

雇均発 0314 第 3 号
令和 5 年 3 月 14 日

公益社団法人 日本助産師会 会長様

厚生労働省雇用環境・均等局長
(公 印 省 略)

外国人労働者に対する雇用均等関係法令の適用の徹底に関する
周知への御協力について (依頼)

厚生労働行政の推進につきましては、日頃より格別の御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、事業主がその雇用する女性労働者の母性健康管理措置を適切に講じることができるようにするために、母性健康管理指導事項連絡カードの利用を勧めているところですが、外国人の妊産婦が同カードの記載内容を理解し、確実に事業主に提出することを促すため、このたび新たに 3 か国語 (英語、中国語、ポルトガル語) の翻訳を併記した様式 (別添) を作成し、厚生労働省ホームページに掲載することといたしました。

この様式は、日本語の読めない外国人の妊産婦について、必要に応じて産婦人科医師等の先生方に御利用いただくほか、通常日本語のカードを発行された外国人の妊産婦が、外国語併記様式と照らし合わせて指導事項の内容を理解する一助とするといった使用法を想定しております。つきましては、これらの内容について御了知のうえ、周知について御協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

また、外国人労働者が妊娠した際、母性健康管理措置に係る義務が適切に果たされない事案、妊娠、出産等を理由とする不利益取扱いが疑われる事案、あるいは妊娠・出産等に関するハラスメント事案等が発生しているところです。これら事案の発生の背景には、事業主において、外国人労働者にも、日本人労働者と同様に我が国の雇用均等関係法令が適用されることについての認識の不足、日本語に習熟しない労働者への社内制度の周知の不足、また、言語や文化の違いから、労働者の意向の確認や意思疎通が十分に図れないこと等の事情があることが考えられます。

このため、厚生労働省では、国籍や在留資格を問わず、外国人労働者にも日本人労働者と同様に労働法令が適用されること及び雇用均等関係法令の内容や制度に関することについて周知を図るため、別添リーフレット (2 種、14 か国語) を作成し、併せて周知を図ってまいりますので、併せて御了知いただきますようよろしくお願い申し上げます。

母性健康管理指導事項連絡カード
Maternal Health Management and Guidance Card

年 月 日
YY MM DD

事業主 殿
To Employer,

医療機関等名
Name of Medical Institution -----
医師等氏名
Name of Dr., etc. -----

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。
I have confirmed that the patient described below (1) needs to take measures described in the following (2-4) as a result of a checkup and health guidance.

記
Note

1. 氏名 等 Name, etc.

氏名 Name	妊娠週数 Weeks of pregnancy	週 weeks	分娩予定日 Expected date of delivery	年 月 日 YY MM DD
------------	----------------------------	---------	------------------------------------	-------------------

2. 指導事項 Guidance items

症状等 (該当する症状等を○で囲んでください。)
Symptoms, etc. (Circle the appropriate symptoms, etc.)

指導事項 (該当する指導事項欄に○を付けてください。)
Guidance items (Circle the appropriate symptoms, etc.)

措置が必要となる症状等 Symptoms, etc. required to take measures
<p>つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 Morning sickness, hyperemesis, anemia, dizziness / vertigo, 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 Abdominal bloating, uterine contraction, abdominal pain, vaginal bleeding, 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 Back pain, hemorrhoids, varicose vein, edema, pain in the hand or wrist, 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 Frequent urination, pain at the time of urination, feeling of residual urine, general malaise, palpitation, 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 Headache, blood pressure rise, proteinuria, diabetes in pregnancy, 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 The baby (fetus) is small for weeks, 多胎妊娠(胎)産後体調が悪い、 Multiple pregnancy (conception), Feeling sick after childbirth, 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 Anxiety / sleeplessness / uneasiness, etc. during pregnancy / after childbirth, 合併症等 Complication, etc. ()</p>

標準措置 Standard measures		指導事項 Guidance
休業 Leave	入院加療 Hospitalization for treatment	
	自宅療養 Home healthcare	
勤務時間の短縮 Shortening of working hours		
作業の制限 Restriction of work	身体的負担の大きい作業(注) Work with heavy physical burden (Note)	
	長時間の立作業 Standing work for long hours	
	同一姿勢を強制される作業 Work that requires workers to take the same posture	
	腰に負担のかかる作業 Work with heavy burden on the lower back	
	寒い場所での作業 Work at a cold place	
	長時間作業場を離れることのできない作業 Work in which workers can't leave the workplace for long hours	
	ストレス・緊張を多く感じる作業 Stressful work	

(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。
(Note) If specific work is restricted out of work with heavy physical burden,
please circle the guidance item field and put ○ in the specific work.

