

# 妊娠がわかったら

妊娠がわかったら

母子健康手帳の交付 問 こども家庭・保健センター ☎ 31-0611 FAX31-0647

## 母子健康手帳の交付

妊娠したら妊娠届出書(こども家庭・保健センターにあります。)を提出し、母子健康手帳の交付を受けてください。この手帳は、妊娠・出産及び乳幼児の育児に関する一貫した健康記録として大切です。健康診査のときや産科や小児科での診察、予防接種、保健指導等を受けるときは必ず持参し、必要に応じて書き入れてもらいましょう。また、お母さん自身とこどもの健康状態、健康診査結果等の健康管理にご活用ください。

交付時期	産婦人科にて妊娠の確定診断を受けたら、早い時期にお越しください。 随時受付しています。(平日9:00~17:00)
交付場所	こども家庭・保健センター
対象	芦屋市内に住民票があり、妊娠の確定診断を受けた妊婦 (海外在住で住民票がない場合でも、実家の住所が芦屋市内であれば交付が可能です。)
必要なもの	▶ マイナンバーの記載があるものと写真付きの本人確認書類 ▶ 妊婦の振込先の金融機関の口座の通帳等の写し(妊娠出産応援ギフト申請のため) ▶ 印鑑
内容	妊娠届出書に必要な事項(妊婦の氏名、住所、年齢、出産予定日、診断を受けた医療機関名、分娩予定日、妊娠週数)をご記入後、母子健康手帳の発行、マタニティストラップ等をお渡しします。妊婦健康診査費助成事業等の案内も行います。 ※安心して出産を迎えられるよう妊娠中の生活等についてお伝えしています。できるだけ妊婦ご本人がお越しください。

## Column.

### マタニティマークの利用について

妊娠初期は赤ちゃんの成長はもちろん、お母さん自身の健康を維持するためにとっても大切な時期です。外出先における周囲のちょっとした気づかいは、とてもありがたいものです。お出かけの際にはぜひマタニティストラップ※をご利用ください。  
※母子健康手帳の交付時にお渡ししています。



(以下は広告スペースです)

## 母乳育児のサポートをメインにパパママの子育てを応援します!



トコちゃんベルト指導  
妊婦指導



ママのための教室  
ベビータッチケア



産後ケア  
母子健康管理  
休憩時間の提供



おっぱいマッサージ

おっぱいマッサージ  
母乳の出に関する悩み…  
乳腺炎や断乳などの授乳中のトラブル…  
卒乳ケアまでトータルケア!

## 住岡 母乳と育児相談所

LINE 友だち  
登録中

JR芦屋駅前相談所 芦屋市大原町2-6 ラ・モール芦屋113-1 TEL.0797-61-8808

三条相談所 芦屋市三条町 10-15 TEL.0797-98-9608

ANNEX 芦屋市三条町 10-6 TEL.090-1718-7404



妊婦歯科検診

乳児歯科検診

## すみおか歯科口腔外科

芦屋市大原町2-6 ラ・モール芦屋113-1

TEL.0797-61-8811



## 妊婦健康診査

望ましいとされる受診頻度は次のとおりです。受診の際は、母子健康手帳と妊婦健康診査費助成券をお持ちください。

妊娠週数	受診頻度
妊娠～23週まで	4週間に1回(期間中おおむね4回の受診)
妊娠24週～35週まで	2週間に1回(期間中おおむね6回の受診)
妊娠36週～出産まで	1週間に1回(期間中おおむね4回の受診)

## ★ 検査の種類

基本検査	その他
尿検査・体重測定・血圧測定・腹囲測定・子宮底長測定・浮腫検査・問診・内診・超音波検査	血液検査・B群溶血性連鎖球菌検査・NST検査※・子宮がん・クラミジア・その他医師が必要と認めた検査

※NST検査とは、「ノンストレステスト」の略です。ストレスのない状態、つまり陣痛のない状態でも赤ちゃんが元気かどうかを検査し、お産に耐えられるかどうかを調べる方法の1つです。

## 妊婦健康診査費助成

母子ともに安全で安心な出産ができるよう、健康診査にかかる費用の助成を行っています。

交付時期	母子健康手帳の交付時に同時申請していただくことで助成券を交付します
交付場所	こども家庭・保健センター
対象	妊婦健康診査受診時に市内に住民票のある妊婦のかた
内容	5,000円の助成券➡14枚 10,000円の助成補助券➡1枚 2,000円の助成補助券➡13枚

