

母性健康管理指導事項連絡カード
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os),	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.