

# 働きながら 安心して 妊娠・出産を迎えるために

母性健康管理携帯サイト

## 女性にやさしい 職場づくりナビ MOBILE



↑QRコードからアクセス↑

<http://www.bosei-navi.go.jp/mobile/>

### 働く女性の妊娠・出産をサポートする MOBILEサイトができました

「妊娠中や出産後も安心して働きたい」そう思っている女性は、増えています。

赤ちゃんが産まれる喜びと共に、仕事を続けながら妊娠・出産・育児を迎える不安を抱えて働く女性をサポートするために、必要な情報を提供し、疑問や相談を受け付けるMOBILEサイトができました。

妊娠前・妊娠中・出産後の働く女性はもちろん、上司や同僚、家族の方にも、働きながら安心して妊娠・出産を迎えるためのポイントを知っていただけるサイトです。

## CONTENTS

### 職場でのマタニティ・ライフの過ごし方

妊娠初期から産後休業後までの気になる症状別に、職場で安心・安全に過ごすためのポイントをご紹介します。

### 働く女性の妊娠・出産Q & A

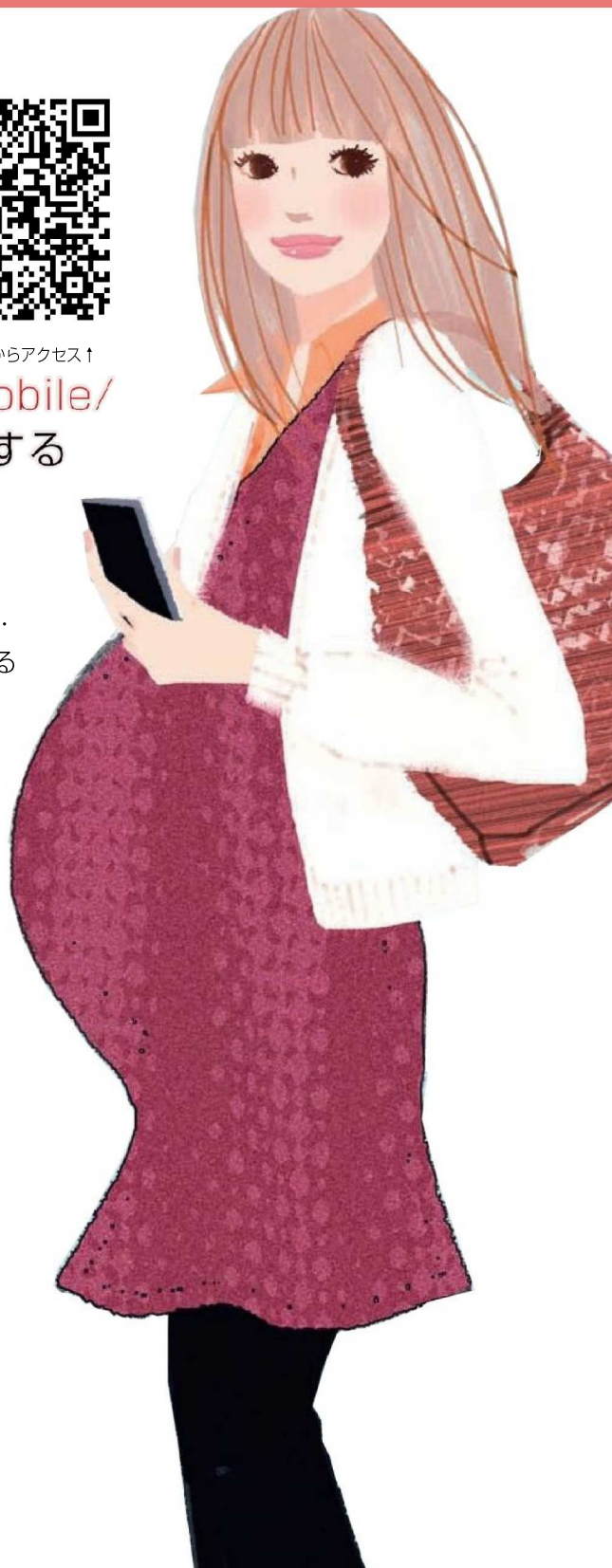
働く女性の妊娠・出産をサポートする法制度や職場での過ごし方に関するよくある質問と回答をご紹介します。