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

Specific contents on standard measures, special notes of necessary measures other than standard measures, etc.

--

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。)
Period when the measures described in 2 are required to be taken (Circle the scheduled period.)

1週間 1week (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)	
2週間 2weeks (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)	
4週間 4weeks (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)	
その他 Other (月MM 日DD ~ 月MM 日DD)	

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。)
Other guidance items

(If necessary, please circle the required measures.)

妊娠中の通勤緩和の措置 (在宅勤務を含む。) Measures for easing commuting during pregnancy (Including working at home.)	
妊娠中の休憩に関する措置 Measures related to taking a rest during pregnancy	

指導事項を守るための措置申請書

Application for taking measures to follow the doctor's guidance items

年 月 日
YY MM DD

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。

I hereby apply for taking measures to follow the doctor's guidance items mentioned above.

所属 Department -----

事業主 殿 To Employer,

氏名 Name -----

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 (Reference) Examples of measures considered to be taken for symptoms, etc.

症状名等 Name of symptom, etc.	措置の例 Examples of measures
つわり、妊娠悪阻 Morning sickness, hyperemesis	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 Leave (hospitalization for treatment), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden (work in which workers can't leave the workplace for long hours), restriction of work in the environment where the odor is heavy/the ventilation is poor/the temperature and humidity are high, which may worsen the symptoms of morning sickness, easing of commuting, consideration for taking a break, etc.
貧血、めまい・立ちくらみ Anemia, dizziness/ vertigo	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 Shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden (working at a height or unstable footing), Restriction of stressful work, easing of commuting, consideration for taking a break, etc.
腹部緊満感、子宮収縮 Abdominal bloating, uterine contraction	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden (standing work for long hours, work that requires workers to take the same posture, work in which workers can't leave the workplace for long hours), easing of commuting, consideration for taking a break, etc.
腹痛 Abdominal pain	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 Leave (hospitalization for treatment), specific measures from the doctor in charge according to the disease, etc.
性器出血 Vaginal bleeding	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 Leave (hospitalization for treatment), specific measures from the doctor in charge according to the disease, etc.
腰痛 Back pain	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 Leave (home healthcare), restriction of work with heavy physical burden (standing work for long hours, work that requires workers to take the same posture, work with heavy burden on the lower back), etc.
痔 Hemorrhoids	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 Restriction of work with heavy physical burden (standing work for long hours, work that requires workers to take the same posture), consideration for taking a break, etc.
静脈瘤 Varicose vein	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 Shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden (standing work for long hours, work that requires workers to take the same posture), consideration for taking a break, etc.
浮腫 Edema	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 Shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden (standing work for long hours, work that requires workers to take the same posture), consideration for taking a break, etc.
手や手首の痛み Pain in the hand or wrist,	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 Restriction of work with heavy physical burden (work that requires workers to take the same posture), consideration for taking a break, etc.
頻尿、排尿時痛、残尿感 Frequent urination, pain at the time of urination, feeling of residual urine	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), restriction of work with heavy physical burden (work at a cold place, work in which workers can't leave the workplace for long hours), consideration for taking a break, etc.
全身倦怠感 General malaise	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden, consideration for taking a break, specific measures from the doctor in charge according to the disease, etc.
動悸 Palpitation	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), restriction of work with heavy physical burden, specific measures from the doctor in charge according to the disease, etc.
頭痛 Headache	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), restriction of work with heavy physical burden, specific measures from the doctor in charge according to the disease, etc.
血圧の上昇 Blood pressure rise	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden, restriction of stressful work, specific measures from the doctor in charge according to the disease, etc.
蛋白尿 Proteinuria	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden, restriction of stressful work, etc.
妊娠糖尿病 Diabetes in pregnancy	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), specific measures from the doctor in charge according to the disease (Consideration for insulin treatment), etc.
赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい The baby (fetus) is small for weeks	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden, restriction of stressful work, easing of commuting, consideration for taking a break, etc.
多胎妊娠 Multiple pregnancy (胎 conception),	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden, restriction of stressful work, easing of commuting, consideration for taking a break, etc.
産後体調が悪い Feeling sick after childbirth	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 Leave (home healthcare), shortening of working hours, restriction of work with heavy physical burden, restriction of stressful work, easing of commuting, consideration for taking a break, etc.
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど Anxiety / sleeplessness / uneasiness, etc. during pregnancy / after childbirth	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 Leave (hospitalization for treatment, home healthcare), shortening of working hours, restriction of stressful work, easing of commuting, consideration for taking a break, etc.
合併症等(自由記載) Complication, etc. (free writing)	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 Specific measures from the doctor in charge according to the disease, or measures that can be referred from the name of the symptoms mentioned above, etc.