県内助成事業協力機関で受診する場合	県外など助成券が使用できない医療機関等で受診する場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 助成券を医療機関等へ提出してください。1回の健康診査につき助成券1枚と、助成補助券を必要枚数使用できます。(助成補助券のみの使用不可)</li> <li>▶ 健康診査費用が助成額を超える場合、その差額は自己負担になります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 健康診査費用を医療機関等へお支払いいただき、その際の領収書・明細書・未使用の助成券・母子健康手帳・請求書をこども家庭・保健センターへ提出してください。指定口座への振り込みにより還付します。(上限14回)</li> <li>▶ 助成券等を使用した日の差額支払い分の領収書は、助成対象となりません。</li> <li>▶ 当該妊娠による出産後、1年以内に請求してください。</li> </ul>

## 不育症治療支援事業

2回以上の流産等の既往があるかたを対象に、不育症の検査及び治療に要する保険適用外の費用の一部を助成します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。こども家庭・保健センターまでお問い合わせください。

## 不妊治療ペア検査助成事業

不妊症の早期発見、早期治療を促進するとともに、その経済的負担を軽減することを目的に、夫婦1組につき1回、医療保険適用外の不妊の検査に要した費用の一部を助成します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。こども家庭・保健センターまでお問い合わせください。

## 妊婦歯科健康診査

芦屋市内に住民票のある妊婦のかたを対象に、市内の対象歯科医院において妊娠中に1回無料で歯科健康診査を受診できる受診券を妊婦健康診査費助成券と同時に渡しています。

受診場所	実施医療機関については、市のホームページでご確認ください。
申込み	必要(各実施医療機関へ事前に予約をしてください。)
受診期間	妊娠中(安定期に入って妊娠16週～20週頃を目安に、体調の良いときに受診しましょう。)
必要なもの	妊婦歯科健康診査受診券・母子健康手帳・健康保険証(保険診療で治療を行う場合必要です。)
内容	口腔内のチェック、歯科保健指導等(治療については自己負担となります。)



# 妊娠中の食事について

妊娠しても太りたくない妊婦さんが増えています。体重が増える理由は、赤ちゃんのからだの分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分、母体の子宮や乳房が大きくなる分、そして出産に備える体力を維持する分が増えるからで、太ることとは違います。きちんと食べて適正体重まで増やしましょう。適量の食事についての相談は、「マタニティ栄養相談」(□□P.16参照)でお受けします。

望ましい体重増加量は妊娠前の体格によって違います。まず自分の体格(BMI)を計算してみましょう。

## ★自分のBMIを計算しましょう。

妊娠前の体重  (Kg) ÷ 身長  (m) ÷ 身長  (m) = BMI

## ★妊娠中の体重増加指導の目安※1

妊娠前の体格※2		体重増加指導の目安
低体重(やせ)	BMI18.5未満	12~15kg
普通体重	BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度)	BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上)	BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分でない」と認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン編2020CQ010より

※2 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

### ▶妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。日本産婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。

## ★きちんと食べるためには、毎日のご飯量・おかず量をしっかりと！

芦屋市で妊娠届出をされた妊婦さんは、妊娠前の体格が全国平均と比べてやせ(BMI18.5未満)のかたが多く、やせのかたの食事内容はお飯やおかずの量が目安より少ない傾向が見受けられました。(H27・28母子健康手帳交付時の妊娠前の食生活アンケート結果より)

つわりがおさまり食欲が出てきたら、ご飯とおかずを意識して食べましょう！

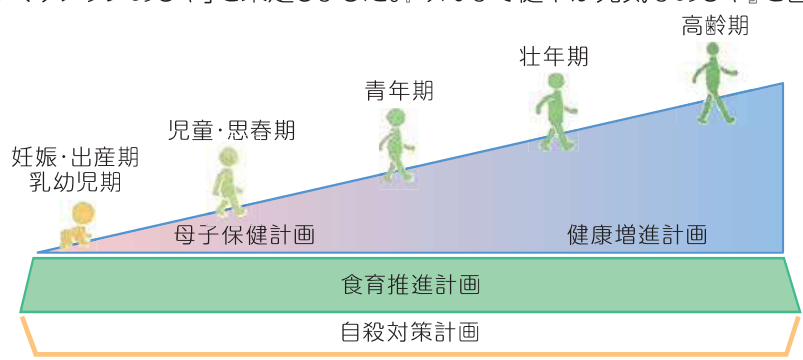
ご飯はお茶碗山盛1杯(200g目安)、おかずは肉か魚、卵か大豆製品のいずれかが入ったものを選びましょう。ご飯が一度に食べられない時は間食におにぎりを食べるなど分けて食べるのがおすすめです。

