

第1章



赤ちゃんがやってくる！

1 早めの受診を

月経が2週間以上遅れていたら妊娠かもしれません。不安を抱えないで早めに受診しましょう。



2 母子健康手帳をもらおう

妊娠がわかったら妊娠を届け出ましょう。妊娠届出書（産婦人科にて発行）と個人番号（マイナンバー）の確認ができるものを持参してください。母子健康手帳が交付されます。持ち物等について、町のホームページに詳しく記載がありますので事前に確認をしてからお越しください。母子健康手帳は、妊娠から就学前までの母子の健康を記録するとても大切なものです。妊娠中の健診やお子さまの健康診査、予防接種の記録のできる大切な手帳です。

また、母子手帳の別冊として子育てサポートファイル「かけはし」も同時に配布しています。お子さんの出生から小学校入学までの成長の経過や生活の様子、医療機関の受診記録や各種関係機関との相談内容などがより詳しく書き込めるようになっていきます。ぜひご活用ください。

お問い合わせ ▶ 健康増進課 母子保健チーム（055-986-8760）

3 妊婦健康診査

お腹の中の赤ちゃんの成長やお母さんの健康を確認するため、定期的な健診が必要です。母子健康手帳の交付時に、併せて妊婦健康診査の受診票が交付されます。受診票を持参の上、指定委託医療機関で受診してください。転入された方は、前市町村の受診票は使用できませんので改めて長泉町の受診票の交付を受けてください。

また、里帰り先で妊婦健診を受けた方で受診票が使用できなかった場合、助成金が出ます。申請には使用しなかった受診票と領収書、母子健康手帳、印鑑、金融機関の番号がわかるもの（ゆうちょ以外）が必要です。申請書は町ホームページからダウンロードできます。

お問い合わせ ▶ 健康増進課 母子保健チーム（055-986-8760）

4 妊婦歯科健康診査

妊娠中は、歯周病にかかりやすく、予防するためには毎食後の歯磨きが大切です。母子健康手帳の交付時に、併せて妊婦歯科健康診査受診票（1回）が交付されますので、安定期の妊娠中期頃に歯科健診を受けましょう。健診の際は、指定委託医療機関に受診票と健診票を持参してください。※要予約

お問い合わせ → 健康増進課 母子保健チーム（055-986-8760）

5 どこで出産するか考えよう

どこで出産するかを選ぶのも重要なポイントです。お産を扱う施設には、総合病院、産婦人科医院、助産院などがあります。病院を選ぶには、自然分娩、無痛分娩、夫立会い分娩など、どのようなお産を望んでいるのかによっても違ってきます。直接施設に問い合わせたり、友人や近所の子育て仲間、先輩ママなどからいろいろ情報収集してみましょう。また、自宅や勤務先からの通院方法も考えて選びましょう。

6 妊娠中の生活で注意すること

以下は、おなかの赤ちゃんのために、日常生活で気をつけていただきたい事です。参考にしてください。



☆妊娠中の食事は重要です

現代の女性は、脂質、糖質の摂取は過剰なくらいになりましたが、タンパク質、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄分などが不足しがちで、栄養分の不均衡な摂取が問題になっています。無理なダイエットなどは絶対避けてください。バランスの良い食事と適切な体重増加を目指しましょう。

☆刺激物には気をつけましょう

強い香辛料やタバコ、アルコールなどの刺激物はとらないようにしましょう。

☆つわりについて

個人差もありますが、妊娠4週目くらいからつわりの症状が始まります。つわりは個人差もありますが、15週頃にはほぼ落ち着きます。

☆つわりの時の食生活について

つわりのときは食欲が減少しがちですので、食べられるものを食べましょう。この時期食事が落ちて、胎児への影響はほとんど心配ありません。ただし、嘔吐によって水分が減少しがちになりますので、脱水症状を予防するためにも十分な水分補給を心がけなければなりません。つわりが治まったあとは、「赤ちゃんのためにたくさん食べる」ではなく、1日3食規則正しくバランスよく食べましょう。

☆薬の影響について

産婦人科以外を受診する場合は、必ず妊娠していることを伝えてください。妊娠中の薬の影響については、事前にその必要性、効果、副作用などを医師及び薬剤師から十分説明を受け、必ず指示を守りましょう。

☆感染症について

風しんやサイトメガロウイルス、ジカウイルス等の感染症は妊娠中に感染すると胎児に影響を与える場合があります。妊婦健康診査で受けられる感染症検査もあるので、妊婦健康診査を必ず受けましょう。また、土いじりや蚊にさされないように気をつけましょう。また、家族の方は感染症が妊婦さんとうつらないように、予防接種を受けるなどの配慮をしましょう。日頃から清潔を心がけ、外出後は手洗いを忘れないことも大切です。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「妊娠と感染症」をご覧ください。