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、痔疮、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(见注)	
	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 貧血、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

Ficha de Orientação para Gestão da Saúde Materna (preenchido pelo médico)

ポルトガル語

事業主 殿
Empregador

年 月 日
Data / /

医療機関等名
Nome da instituição médica

医師等氏名
Nome do médico

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。

A pessoa listada em 1 abaixo, reconhece-se, como resultado do exame de saúde e orientação de saúde, que é necessário tomar as medidas 2 a 4 abaixo.

記
Notas

1. 氏名 等 Nome etc.

氏名 Nome	妊娠週数 Nº de semanas de gestação	週 semanas	分娩予定日 Data prevista do parto	年 月 日 / /
------------	-----------------------------------	--------------	---------------------------------	--------------

2. 指導事項 Orientação

症状等 (該当する症状等を○で囲んでください。)

Sintomas e etc. (Circule os itens correspondentes)

措置が必要となる症状等 Sintomas necessários de medidas
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 Enjôo matinal, hiperêmese gravídica, anemia, tontura, vertigens 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 Aperto abdominal, contrações uterinas, dor abdominal, sangramento genital 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 Lombalgia, hemorroidas, varizes, edema, dor nas mãos e punhos, 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 Urinas frequente, dor ao urinar, sensação de urina residual, mal-estar geral, palpitações, 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 Dor de cabeça, aumento da pressão arterial, proteinúria, diabete gestacional, 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 O bebê (feto) é pequeno em comparação com o número de semanas, 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 Gravidez múltipla (fetal), má condição física pós-parto, 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 Ansiedade durante a gravidez e após o parto, insônia, inquietação, etc. 合併症等 Complicações, etc. ()

指導事項 (該当する指導事項欄に○を付けてください。)

Orientação (Circule os itens correspondentes)

標準措置 Medida Padrão		指導事項 Orientação
休業 Repouso	入院加療 internação hospitalar	
	自宅療養 tratamento domiciliar	
勤務時間の短縮 Redução do horário de trabalho		
作業の制限 Limitação no trabalho	身体的負担の大きい作業(注) Trabalho fisicamente oneroso (nota)	
	長時間の立作業 Trabalho obrigado a permanecer em pé por longo tempo	
	同一姿勢を強制される作業 Trabalho obrigado a permanecer numa posição fixa	
	腰に負担のかかる作業 Trabalho que sobrecarrega a região lombar	
	寒い場所での作業 Trabalho realizado em lugar frio	
	長時間作業場を離れることのできない作業 Trabalho que não permite sair do lugar por longo tempo	
	ストレス・緊張を多く感じる作業 Trabalho que causa muito estresse e tensão	

(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。

(*)Dentro do "trabalho fisicamente oneroso", se há algum trabalho que deve ser limitado, circular os itens correspondentes no quadro de "medida padrão" e circular em que específico trabalho deve ser reduzido ou limitado.

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

Detalhes específicos de medida padrão, observações em medidas necessárias além da medida padrão

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。)

Período necessário para a(s) medida(s) do quadro 2 acima

(Circule o período previsto)

1週間 1 semana	(月 日 ~ 月 日) (/ até /)
2週間 2 semanas	(月 日 ~ 月 日) (/ até /)
4週間 4 semanas	(月 日 ~ 月 日) (/ até /)
その他 Outros	(月 日 ~ 月 日) (/ até /)

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。)

Outras orientações (Circule o período previsto)

妊娠中の通勤緩和の措置 (在宅勤務を含む。) Medidas para facilitar a ida e volta ao trabalho durante a gravidez (Incluindo trabalhar em casa)	
妊娠中の休憩に関する措置 Medidas de repouso durante a gravidez	

指導事項を守るための措置申請書

Solicitação de Medidas para Garantia do Cumprimento das Orientações Médicas

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。

Data: / /

Solicito a aplicação de medidas baseadas na orientação médica mencionado acima.

