

母性健康管理指導事項連絡カード
Phiếu hướng dẫn và quản lý sức khỏe bà mẹ

年 月 日
Năm Tháng Ngày

事業主 殿
Kính gửi người sử dụng lao động,

医療機関等名
Tên cơ sở y tế -----
医師等氏名
Tên bác sĩ, v.v... -----

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。
Tôi xác nhận rằng bệnh nhân với thông tin cá nhân được mô tả bên dưới (1) cần thực hiện các biện pháp được nêu trong (2-4) sau đây theo kết quả kiểm tra sức khỏe và hướng dẫn sức khỏe.

記
Nội dung

1. 氏名 等 Họ tên, v.v...

氏名 Họ tên	妊娠週数 Số tuần mang thai	週 週 tuần	分娩予定日 Ngày dự sinh	年 月 日 Năm Tháng Ngày
--------------	------------------------------	-------------	-----------------------	-------------------------

2. 指導事項 Mục hướng dẫn

症状等 (該当する症状等を○で囲んでください。)
Triệu chứng, v.v... (Khoanh tròn các triệu chứng phù hợp, v.v...)

指導事項 (該当する指導事項欄に○を付けてください。)
Mục hướng dẫn (Khoanh tròn vào các triệu chứng phù hợp, v.v...)

措置が必要となる症状等 Các triệu chứng, v.v... cần phải thực hiện biện pháp
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 Buồn nôn buổi sáng, nôn mửa nghiêm trọng, thiếu máu, choáng váng/chóng mặt, 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 Chướng bụng, co thắt tử cung, đau bụng, chảy máu âm đạo, 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 Đau lưng, bệnh trĩ, giãn tĩnh mạch, chứng phù, đau ở bàn tay hoặc cổ tay, 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 Đi tiểu thường xuyên, đau khi đi tiểu, cảm giác còn sót nước tiểu, cảm giác khó chịu, đánh trống ngực, 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 Đau đầu, tăng huyết áp, protein niệu, tiểu đường khi mang thai, 赤ちゃん (胎児) が週数に比べ小さい、 Em bé (thai nhi) nhỏ so với số tuần tuổi thai, 多胎妊娠 (胎)、産後体調が悪い、 Đa thai (thai), Cảm thấy ốm sau khi sinh con, 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 Lo lắng / mất ngủ / khó chịu, v.v... khi mang thai / sau khi sinh con, 合併症等 変 症 等, v.v... ()

標準措置 Các biện pháp tiêu chuẩn		指導事項 Hướng dẫn
休業 Nghỉ phép	入院加療 入院 điều trị	
	自宅療養 在宅 chăm sóc sức khỏe tại nhà	
勤務時間の短縮 短 縮 時 間 工 作 Rút ngắn thời gian làm việc		
作業の制限 Hạn chế làm việc	身体的負担の大きい作業 (注) Công việc nặng nhọc về thể chất (Lưu ý)	
	長時間の立作業 立 作 業 Công việc phải đứng trong nhiều giờ	
	同一姿勢を強制される作業 Công việc đòi hỏi người lao động phải giữ nguyên một tư thế	
	腰に負担のかかる作業 Công việc gây áp lực nặng lên thắt lưng	
	寒い場所での作業 寒 冷 作 業 Công việc ở nơi quá lạnh	
長時間作業場を離れることのできない作業 Công việc mà người lao động không thể rời nơi làm việc trong nhiều giờ		
ストレス・緊張を多く感じる作業 緊 張 作 業 Công việc căng thẳng		

(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。
(Lưu ý) Nếu công việc cụ thể bị hạn chế thuộc công việc nặng nhọc về thể chất, vui lòng điền ○ bên cột mục hướng dẫn và khoanh tròn công việc cụ thể.

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

Nội dung cụ thể về biện pháp tiêu chuẩn, lưu ý đặc biệt về các biện pháp cần thiết ngoài biện pháp tiêu chuẩn, v.v...

--

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。)

Khoảng thời gian cần phải thực hiện các biện pháp mô tả ở mục 2
(Hãy khoanh tròn khoảng thời gian dự kiến.)

1週間 1 tuần (月 日 ~ 月 日)	
2週間 2 tuần (月 日 ~ 月 日)	
4週間 4 tuần (月 日 ~ 月 日)	
その他 Khác (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。)

Các mục hướng dẫn khác
(Nếu cần, vui lòng khoanh tròn các biện pháp cần thiết.)

妊娠中の通勤緩和の措置 (在宅勤務を含む。) Các biện pháp giảm bớt việc đi lại khi mang thai (Bao gồm cả làm việc tại nhà。)	
妊娠中の休憩に関する措置 Các biện pháp liên quan đến nghỉ ngơi khi mang thai	

指導事項を守るための措置申請書

Đơn xin thực hiện các biện pháp theo các mục hướng dẫn của bác sĩ 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。 Năm Tháng Ngày

Tôi xin thực hiện các biện pháp theo các mục hướng dẫn của bác sĩ nêu trên.