### 女性にやさしい職場づくり相談窓口

妊娠中・出産後の症状や法制度などに関するお悩みを、産科医・産業医・社会保険労務士などの専門家に携帯メールで相談できます。

### 関連情報

母性健康管理に関する相談を受け付けている労働局雇用均等室などの相談窓口をご紹介します。



働く女性が安心して妊娠・出産を迎えられる職場づくりについて、法制度などもっと詳しく知りたい方はこちらへ。

女性にやさしい職場づくりナビ (PCサイト)  
<http://www.bosei-navi.go.jp/>

職場と母性

検索



厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

サイトに関する問い合わせは… 財団法人 女性労働協会 <http://jaaww.or.jp/>  
東京都港区三田3-5-21 三田北島ビル4F

※このサイトは、厚生労働省からの委託を受けて (財) 女性労働協会が運営しています。

# 女性にやさしい職場づくりナビ MOBILE CONTENTSのご紹介

<http://www.bosei-navi.go.jp/mobile/>

厚生労働省委託 母性健康管理サイト

## 女性にやさしい 職場づくりナビ MOBILE



「働きながら安心して妊娠・出産を迎えたい」そんなあなたをサポートします。

### 職場でのマタニティ・ライフの過ごし方

妊娠・出産期の気になる症状別に、職場での上手な過ごし方をご紹介します。

- ▶ [妊娠初期\(妊娠2ヶ月～4ヶ月ごろ\)](#)
- ▶ [妊娠中期\(妊娠5ヶ月～7ヶ月ごろ\)](#)
- ▶ [妊娠後期\(妊娠8ヶ月～10ヶ月ごろ\)](#)
- ▶ [産後休業後](#)

### 働く女性の妊娠・出産Q&A

働く女性の妊娠・出産をサポートする法律や制度など、よくある質問にお答えします。

- ▶ [職場環境](#)
- ▶ [母性健康管理全般](#)
- ▶ [働く妊産婦をサポートする法律の内容](#)
- ▶ [母性健康管理指導事項連絡カード](#)

### 女性にやさしい職場づくり相談窓口

法律や制度、妊娠中の症状についてなど、質問や悩みに専門家がお答えします。

- ▶ [相談する](#)

### 関連情報

関連サイトや、相談を受け付けている各都道府県労働局雇用均等室をご紹介します。

- ▶ [厚生労働省携帯サイト](#)
- ▶ [労働局雇用均等室のご案内](#)
- ▶ [仕事応援ダイヤル\(夜間・土曜日電話相談\)のご案内](#)

### 職場でのマタニティ・ライフの過ごし方

**【症状】**  
食欲が出ない、吐き気がする(つわり)

妊娠中の食欲の低下や吐き気、胸やけなどの症状が「つわり」です。体が妊娠に適応しようとして起こる自然現象と考えていいでしょう。妊娠5～6週の頃から始まり、多くの人は妊娠12週頃におさまります。

**【過ごし方のポイント】**

ラッパアワの混雑による苦痛はつわりの悪化につながる恐れがあるので、体調が悪い場合は混雑を避けて通勤するようにしましょう。職場でつわりの症状がひどいときは、症状が落ち着くまでひと休みしたり、お腹がすくとつわりが出やすいので、食べられるものを少しずつ何回かに分けて食べたりしてみましょう。においが強い場所や換気が悪い場所、騒音がひどい場所、窓口業務など緊張が続く場所での作業などではつわりが出やすくなったり、症状が悪化したりするので、このような場所での作業は避けられるよう職場に相談しましょう。

**【職場の方へのアドバイス】**

つわりは個人差も大きいため、通勤緩和措置や上記のような配慮、あるいは作業を一時的に制限したり配置転換するなど臨機応変に対応してください。

**【こういう時はすぐに受診を】**

つわりがひどく水分もとれない場合は「妊娠悪阻」の恐れがあります。すぐに主治医の診察を受け、主治医の指導に基づいた措置を講じてもらいましょう。

なぜこのような症状があらわれるのかをわかりやすく解説

安全・安心に仕事をする、職場で過ごす時のポイントを紹介

部下や同僚が妊娠した時や症状が出た時の対応についてアドバイス

### 働く女性の妊娠・出産Q&A

Q: 母子手帳に付いていた「母性健康管理指導事項連絡カード」とはどのようなものですか？

A: 主治医等からの指導内容を会社側にも正確に伝えるためのツールであり、診断書と同等に取り扱われるものです。働く妊産婦さんが主治医等から通勤緩和や休憩などの指導を受けた場合、その指導内容が事業主に正確に伝えられるようにするため、「母性健康管理指導事項連絡カード」があります。このカードは、妊娠中の症状と標準措置を対比し、該当する症状を選択することにより必要な標準措置が示される形式となっています。また、一般の傷病での診断書と同等に取り扱われるものと位置づけられています。

「職場環境」  
「母性健康管理全般」  
「働く妊産婦をサポートする法律の内容」  
「母健連絡カード」のカテゴリ別に、よくある質問をQ&A形式で紹介

### 女性にやさしい職場づくり相談窓口

- 妊娠中・出産後の症状や働く妊産婦をサポートする法制度(母性健康管理措置)、妊娠・出産を理由とした不利益取扱いなどに関する相談に、産科医・産業医・社会保険労務士などの専門家がメールで回答します

### 関連情報

- [母性健康管理に関する各種相談窓口をご紹介します](#)

働く女性が安心して妊娠・出産を迎えられる職場づくりについて、法制度などもっと詳しく知りたい方はこちらへ。

女性にやさしい職場づくりナビ(PCサイト)  
<http://www.bosei-navi.go.jp/>

職場と母性

検索



厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

サイトに関する問い合わせは… 財団法人 女性労働協会 <http://jaaww.or.jp/>  
東京都港区三田3-5-2 1三田北島ビル4F

※このサイトは、厚生労働省からの委託を受けて(財)女性労働協会が運営しています。