所属 Empresa -----

事業主 殿
Empregador

氏名 Nome -----

(参考) 症状等に対して考えられる措置の例 (Referência) Exemplos de medidas tomadas conforme os sintomas

症状名等 Sintomas	措置の例 Exemplos das Medidas
つわり、妊娠悪阻 Enjoo, hipermêse gravídica	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 Repouso (internação hospitalar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso (trabalho que não permite o afastamento por longo tempo), limitação de trabalho onde o ambiente pode piorar os sintomas de enjojo por causa do cheiro, má ventilação ou de temperatura e umidade alta e etc., atenuação no trajeto de ida e volta ao trabalho, cuidados com o intervalo e etc.
貧血、めまい・立ちくらみ Anemia, tonturas, vertigens	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 Reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso (trabalho de lugar alto ou instável), limitação de trabalho que é estressante ou tenso, atenuação no trajeto de ida e volta ao trabalho, cuidados com o intervalo e etc.
腹部緊満感、子宮収縮 Inchaço abdominal, contrações uterinas	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, trabalho fisicamente oneroso (trabalho que obriga permanecer em pé por longo tempo, trabalho que obriga permanecer numa posição fixa, limitação de trabalho que obriga permanecer numa posição fixa, atenuação no trajeto de ida e volta ao trabalho, cuidados com o intervalo e etc.
腹痛 Dor de estômago	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 Repouso (internação hospitalar), detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma e etc.
性器出血 Sangramento genital	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 Repouso (internação hospitalar), detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma e etc.
腰痛 Lombalgia	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 Repouso (tratamento domiciliar), trabalho fisicamente oneroso (trabalho que obriga permanecer em pé por longo tempo, trabalho que obriga permanecer numa posição fixa, limitação de trabalho que impondo esforço lombar) e etc.
痔 Hemorroidas	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 Limitação de trabalho fisicamente oneroso (trabalho que obriga permanecer em pé por longo tempo, trabalho que obriga permanecer numa posição fixa), cuidados com o intervalo e etc.
静脈瘤 Varicose	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 Reduzir carga horária de trabalho, trabalho fisicamente oneroso (trabalho que obriga permanecer em pé por longo tempo, limitação de trabalho que obriga permanecer numa posição fixa), cuidados com o intervalo e etc.
浮腫 Edema	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 Reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso (trabalho que obriga permanecer em pé por longo tempo, trabalho que obriga permanecer numa posição fixa), cuidados com o intervalo e etc.
手や手首の痛み Dor nas mãos e nos pulsos	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 Limitação de trabalho fisicamente oneroso (trabalho que obriga permanecer numa posição fixa), cuidados com o intervalo e etc.
頻尿、排尿時痛、残尿感 Urinação frequente, dor ao urinar, sensação de urina residual	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), trabalho fisicamente oneroso (trabalho realizado em local frio, limitação de trabalho que não permite o afastamento por longo tempo), cuidados com o intervalo e etc.
全身倦怠感 Mal-estar geral	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso, cuidados com o intervalo, detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma e etc.
動悸 Palpitação	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), limitação de trabalho fisicamente oneroso, detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma e etc.
頭痛 Dor de cabeça	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), limitação de trabalho fisicamente oneroso, detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma e etc.
血圧の上昇 Aumento da pressão arterial	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso, limitação de trabalho que é estressante ou tenso, detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma e etc.
蛋白尿 Proteinúria	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso, limitação de trabalho que é estressante ou tenso e etc.
妊娠糖尿病 Diabete gestacional	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma (cuidados durante o tratamento com insulina) e etc.
赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい Bebê (feto) é pequeno para o número de semanas	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso, limitação de trabalho que é estressante ou tenso, atenuação no trajeto de ida e volta ao trabalho, cuidados com o intervalo e etc.
多胎妊娠 Gravidez múltipla (胎 胎 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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso, limitação de trabalho que é estressante ou tenso, atenuação no trajeto de ida e volta ao trabalho, cuidados com o intervalo e etc.
産後体調が悪い Má condição física após o parto	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 Repouso (tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho fisicamente oneroso, limitação de trabalho que é estressante ou tenso, atenuação no trajeto de ida e volta ao trabalho, cuidados com o intervalo e etc.
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど Ansiedade durante a gravidez e pós- parto, insônia, ansiedade e etc.	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 Repouso (internação hospitalar e tratamento domiciliar), reduzir carga horária de trabalho, limitação de trabalho que é estressante ou tenso, atenuação no trajeto de ida e volta ao trabalho, cuidados com o intervalo e etc.
合併症等(自由記載) Complicações e etc. (descrição livre)	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 Detalhes específicos de medida padrão dada pelo médico conforme o sintoma ou medidas que possa ser referentes ao sintomas acima e etc.