



トピックス

「母健連絡カード」について

みなさんは、「母健連絡カード」についてご存じですか？

「母健連絡カード(母性健康管理指導事項連絡カード)」は、医師の診察内容、必要な措置と期間を記載したカードで、働く妊産婦の方が医療指導を受けていることを会社に伝えるためのツールです。事業主は、女性労働者からこのカードが提出された場合、カードの記載内容に応じた適切な措置を講じる必要があります(男女雇用機会均等法第13条)。「母健連絡カード」は診断書と同等の効力があります。ですので、このカードの記載には診察とは別に費用がかかります(当院では2,200円 税込)。

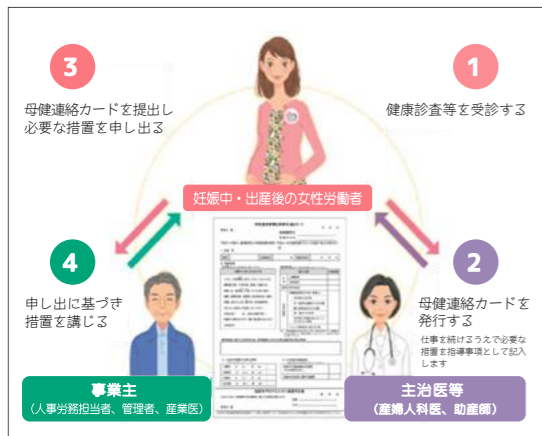


母健連絡カードのもらい方

- ①妊娠中または出産後の女性労働者が健康診査等を受診します。
- ②主治医等が健康診査等の結果、通勤緩和や勤務時間短縮等の措置が必要であると判断した場合、「母健連絡カード」に必要な事項を記載して女性労働者に渡します。
- ③女性労働者は、「母健連絡カード」を事業主に提出して、措置を申し出ます。
- ④事業主は、「母健連絡カード」の記載事項に従い、通勤緩和や勤務時間短縮等の措置を講じます。



【母性健康管理指導事項連絡カード】



コロナ禍になってから、働く妊産婦さんを社会全体で守っていかうという機運が高まっています。妊娠はプライベートなことですし、職場にいつ報告したらいいのかと迷っているうちに、つわりが始まり、つらい思いをしている女性も少なくありません。妊娠中の女性が働きやすい職場は他の社員にとっても快適な環境となります。働きやすい職場環境を整え、人材を確保するという点でも、母健連絡カードの活用は、会社にとっても意味のあることです。時差通勤や在宅勤務、短時間勤務など、いろいろと選択肢はあるかと思いますが、どんな選択をするのが適切か話し合うきっかけにできるといいですね。

母子保健室 保健師 藤井 久美子

ママニティレシピ

菜の花は妊婦さんに積極的に摂ってもらいたい葉酸を豊富に含みます。しらすを使うことでカルシウムを摂取することができます。



『菜の花としらすの和え物』

材料 (2人分)

- ・菜の花 1/2パック (100g)
- ・しらす 20g
- ・白だし 小さじ2

作り方

- ① 菜の花は茎の部分から沸騰した湯に入れさつと茹で、水にとって冷やす。3cmくらいに切り、軽く水気を絞る。
- ② ①の菜の花に白だし、しらすを加え和える。

栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 27 kcal	
・たんぱく質 3.2 g	【50g】*1
・カルシウム 99 mg	【650mg】
・鉄 1.5 mg	【6.5mg】*2
・葉酸 173 μg	【240μg】*3
・食物繊維 2.1 g	
・塩分 0.3 g	

*1 中期+5g, 後期+25g, 授乳期+20g
 *2 初期+2.5mg, 中期+後期+9.5mg, 授乳期+2.5mg
 *3 妊娠中〜初期+400μg[※], 中期+後期+240μg, 授乳期+100μg
 (※サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)

【レシピ提供】栄養管理部

院内でのマスク着用の継続について

令和5年3月13日から、マスクの着用は個人の判断に委ねることになっておりますが、厚生労働省は、医療機関を受診する場合や訪問する場合には、マスクの着用を推奨しています。当院では、患者さんの安全を守るため、また、院内感染防止対策の観点から、職員のマスクの着用を引き続き継続していきます。来院者の皆様方におかれましても、引き続き、病院内でのマスクを着用いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

センター稼働状況

分娩数	38件	緊急帝王切開	11件
母体搬送	3件	NICU稼働率	74.4%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	45.2%

(令和5年2月)

『ひなまつり 2023』



by. お飾り隊

編集後記

ぽかぽかと過ごしやすい陽気が続いています。マスクの着用が緩和され、4年ぶりのお花見を楽しめる方も多いのではないのでしょうか？ WBCでは待ジャパンの活躍で日本中が沸いています。ペッパーミルが売り切れのお店もあるとか!! (K.F★N.S★Y.M★K.H)



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