所属 所属
Bộ phận -----

事業主 殿 氏名 氏名
Kính gửi người sử dụng lao động, -----

(参考) 症状等に対して考えられる措置の例 (Tham khảo) Ví dụ về các biện pháp được cân nhắc để thực hiện đối với các triệu chứng, v.v...

症状名等 Tên triệu chứng, v.v...	措置の例 Ví dụ về biện pháp
つわり、妊娠悪阻 Buồn nôn buổi sáng, nôn mửa nghiêm trọng	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc mà người lao động không thể rời nơi làm việc trong nhiều giờ), hạn chế làm việc trong môi trường có mùi khó chịu/thông gió kém/nhiệt độ và độ ẩm cao, có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng buồn nôn buổi sáng, giảm bớt việc đi lại, cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
貧血、めまい・立ちくらみ Thiếu máu, choáng váng/chóng mặt	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 Rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (làm việc trên cao hoặc địa hình không ổn định), hạn chế công việc căng thẳng, giảm bớt việc đi lại, cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
腹部緊満感、子宮収縮 Chướng bụng, co thắt tử cung	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc phải đứng nhiều giờ, công việc đòi hỏi người lao động phải giữ nguyên một tư thế, công việc mà người lao động không thể rời nơi làm việc trong nhiều giờ), giảm bớt việc đi lại, cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
腹痛 Đau bụng	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị), các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình, v.v...
性器出血 Chảy máu âm đạo	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị), các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình, v.v...
腰痛 Đau lưng	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 Nghỉ phép (chăm sóc sức khỏe tại nhà), hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc phải đứng nhiều giờ, công việc đòi hỏi người lao động phải giữ nguyên một tư thế, công việc gây áp lực nặng lên thắt lưng), v.v...
痔 Bệnh trĩ	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 Hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc phải đứng nhiều giờ, công việc đòi hỏi người lao động phải giữ nguyên một tư thế), cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
静脈瘤 Giãn tĩnh mạch	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 Rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc phải đứng nhiều giờ, công việc đòi hỏi người lao động phải giữ nguyên một tư thế), cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
浮腫 Phù nề	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 Rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc phải đứng nhiều giờ, công việc đòi hỏi người lao động phải giữ nguyên một tư thế), cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
手や手首の痛み Đau ở bàn tay hoặc cổ tay	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 Hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc đòi hỏi người lao động phải giữ nguyên một tư thế), cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
頻尿、排尿時痛、残尿感 Đi tiểu thường xuyên, đau khi đi tiểu, cảm giác còn sót nước tiểu	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất (công việc ở nơi lạnh lẽo, công việc mà người lao động không thể rời nơi làm việc trong nhiều giờ), cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
全身倦怠感 Cảm giác khó chịu	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, cân nhắc nghỉ ngơi, các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình, v.v...
動悸 Đánh trống ngực	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình, v.v...
頭痛 Đau đầu	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình, v.v...
血圧の上昇 Tăng huyết áp	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, hạn chế công việc căng thẳng, các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình, v.v...
蛋白尿 Protein niệu	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, hạn chế công việc căng thẳng, v.v...
妊娠糖尿病 Bệnh tiểu đường khi mang thai	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình (Cân nhắc điều trị bằng insulin), v.v...
赤ちゃん（胎児）が週数に 比べ小さい Em bé (thai nhi) nhỏ so với số tuần tuổi thai	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, hạn chế công việc căng thẳng, giảm bớt việc đi lại, cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
多胎妊娠 胎 (胎 胎), Đa thai (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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, hạn chế công việc căng thẳng, giảm bớt việc đi lại, cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
産後体調が悪い Cảm thấy ốm sau khi sinh con	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 Nghỉ phép (chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc nặng nhọc về thể chất, hạn chế công việc căng thẳng, giảm bớt việc đi lại, cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど Lo lắng / mất ngủ / khó chịu, v.v... khi mang thai / sau khi sinh con	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 Nghỉ phép (nhập viện điều trị, chăm sóc sức khỏe tại nhà), rút ngắn thời gian làm việc, hạn chế công việc căng thẳng, giảm bớt việc đi lại, cân nhắc nghỉ ngơi, v.v...
合併症等（自由記載） Biến chứng, v.v... (tự ghi)	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 Các biện pháp cụ thể của bác sĩ phụ trách theo bệnh tình, hoặc các biện pháp có thể tham khảo từ tên của các triệu chứng, v.v... nêu trên