

妊娠がわかったら

妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援します

問 子ども政策室子育て支援係 ☎0773-24-7055 FAX0773-23-7011

妊娠がわかったら

まずは妊娠届を提出し
母子健康手帳を
受け取りましょう



お母さんとお子さんの健康状態や予防接種の記録とともに、母子保健サービスの案内を記載しています。常に持ち歩き、大切に保管してください。

届出先 子ども政策室または各支所窓口

必要なもの

- ・妊娠を証明するもの
- ・マイナンバーカードまたは、通知カードと本人確認の書類(運転免許証等)

同時に交付されるもの

- ・妊産婦健康診査受診券
- ・妊婦歯科健康診査受診券
- ・新生児聴覚スクリーニング検査受診券…P26

P21「妊娠中のサポート」も、適宜利用して、心を軽く、あなたらしく妊娠期を過ごしましょう～!

※1 転入された人は前住所在地で交付された受診券は利用できません。里帰り出産などの理由で福知山市の委託以外で受けられる人には、払い戻しの制度をご利用いただけます。いずれも窓口にお問い合わせください。



妊婦健康診査を 受けましょう

妊産婦健康受診券綴にある基本健診14回分と各検査項目について公費で受けることができます(多胎妊婦は回数が増えます)。

場所 福知山市が委託している医療機関
および助産院(京都市内の助産院では、基本受診券14枚のみ使用できます。)

必要なもの

- ・健康保険証
- ・母子健康手帳
- ・妊婦健康診査受診券 ※1



妊婦歯科健康診査を 受けましょう

妊産婦健康診査受診券綴にある妊婦歯科健康診査について、出産までに1回、公費で受けることができます。つわり等、体調の落ち着いたらなるべく早めに受診しましょう。

場所 福知山市が委託している協力歯科
医療機関

必要なもの

- ・健康保険証
- ・母子健康手帳
- ・妊婦歯科健康診査受診券 ※1

協力歯科
医療機関▶



妊娠中のサポート

妊婦訪問

問 子ども政策室子育て支援係 ☎0773-24-7055 FAX 0773-23-7011

お腹が張るってどういうこと？骨盤ベルトの使い方が知りたい！出産に向けて準備しておく物、心と体の準備…等、助産師や保健師が訪問して相談に応じます。(必要に応じて、電話にて様子をお伺いする場合があります。)

妊婦さんとその家族向けの教室

問 子ども政策室母子保健係 ☎0773-24-7055 FAX 0773-23-7011

妊婦さんとそのご家族が、助産師の講話や体験を通じて、産後の生活をイメージし、健やかなマタニティライフを送れるように教室を開催しています。ふくちやま子育て応援サイトにて、ネット予約を受け付けています。



【赤ちゃんLABO】 毎月第3月曜日

- 内容 助産師からのおはなし・妊娠体験ジャケット
- 会場 りとるハピネス(三段池体育館内) 📖P8
- 時間 13時30分～15時(受付時間13時15分～)

【MOKUYOKU体験教室】 月1回指定の木曜日

- 内容 赤ちゃん人形をつかって抱っこ・着替え・沐浴体験
- 会場 すくすくひろば 📖P10
- 時間 ①13時30分～14時30分 ②15時～16時

お産や乳房の相談・ケア

📖P24の「助産院」「助産師外来」をご確認ください。

まずは準備から始めよう！

沐浴グッズ



準備万端だと、

赤ちゃんも大人も安心♪

生後1か月までの新生児は、大人とは浴槽を分けて沐浴をします。

ベビーバス 湯温計 バスタオル

ベビー用石けん
または沐浴剤
お湯に溶かして使い、
石けんもすすぎも不要

沐浴布
入浴時赤ちゃんの体にかけるための、薄手のガーゼ

ガーゼハンカチ

着替え&オムツ

ベビー用綿棒

洗面器(必要に応じて)

沐浴のあとは水分補給の授乳を忘れずに！

妊娠がわかったら

🌸 出産育児一時金

被保険者及びその被扶養者(家族)が出産された時に保険者に申請すると1児につき50万円が支給されます。産科医療補償制度に加入されていない医療機関等で出産された場合は支給額が異なる場合がありますので、詳細については、保険者にお尋ねください。

※多胎児を出産したときは、多胎児数分支給されます。

【主な保険者の種類】

全国健康保険協会(協会けんぽ): 中小企業の従業員とその家族

組合管掌健康保険(組合健保): 大企業の従業員とその家族

共済組合: 公務員や私立学校教職員とその家族。その他、さまざまな共済組合があります

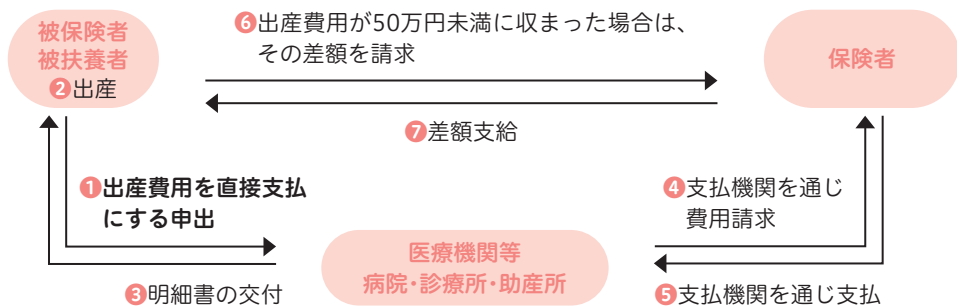
船員保険: 船員が加入

国民健康保険: 自営業の方や農業や漁業に従事している方とその家族等

【直接支払制度の流れ】

直接支払制度は、出産にかかる費用を事前に用意する負担を軽減し、安心して出産していただくために、出産費の額を上限として、保険者から医療機関などへ直接支払いを行う制度です。

実際にかかった費用が出産費の額より少なかった場合は、被保険者へ差額が支給されます。



🌸 産前・産後休業

【産前休業】

出産予定日の6週間前(双子以上の場合には14週間前)から請求すれば取得できます。出産日は産前休業に含まれます。

【産後休業】

出産日の翌日から8週間は就業することができません。

ただし、6週間を経過した後に女性労働者本人が請求し、医師が認めた場合は就業することができます。