▶妊娠中の食事についてはこちらもご参照ください。～妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～



# 健康づくりプランあしや

芦屋市では、児童福祉分野の視点を含んだ「母子保健計画」、「健康増進計画」、「食育推進計画」及び「自殺対策計画」を一体的に推進するよう新たな計画として、2024年度から2029年度までの6年間を計画期間とする、「健康づくりプランあしや」を策定しました。『みんなで健やか元気なあしや』を目指します。



▶ 計画の内容は市ホームページでご覧いただけます



# ▶ 妊娠出産子育て支援事業について ▶

妊娠届出時より妊婦や特に0歳から2歳の低年齢期の子育て家庭に寄り添い、出産・育児等の見通しを立てるための面談や、継続的な情報発信等を行うことを通じて必要な支援につなぐ伴走型相談支援の充実を図るとともに、妊娠届出や出生届出を行った妊婦等に対し、出産育児関連用品の購入費助成や子育て支援サービスの利用負担軽減を図る経済的支援を行います。妊娠届出時の面談実施により妊娠出産応援ギフトを5万円、こんにちは赤ちゃん訪問時の面談実施により子育て応援ギフトを5万円給付します。

妊娠届出を出された方に妊娠7~8か月ごろにお電話をしています。また、妊娠8か月前後に希望者は保健師等に相談することができます。

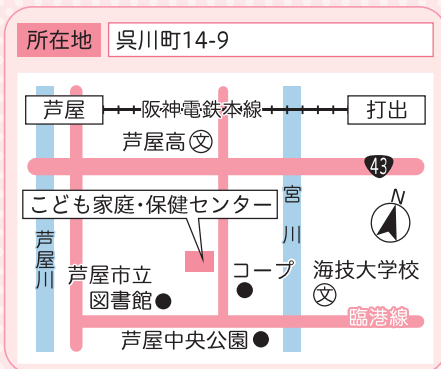
## Column.

### ≡ 保健師をご存じですか ≡

保健師は、相談や教室、訪問等を通して地域のみなさまが健康で暮らせるように、また、すべての子育て中のご家庭の笑顔が少しでも増えるように日々活動しています。

こども家庭・保健センターには、管理栄養士も常駐し、日々の食事を通してみなさまの健康をサポートしています。

子育てについて少しでも疑問や不安があるときには、ぜひこども家庭・保健センターをご活用ください。



すべての地区に  
担当の保健師が  
います。

地区担当保健師

問 こども家庭・保健センター ☎31-1586 FAX31-1018

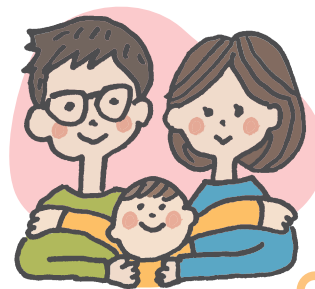
## 子ども・子育て支援事業計画

市では、2015年3月から新たな法制度の下で幼児期の教育・保育や地域の子ども・子育て支援を総合的に推進しています。2020年3月には2020年度から2024年度までの5年間を計画期間とする、『第2期子育て未来応援プラン「あしや」(芦屋市子ども・子育て支援事業計画)』を策定しています。



「芦屋市子ども・子育て支援事業計画」

※本計画は、子ども・子育て支援法第61条第1項に基づき、市町村に策定が義務付けられている「市町村子ども・子育て支援事業計画」です。



◀ 計画の内容は  
市ホームページでご覧いただけます

🔍 芦屋市子育て未来応援プラン

検索



# 出産準備

## 出産・育児に備えましょう

**問** こども家庭・保健センター ☎31-0611 FAX31-0647

名称	対象	日時	内容
妊婦相談	妊婦	原則毎月第1水曜日 9:30~11:00 <b>要予約</b>	妊娠中の食事や生活等について、保健師、助産師、栄養士への個別相談ができます。
妊婦訪問		随時	
マタニティ栄養相談		原則毎月第1、第3火曜日 ① 9:30~10:15 ② 10:15~11:00 ③ 11:00~11:45 <b>要予約</b>	妊娠中の食事やお手軽レシピの紹介など、具体的に管理栄養士に個別相談ができます。希望者には食事診断も行います。



