	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・落ちかかないなど	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

■職場での措置が必要な場合の対応について

母性健康管理措置

男女雇用機会均等法により、**以内の女性妊娠中・出産後1年労働者**が保健指導・健康診査の際に主治医や助産師から指導を受け、事業主に申し出た場合、その**指導事項を守る**ことができるようにするために**必要な措置を講じることが事業主に義務付けられています。**

※措置についての詳細は、厚労省HPの掲載資料を参照して下さい。
[00790074.pdf \(mhlw.go.jp\)](http://00790074.pdf)

母性健康管理指導事項連絡カード

医師・助産師からの指導内容を事業者へ伝えるためのカードがあります。

[母性健康管理指導事項連絡カードの活用方法について | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)

※詳細は、厚生労働省HPを参照してください。
[女性労働者の母性健康管理等について | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)

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の措置を講じることが必要であると認めます。

1. 氏名 等

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年	月	日
----	------	---	-------	---	---	---

2. 指導事項

措置が必要となる症状等	指導事項 (該当する指導事項欄に○を付けてください。)																													
<small>おそ</small> 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、 <small>しゆうろしゆ</small> 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、 <small>たん</small> 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()	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">休業</th> <th style="width: 40%;">標準措置</th> <th style="width: 50%;">指導事項</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>入院加療</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>自宅療養</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>勤務時間の短縮</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="5" style="text-align: center; vertical-align: middle;">作業の制限</td> <td colspan="2">身体的負担の大きい作業(注)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>長時間の立作業</td> </tr> <tr> <td></td> <td>同一姿勢を強制される作業</td> </tr> <tr> <td></td> <td>腰に負担のかかる作業</td> </tr> <tr> <td></td> <td>寒い場所での作業</td> </tr> <tr> <td></td> <td>長時間作業場を離れることのできない作業</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>ストレス・緊張を多く感じる作業</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small;">(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。</p>	休業	標準措置	指導事項		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	
休業	標準措置	指導事項																												
	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																													
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 (当欄の予定期間に○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 1

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。