※町では、妊娠を予定または希望している女性とその夫、妊娠している女性の同居家族に対して風しんの予防接種の助成を行っております。助成の詳細は町ホームページをご覧ください。

お問い合わせ ▶ 健康増進課 母子保健チーム (055-986-8760)



☆ご家族の方へ

妊婦さんは、おなかが大きくなってくると体の動きが自由にならなくなります。また、ホルモンの関係もあり、イライラしたり、くよくよしたり、気持ちの浮き沈みが普段より激しくなることもあります。妊婦さんは話をじっくり聞いてもらえると、安心につながり、前向きにお産をむかえる心構えができるでしょう。また、特につわりの時期は、食事作りなどの家事を行うことはとても大変な場合があります。妊娠中の10か月間を乗り切るためには、ご家族などまわりからの支えが必要です。

☆妊婦さんの心構え

- ・無理な姿勢をとったり、重いものを持ったり、高いところに手を伸ばすような動作は避けましょう。
- ・転ばないように履物に注意しましょう。
- ・散歩のような適度な運動をして気分転換をしましょう。
- ・睡眠は十分にとりましょう。
- ・気持ちよく過ごすように心がけて、悩み事やストレスの多い生活は避けるようにしましょう。心配事などをひとりで考えないようにしましょう。

7 お母さん、お父さんになられる方へ

☆こんにちは赤ちゃん教室（全2回）

妊娠中の生活や出産、子育てについての基本的な知識を学んだり、お友達作りや両親で子育てを考える機会にもなりますので、ぜひ、ご参加ください。

お問い合わせ ▶ 健康増進課 母子保健チーム（055-986-8760）

8 赤ちゃんがほしい人のために

☆不妊・不育治療費助成事業

少子化対策の一環として、不妊・不育治療を受けられたご夫婦に対して、治療にかかった費用の一部を助成しています。一般不妊治療、特定不妊治療（体外受精、顕微授精）、不育治療が対象となります。助成の詳細はホームページをご覧ください。

お問い合わせ ▶ 健康増進課 母子保健チーム（055-986-8760）

9 知っておきたいお金のこと

◇出産育児一時金

長泉町国民健康保険被保険者の方

被保険者の方が出産（妊娠85日以上の子死産等を含む）したときは、出産育児一時金として420,000円が支給されます。（ただし、「産科医療補償制度」を利用しない出産については404,000円となります。）

支給方法については、医療機関などの出産費用に直接利用することができます。（※直接支払制度：出産育児一時金の範囲内で、町から医療機関などに出産費用として直接お支払いします。）

- 1 直接支払制度を利用される方は、出産をする医療機関に直接申し出てください。町への事前申請などは必要ありません。
- 2 直接支払制度で出産費用が出産育児一時金を上回った場合は、差額分を医療機関などで直接お支払いください。
- 3 直接支払制度で出産費用が出産育児一時金を下回った場合は、申請により町から差額分を支給します。
- 4 直接支払制度の利用を希望されない場合は、世帯主への支給申請（出産後の事後払い）をご利用ください。（ただし、出産費用の全額を医療機関などに支払うこととなります。）
- 5 他の健康保険（国保組合を除く）に被保険者として1年以上加入し、健康保険の離脱後6ヶ月以内に出産した方は、その健康保険から給付を受けることができます。ただし、重複して給付を受けることはできません。

お問い合わせ 福祉保険課 保険年金チーム（055-989-5513）

会社の健康保険などに加入している方

健康保険などの被保険者、または被保険者の被扶養者である配偶者が出産したときは加入している健康保険などから支給されます。詳細は勤務先に確認してください。

◇出産手当金

本人の勤務先が健康保険被保険者の場合、産前産後休業期間中に、一定の範囲内で標準報酬日額の6割が支給されます。詳細は勤務先に確認してください。

◇国民年金保険料産前産後期間免除制度

国民年金第1号被保険者の期間中に出産をされる方は、出産予定日（出産日）の前月から4か月間国民年金保険料が免除されます。

※出産とは妊娠85日以上の出産をいい、早産・流産・死産を含みます。

※多胎の場合は、予定日の3か月前から6か月間となります。

- ・ 出産予定日の6か月前から手続きができます。
- ・ 他の免除制度（法定免除、申請による免除・納付猶予、学生納付特例など）を利用されている方も申請が必要です。※産前産後免除の方が有利な免除です。

