

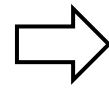
## ■妊娠中に注意が必要な症状

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

## ■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 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/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 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/mother-health-management-guidance-card-usage)

※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 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/women-laborer-mother-health-management)

**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

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	指導事項(該当する指導事項欄に○を付けてください。)
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、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、たん、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( )	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。