



妊娠から出産まで

妊婦さんのからだと健康

月経が2週間以上おくれたら、妊娠がもしもありません。受精卵が分裂・増殖をする妊娠初期は、とても大切な時期です。早めに診察を受けて、健康なマタニティライフを過ごしましょう。



1 母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、妊娠の経過や乳幼児の健康状態の記録、予防接種や保健・育児に関する情報が掲載されています。また、お母さんやお父さんが「感じたこと」、「気づいたこと」などをメモしておく欄もあります。お子さんの成長記録としてご活用ください。

- 対象** 妊娠された長崎市民のかた
- 手続き** 妊娠届を子ども健康課または地域センター(中央地域センターを除く)・地区事務所の窓口へ提出してください。

問い合わせ
 子ども健康課またはお住まいの地区の地域センター(中央地域センターを除く) ☎P45
 ※月1回休日交付を行っています。広報ながさきにてお知らせします。

コラム Column 母子健康手帳を大切に

母子健康手帳は、妊娠中から赤ちゃんが産まれて、小学校に入学する頃までの健康状態を記録する大切な手帳で、乳幼児健診や予防接種などの時に必要です。また、妊娠中や子育てに役に立つ情報が載っていますので、妊娠が確定したらすぐに母子健康手帳の交付を受け、よく目を通しておきましょう。お子さんが大人になってからも、成長・発達の経過や予防接種の記録の確認等に必要ながさきがありますので、大切に保管してください。母子健康手帳は世界にたったひとつしかない宝物です。お子さんが成長し家を離れるときに、プレゼントすれば、親子の絆の確認になるはずですよ。



2 妊婦一般健康診査の助成制度

長崎市内に住所を有する妊婦の方は、指定した健診項目については委託医療機関で最大14回の一部公費による健康診査が受けられます。母子健康手帳別冊に同じ込んでいる受診票が必要です。

※無料になるわけではありません。
 ※長崎県外で受診を希望される場合は、子ども健康課へご相談ください。

問い合わせ 子ども健康課 ☎829-1255

3 産婦健康診査の助成制度

長崎市内に住所を有する産婦の方は、指定した健診項目については委託医療機関で2回(おおむね産後2週間及び産後1ヶ月)の一部公費による健康診査が受けられます。母子健康手帳別冊に同じ込んでいる受診票が必要です。

※無料になるわけではありません。
 ※長崎県外で受診を希望される場合は、子ども健康課へご相談ください。

問い合わせ 子ども健康課 ☎829-1255

4 産前産後の国民年金保険料の免除制度

国民年金第1号被保険者が出産をした際に一定期間の国民年金保険料が免除されます。

申請に必要なもの マイナンバーカードまたは年金手帳、母子手帳(出産前に申請される場合)

手続き 各地域センター

問い合わせ 中央地域センター ☎829-1137

5 里帰り先(県外)での妊婦一般健康診査及び産婦健康診査の助成について

母子健康手帳を交付する際に、妊婦一般健康診査受診票及び産婦健康診査受診票をお渡ししておりますが、これは原則県外では利用できません。そのため、県外で妊婦一般健康診査及び産婦健康診査を受診する場合、一度受診料を全額お支払いいただき、出産後または受診後に手続きを行えば一部その費用を還付いたします。なお、県外の医療機関でも妊婦一般健康診査受診票及び産婦健康診査受診票が利用できる場合があります。また、申請書等必要な書類がありますので、子ども健康課(☎829-1255)へご相談ください。



問い合わせ
 子ども健康課 ☎829-1255
手続き 各地域センター ☎P45

6 他の市区町村から転入されたかたへ

妊娠中のかたやお子さんが1歳未満のかたが他の市区町村から転入された場合、子ども健康課、地域センター、地区事務所で転入手続きをする際に申し出てください。妊産婦健診、7か月児・10か月児健診の受診票を差し上げます。

子ども健康課・各地域センター・地区事務所 ☎P45

7 妊娠中の教室・相談

両親学級 申し込み必要
 妊娠中の生活と栄養、育児についての講話や情報交換など楽しく学べる教室です。
対象 第1子を妊娠中の概ね妊娠34週未満の妊婦さんとそのパートナー
費用 無料 **日時・場所** ホームページや広報紙でお知らせします。
問い合わせ 各総合事務所 地域福祉課 ☎P45

妊婦訪問指導・健康相談
 保健師や助産師が訪問等により、妊娠中の保健について相談に応じます。
対象 妊婦健康診査の結果、医師から保健指導が必要と指示を受けたかた 妊娠中の体調や出産・育児に不安などあるかた
手続き 該当者のかたには保健師や助産師が電話連絡します。 **問い合わせ** 子ども健康課 ☎829-1255

プレママカフェ(交流会)

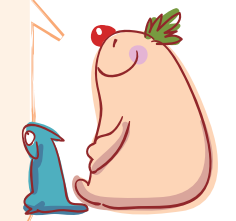
初めて出産されるママ同士、交流をしながら産後すぐに役立つ子育ての情報の収集や子育て支援センターの見学を行います。(申込制) 日程などの詳細はお電話でお問い合わせください。 **問い合わせ** 子育て支援課 育成係 ☎829-1270

コラム Column 知っていますか? マタニティマーク



マタニティマークの普及により「妊産婦にやさしい環境づくりの推進」を行っています。

妊娠初期は赤ちゃんの成長やお母さんの健康を維持するためにとても大切な時期です。街や交通機関、職場などで、このマタニティマークを見かけたら、「マークを貼っている車の周囲では特に安全運転を心がける」ことや、「近くでの喫煙は控える」「座席を譲る」など、思いやりのある気づかいをお願いします。妊娠中の方が必要な方は、子ども健康課へご相談ください。



8 「ママの歯っぴいチェック」(妊産婦歯科健診)について

昔から「子どもを産むたびに歯を1本失う」といわれていますが、これは赤ちゃんのせいではありません。妊産婦の時期に歯周病やむし歯が進みやすいからです。だから、専門家のチェックとアドバイスが必要なのです。あなただけでなく、お子様のためにも「ママの歯っぴいチェック」を受けましょう!!



対象者と受診回数	長崎市内にお住まいの妊婦(※1)及び産婦のかた(※2)でそれぞれ各1回 (※1) 母子健康手帳の交付を受けた方 (※2) 産後1年以内の方
内容	歯科健診、歯科保健指導等
受診方法	P52~54 に記載の協力歯科医院へ直接電話でお申し込みください。申込みの際は「ママの歯っぴいチェック(無料の妊産婦歯科健診)の予約です」と申し出てください。
自己負担	無料(受診の際は、母子健康手帳をご持参ください。)

お子様同伴で健診を受けられる場合(就学前までのお子様を対象)は、歯科医院での保育サポート(子どもの預かり)が利用できます(無料)。保育サポートを希望されるかたは、受診予定日の1週間前までに「ママの歯っぴいチェック(無料の妊産婦歯科健診)の託児の予約です」と「口腔保健支援センター」へお申し込みください。

問い合わせ・申し込み 口腔保健支援センター(健康づくり課内) ☎829-1436

9 助産施設

保健上必要があるにもかかわらず、経済的理由により入院助産を受けることができない妊産婦に対し助産を行います。

対象 妊娠されたかた(生活保護のかた又は市民税非課税世帯のかた)
手続き 事前に子育て支援課(市役所別館1F)へ相談してください。
施設 長崎みなとメディカルセンター **問い合わせ** 子育て支援課・相談係 ☎829-1270