※詳しい日程は広報あしや、市のホームページ等でご確認ください。

## プレおや教室

**問 予** こども家庭・保健センター ☎31-0611 FAX31-0647

対象	妊娠中期(16週)以降の妊婦とパートナー等(妊婦のみの参加も可)	
費用	無料	
予約方法	電話・WEBにて受付(先着順)	
内容 (講師・助産師)	<b>①赤ちゃんのお風呂の入れ方(講話と実習)</b> パートナー等と協力して沐浴をしていただきます。パパやママとして初めての育児のために心がけることをお話しします。 <b>②出産準備について(講話)</b> 何が必要? 気軽にご相談ください。 <b>③質疑応答</b> 助産師が質問にお答えします。	
日時	奇数月 土曜日か日曜日 9:30~12:00	☎
会場	保健福祉センター3階 調理・実習室	
持ち物	▶母子健康手帳 ▶手拭タオル ▶飲み物 ▶筆記用具 ▶マスクの着用にご協力をお願いいたします。	

(以下は広告スペースです)

**COOP** 今が宅配のはじめ時!

# 宅配

コープ  
こよべの

**育児サポート**  
個人宅配「こはい」利用料  
毎週 231円(税込)が  
お得に!

**妊娠中 から 1歳未満\***  
お子様がいらっしゃる  
組合員様は  
※満1歳の  
誕生日  
末日まで

## 無料

**1歳 から 6歳未満\***  
お子様がいらっしゃる  
組合員様は  
※満6歳の誕生日末日まで

## 毎週 114円 (税込)

**お申し込み・お問い合わせはインターネットかお電話で!**

**ただいま、ウエルカムママキャンペーン!実施中。**  
詳しくは、裏表紙か左記のコードにてご確認ください。

**0120-44-3100**

携帯電話・IP電話 0570-09-2100 もしくは 06-7636-2000 【受付時間】 火~土曜 8:30~19:00  
日・月曜 8:30~18:00

●ガイダンスに従って「1(宅配に関するお問い合わせ)」を選択ください。

コープこよべ 暮らしの情報センター  
固定電話・公衆電話

生活協同組合コースこよべ 神戸市東灘区住吉本町1丁目3番19号

出産準備クラス	対象	妊娠中期(16週)以降の妊婦とパートナー等
	費用	無料
	予約方法	電話・WEBにて受付(先着順)
	内容	<p>①<b>身体の変化を感じてみましょう(講話と実習)</b>                      パートナー等が妊婦体験ジャケットを装着し、体の変化による身体活動の変化を実感し、妊婦への関わり方や望ましい声かけの方法について学びましょう。</p> <p>②<b>赤ちゃんとの生活をイメージしましょう(講話)</b>                      母乳・ミルク・沐浴・生活リズム等赤ちゃんを迎えた家庭の生活で気をつけることについて学びましょう。</p> <p>③<b>赤ちゃんのお世話の体験(実習)</b>                      抱っこひもなどを用いて実際に体験しましょう。</p> <p>④<b>産後のサポートと育児休暇トーク</b></p> <p>⑤<b>質疑応答</b>                      助産師が質問にお答えします。</p>
	日時	6月、10月、2月 第3土曜日 9:30~12:00 ※詳しい日程は広報あしや、市のホームページ等でご確認ください。
会場	保健福祉センター3階	
持ち物	▶母子健康手帳 ▶筆記用具 ▶動きやすい服装でお越しください。 ▶マスクの着用にご協力をお願いいたします。	



## 妊娠中や育児中の就業・休業

### ★ 妊産婦の就業

事業主は、女性労働者が妊産婦のための保健指導または健康診査を受診するために必要な時間を確保できるようにしなければなりません。

事業主が母性健康管理について適切な対応ができるように、女性労働者に対して出された医師等の指導事項を的確に事業主に伝えるための「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用しましょう。



