

# ●妊娠が分かったら

もしかしたら…  
妊娠!



## 妊婦健康診査を必ず受けましょう

妊娠中は、普段より一層健康に気をつけなければなりません。あなた自身やお腹の中の赤ちゃんの健康のため、できるだけ早く健康診査を受けましょう。

健康診査を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。(有給か無給かは会社の定めによります。)

### 回数

- 妊娠23週まで 4週間に1回
- 妊娠24週から35週まで 2週間に1回
- 妊娠36週以後出産まで 1週間に1回

※医師又は助産師(以下「医師等」といいます。)がこれと異なる指示をしたときはその指示に従って健康診査を受けましょう。

男女雇用機会均等法では、事業主に健康診査のために必要な時間の確保を義務づけています。(男女雇用機会均等法第12条)

出産予定日や休業の  
予定を早めに会社に  
申し出ましょう

ウチの会社にそんな  
規定あったかな?  
調べてみなくっちゃ



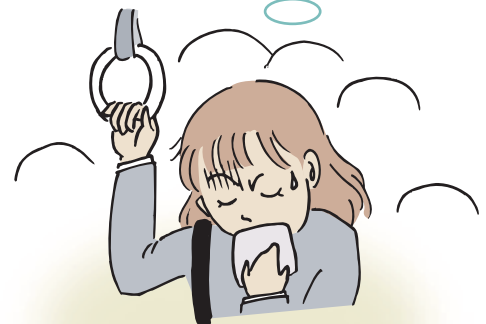
## 医師等の指導を受けたら…

医師等から、妊娠中の通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなどの症状に対応して勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て措置を講じてもらいましょう。

指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(3ページ参照)に記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

男女雇用機会均等法では、事業主に、健康診査等に基づく指導事項を守ることができるようにするため、必要な措置を講じることを義務づけています。(男女雇用機会均等法第13条)

満員電車に乗ると  
吐き気がして、  
辛い……



## マタニティマーク

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

マタニティマークは、厚生労働省ホームページから自由にダウンロードできます。詳しい活用方法や内容についてもこちらをご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity_mark.html)