お問い合わせ ▶ 福祉保険課 保険年金チーム（055-989-5513）

◇チャイルドシート購入、借り上げ補助

6歳未満の幼児一人につき1回、チャイルドシート・ジュニアシート（保安基準適合仕様）を購入、借り上げの際に補助が受けられます。

購入の場合は、購入費の2分の1以内で上限10,000円（千円未満切捨て）、借り上げの場合は、借り上げ費の2分の1以内で上限5,000円（千円未満切捨て）の補助が受けられます。

借り上げの補助を受けた場合は、2回目の補助（購入又は借り上げ）が受けられます。その場合の補助金額は、2分の1以内で上限5,000円（千円未満切捨て）となります。

<注意事項>

- ・〔転入者の方〕長泉町に転入後に購入したチャイルドシート等に限り対象となります。
- ・〔これからお子さんが生まれる方〕出生前に購入したチャイルドシート等も対象になりますが、申請は出生届を提出してからの申請になります。

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム（055-989-5573）



◇こども医療費助成

18歳に達する日の前日以後の最初の3月31日までの間にあるこどもについて、通院、入院の保険診療で支払った自己負担額（入院時食事代も含む）を助成します。所得制限、自己負担はありません。

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム（055-989-5573）

◇児童手当

中学校修了（15歳まで）までの児童を養育している方に支給されます。（公務員の方は勤務先で手続きしてください。）

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム（055-989-5573）

◇児童扶養手当

18歳までの児童（障がい者の場合は20歳未満）を養育している母子家庭等（父が障害者の家庭も含む）で、所得が一定の額未満の方に支給されます。

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム（055-989-5573）

◇母子家庭等医療費助成

20歳までの児童を養育している母子家庭等（所得税非課税世帯に限る※同居親族含む）に対し、通院、入院の保険診療で支払った自己負担額（入院時食事代は含みません）を助成します。

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム（055-989-5573）

◇遺児手当

両親または片親を亡くした義務教育終了前の児童を養育している保護者に支給されます。

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム（055-989-5573）

◇母子・父子寡婦福祉資金貸付

母子家庭・父子家庭並びに寡婦の経済的自立の助成と生活意欲の助長を図り、福祉を進捗することを目的として必要な資金を貸付します。

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム (055-989-5573)

◇水道及び下水道の使用料助成

町民税非課税の母子家庭等で、児童扶養手当を受給している場合、生活困窮者に対する水道及び下水道の使用料（基本料金）の助成が受けられます。（親族等から経済的援助を受けている場合を除く。）

お問い合わせ ▶ 福祉保険課 福祉チーム (055-989-5512)

◇特別児童扶養手当

重度～中等度の知的障がい、身体障がいまたは精神障がいがあるため、日常生活で常に介護が必要な在宅の20歳未満の児童を養育している方で、所得が一定の額未満の方に支給されます。

お問い合わせ ▶ 福祉保険課 福祉チーム (055-989-5512)

◇障害児福祉手当

重い障がいがあるために、日常生活で常に介護が必要な在宅の20歳未満の方で、所得が一定の額未満の方に支給されます。

お問い合わせ ▶ 福祉保険課 福祉チーム (055-989-5512)



◇しずおか子育て優待カード


18歳未満のこどもを持つ家庭及び母子健康手帳をお持ちの妊娠中の方に、地域、企業、行政が一体となって子育て家庭を支援し、安心して子育てができる環境の整備とこどもと保護者のふれあいを深める機会の提供を目的に、しずおか子育て優待カードを配布しています。

利用方法は、しずおか子育て優待カードのマークやステッカーを店舗内に掲示されている静岡県内の協賛店舗、協賛施設に18歳未満のこどもを同伴し、また、妊娠中の方は母子健康手帳を持参し、カードを提示することで特典を受けることができます。

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム (055-989-5573)



イラスト **しずおか子育て優待カードアプリ**



お父さまと同伴でお出かけされる時には、子育て優待アプリを協賛店舗・協賛施設で提示すると「応援サービス」をご利用できます。

●現在地から協賛店舗を検索アプリの位置情報をONにしてください。

◇病児保育利用料助成

保護者の就労などでやむを得ない事由により、家庭で保育を行うことが困難な児童（6ヶ月～小学3年生）が病児保育を利用した場合の利用料が無料となります。

場 所	住 所	電話番号	利用時間
ペンギン病児保育室 (光が丘小児科)	三島市光ヶ丘2-19	055-987-2200	月～金曜日 8:30～17:30

お問い合わせ ▶ こども未来課 子育て支援チーム (055-989-5573)