### ★ 育児休業

1歳に満たない赤ちゃんを育てる労働者は、男女を問わず、希望する期間中は育児のために休業することができます。妊娠が分かったら、どのような計画で子育てをしたいか、休暇取得も含めて職場と相談を進めていきましょう。

育児休業を取得する場合は、会社の規定を確認し、休業開始1か月前までに会社へ育児休業の申請をしましょう。

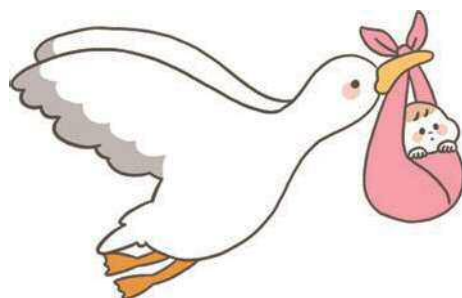
### ★ 産前産後の休業

労働基準法では、産前は6週間、産後は8週間、事業主が女性を働かせることを禁止しています。(ただし、産後6週間経過後、女性本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務について、働かせることは問題ありません。)

また、生後満1年に達しない赤ちゃんを育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求することができます。

### ★ 育児休業給付

1歳未満の赤ちゃんを育てるために育児休業を取得したなど、一定要件を満たした方が対象で、原則として休業開始時賃金日額×支給日数の67%(育児休業の開始から6か月経過後は50%)相当額が最長2年まで支給されます。詳細は最寄りのハローワークまでお問い合わせください。



## その他妊娠中の支援やサービス

名称	内容	問合せ
助産制度	経済的理由により入院助産を受けることができない妊婦のかたへ、助産施設への入所と同時に、出産費用を援助しています。 ただし、助産施設の受入状況や住民税・所得税額等により制限があります。 <b>要事前相談</b>	こども家庭・保健センター ☎31-0643
出産資金貸付	(国民健康保険加入者の場合) 出産育児一時金の支給を受けることが見込まれ、かつ出産費用の支払が困難な場合、一定の要件を満たすかたに、出産予定児1名につき、限度額まで貸付を行います。 ※なお、貸付金の返済は、出産育児一時金の支給と相殺します。	▶ 国民健康保険加入者 保険課保険係 ☎38-2035 ▶ 国民健康保険加入者以外のかた 加入している健康保険へお問い合わせください。

### ★ 国民年金第1号被保険者のかたへ 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

免除期間は納付済み期間として扱われ、将来の年金額に反映されますので、忘れずに手続きしましょう。

免除期間	出産予定月又は出産月の前月から4か月間(※多胎妊婦の場合は3か月前から6か月間)
対象者	国民年金第1号被保険者で、出産日が2019年2月1日以降のかた
必要なもの	①本人確認書類 ②母子健康手帳
届出先	市民課(年金担当) ☎38-2036 届出は、出産予定日の6ヶ月前から行うことができます。

### ★ 国民健康保険の被保険者のかたへ 産前産後期間の国民健康保険料が免除されます

免除期間	出産予定月又は出産月の前月から4か月間(※多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)の所得割額・均等割額
対象者	国民健康保険の被保険者で、出産予定又は2023年11月1日以降に出産されたかた
必要なもの	①本人確認書類 ②母子健康手帳
届出先	保険課保険係 ☎38-2035 届出は、世帯主が行ってください。

### ★ 里帰り出産のポイント！！～里帰り出産するあなたへ～

	時期(目安)	ポイント	
妊娠中	できるだけ早く	出産の予約 予約受付期間の決まっている医療機関があります	
	安定期(16週～)ころ	妊婦健康診査受診先で紹介状を作成してもらう 紹介状を持って出産病院を受診 領収書は大切に保管	
		里帰りの時期・方法を考える 飛行機の場合、妊婦の搭乗について事前に確認 荷物をまとめる 最小限にして里帰り先で調達することも検討	
	32週ころ	里帰り 出産病院で妊婦健康診査を受診し領収書は大切に保管	
出産後	14日以内	出生の届出 本籍地・所在地・出生地のいずれかへ	
		健康保険の加入	
		乳幼児等医療費の申請	期日内に間に合わない等の ご相談は各問い合わせへ
		児童手当の申請	妊娠中に確認しておく目安
		出生連絡票の提出	