

母性健康管理指導事項連絡カード  
孕产妇健康管理指导事项联络卡事業主 殿  
致 雇主

年 月 日

医療機関等名  
医疗机构等的名称  
医師等氏名  
医生等的姓名下記の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。  
关于下述1的人员，根据健康检查和保健指导的结果，认定为需要采取下述2～4项的措施。記  
详细信息

## 1. 氏名 等 姓名 等

氏名 姓名	妊娠週数 妊娠周数	週 周	分娩予定日 预产期	年 月 日
----------	--------------	--------	--------------	-------

## 2. 指導事項 指导事项

症状等 (該当する症状等を○で囲んでください。)  
症状等 (请用○圈选相关症状等)指導事項 (該当する指導事項欄に○を付けてください。)  
指导事项 (请在相关指导事项栏中画○)

措置が必要となる症状等 需要采取措施的症状等
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 妊娠反応、孕吐、貧血、头晕/眩晕、 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 腹脹、子宮収縮、腹痛、生殖器出血、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 腰痛、痔瘡、静脉曲张、水肿、手部和手腕疼痛、 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 尿频、尿痛、余尿感、全身不适、心悸、 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 頭痛、血压升高、蛋白尿、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 胎儿小于孕周、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 多胎妊娠(胎)、产后不适、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 孕期及产后焦虑/失眠/烦躁等、 合併症等 并发症等 ( )

標準措置 标准措施		指導事項 指导事项
休業 休假	入院加療 住院治疗	
	自宅療養 居家疗养	
勤務時間の短縮 缩短工作时间		
作業の制限 限制工作	身体的負担の大きい作業(注) 体力要求高的工作(見注)	
	長時間の立作業 长时间站立的工作	
	同一姿勢を強制される作業 需强行使用同一姿势的工作	
	腰に負担のかかる作業 腰部吃力的工作	
	寒い場所での作業 在寒冷处作业的工作	
	長時間作業場を離れることのできない作業 不允许长时间离开作业场所的工作	
	ストレス・緊張を多く感じる作業 造成大量压力/紧张的工作	

(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。

(注) “体力要求高的工作”中，如果需要针对特定工作采取限制，请在指导事项栏内画○，然后用○圈选具体的工作。

## 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

标准措施的相关具体内容、标准措施以外的必要措施等的特别说明

--

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。)  
需要采取上述2的措施的期间 (请暂时用○圈选预定期间)

1週間 1周 ( 月 日～ 月 日)	
2週間 2周 ( 月 日～ 月 日)	
4週間 4周 ( 月 日～ 月 日)	
その他 其他 ( 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。)  
其他指导事项 (如需要采取措施，请画○)

妊娠中の通勤緩和の措置(在宅勤務を含む。) 缓解孕期通勤的措施 (包括居家工作)	
妊娠中の休憩に関する措置 孕期休息的相关措施	

## 指導事項を守るための措置申請書

指导事项遵守措施申请书

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。

鉴于上述情况，特此申请基于医生等的指导事项的措施。

所属 所属 -----

事業主 殿  
致 雇主

氏名 姓名 -----

(参考) 症状等に対して考えられる措置の例

(参考) 针对症状等可采取的措施的示例

症状名等 症状名称等	措置の例 措施示例
つわり、妊娠悪阻 妊娠反应、孕吐	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 休暇(住院治疗), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作(不允许长时间离开作业场所的工作), 对会因刺鼻气味/通风不良/高温高湿等加剧妊娠反应症状的环境下的作业加以限制, 缓解通勤, 考虑休息 等
貧血、めまい・立ちくらみ 贫血、头晕/眩晕	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 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作(高空作业或不稳定脚手架上的作业), 限制会造成大量压力/紧张的工作, 缓解通勤, 考虑休息 等
腹部緊満感、子宮収縮 腹胀、子宫收缩	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作(长时间站立的工作/需强行使用同一姿势的工作/不允许长时间离开作业场所的工作), 缓解通勤, 考虑休息 等
腹痛 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 休暇(住院治疗), 主治医生等根据疾病名称给出具体措施 等
性器出血 生殖器出血	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 休暇(住院治疗), 主治医生等根据疾病名称给出具体措施 等
腰痛 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 休暇(居家治疗), 限制体力要求高的工作(长时间站立的工作/需强行使用同一姿势的工作/腰部吃力的工作) 等
痔 痔疮	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 限制体力要求高的工作(长时间站立的工作/需强行使用同一姿势的工作), 考虑休息 等
静脈瘤 静脉曲张	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 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作(长时间站立的工作/需强行使用同一姿势的工作), 考虑休息 等
浮腫 水肿	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 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作(长时间站立的工作/需强行使用同一姿势的工作), 考虑休息 等
手や手首の痛み 手部和手腕疼痛	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 限制体力要求高的工作(需强行使用同一姿势的工作), 考虑休息 等
頻尿、排尿時痛、残尿感 尿频、尿痛、余尿感	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 限制体力要求高的工作(在寒冷处作业的工作/不允许长时间离开作业场所的工作), 考虑休息 等
全身倦怠感 全身不适	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作, 考虑休息, 主治医生等根据疾病名称给出具体措施 等
動悸 心悸	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 限制体力要求高的工作, 主治医生等根据疾病名称给出具体措施 等
頭痛 头痛	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 限制体力要求高的工作, 主治医生等根据疾病名称给出具体措施 等
血圧の上昇 血压升高	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作, 限制造成大量压力/紧张的工作, 主治医生等根据疾病名称给出具体措施 等
蛋白尿 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 休暇(住院治疗/居家疗养), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作, 限制造成大量压力/紧张的工作 等
妊娠糖尿病 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 休暇(住院治疗/居家疗养), 主治医生等根据疾病名称给出具体措施(考虑胰岛素治疗期间等) 等
赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい 胎儿小于孕周	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作, 限制造成大量压力/紧张的工作, 缓解通勤, 考虑休息 等
多胎妊娠 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 休暇(住院治疗/居家疗养), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作, 限制造成大量压力/紧张的工作, 缓解通勤, 考虑休息 等
産後体調が悪い 产后不适	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 休暇(居家疗养), 缩短工作时间, 限制体力要求高的工作, 限制造成大量压力/紧张的工作, 缓解通勤, 考虑休息 等
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど 孕期及产后焦虑/失眠/烦躁等	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 休暇(住院治疗/居家疗养), 缩短工作时间, 限制造成大量压力/紧张的工作, 缓解通勤, 考虑休息 等
合併症等(自由記載) 并发症等(自由记述)	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 主治医生等根据疾病名称给出具体措施, 或可根据上述症状名称等参考的措施 等