

## 妊 娠

## 妊娠かな？と思ったら…

産婦人科に受診し検査をしましょう。

## 産婦人科・助産院一覧 ※ 妊婦健診のみ

医療機関名	所在地	電話番号
<b>東伊豆町</b> 市外局番 (0557)		
ふじべ助産院	東伊豆町稲取3621-5	95-0036
<b>河津町</b> 市外局番 (0558)		
伊豆今井浜病院 ※	河津町見高178	34-1123
<b>下田市</b> 市外局番 (0558)		
白井医院	下田市2-3-27	22-1221
小川クリニック ※	下田市蓮台寺180-14	22-3210
<b>松崎町</b> 市外局番 (0558)		
石田医院 ※	松崎町江奈243-3	42-0078
<b>伊東市</b> 市外局番 (0557)		
伊東市民病院	伊東市岡196-1	37-2626
上山レディースクリニック	伊東市吉田573-3	45-8103
佐藤産婦人科医院 ※	伊東市松原湯端町3-18	37-5321
<b>熱海市</b> 市外局番 (0557)		
国際医療福祉大学 熱海病院	熱海市東海岸町13-1	81-9171
安井医院	熱海市昭和町15-16	81-0501

## 産婦人科・助産院一覧

※ 妊婦健診のみ

医療機関名	所在地	電話番号
<b>伊豆の国市</b>		<b>市外局番 (055)</b>
順天堂大学 医学部附属静岡病院	伊豆の国市長岡1129	948-3111
<b>函南町</b>		<b>市外局番 (055)</b>
ベビーアンドレディース クリニック山口医院	函南町上沢29-1	978-0022
三島マタニティクリニック (自然分娩のみ)	函南町間宮451	979-0192
<b>沼津市</b>		<b>市外局番 (055)</b>
岩端医院	沼津市大手町3-2-19	962-1368
かめき岩端医院	沼津市下香貫前原1479-3	932-8189
聖隷沼津病院	沼津市本字松下七反田 902-6	952-1000
関谷レディースクリニック	沼津市西椎路149-1	968-6611
沼津市立病院	沼津市東椎路字春ノ木 550	924-5100



## 妊娠とわかったら…



おめでとうございます！

母子手帳の交付を受けましょう。母子健康手帳（一般的に「母子手帳」と呼ばれています）は、妊娠・出産の経過や子どもの出生時からその後の発達の状態などを記入する大切な成長記録です。

### ● 母子手帳の交付を受けるには

毎週月曜日 9：00～11：30（祝日を除く）

交付場所 保健福祉センター

持ち物 妊娠届出書、印鑑、Family+（この冊子）

#### この時…

- ※ 妊婦健診の助成券をもらいましょう。
- ※ 「出産届」の用紙が渡されます。これを産院へお持ちになり、出生の際の届け出はこの用紙にて記載を受けるよう産院に申し出てください。

問い合わせ先／保健福祉センター 電話：22-2300

## 妊 娠 期

### ● 妊婦相談

妊娠は大きな喜びである反面、不安も大きいと思います。母子手帳交付日にあわせて、健康相談を行うほか、随時相談を行っております。

問い合わせ・相談先／保健福祉センター 電話：22-2300

### ● 妊婦健診

母子の健康状態を確かめるため、出産まで産院にて下記回数で妊婦健診を受けます。また、妊婦健診助成回数は14回です。超えた回数は、実費負担になります。

23 週まで	4 週間に 1 回
24 週から	2 週間に 1 回
36 週から	1 週間に 1 回

問い合わせ・相談先／保健福祉センター 電話：22-2300

### ● 妊婦訪問

保健師が家庭に訪問し、妊娠中や出産後の指導を行います。また、ご希望の方には自宅で沐浴を体験することもできます。

問い合わせ先／保健福祉センター 電話：22-2300

## ● 里帰り出産

里帰り出産を考えている場合は帰省先の産院についても調べ、必要に応じ予約をしておきましょう。

また、帰省先の産院で妊婦健診を受ける場合は、妊婦健診助成券が使えない場合がありますので保健福祉センターにお問い合わせください。

問い合わせ先／保健福祉センター 電話：22-2300

## ● パパママ教室

これから同じ町で子育てをしていくパパママ達で気軽に話しながら、安心して出産を迎える準備をしましょう。

場所 保健福祉センター（白田 306）

時間 9：30～12：00

内容 お産の流れ

妊娠中、産後のからだ、食事、過ごし方

赤ちゃんのお風呂講座、妊婦体操 等

※日程は町のHPでご確認ください

問い合わせ先／保健福祉センター 電話：22-2300

## ● 妊娠出産の際の他の子どもの保育について

出産の際など子どもをみる人がいなく困っている方の相談を住民福祉課子育て支援係で受けています。ご相談ください。

相談先／住民福祉課子育て支援係 電話：95-6204

## ● 働きながらお母さんになる方

妊娠が分かったら、出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう。

産前休暇（出産予定日の6週間前）、産後休暇（出産の翌日から8週間）、育児休業の他に短時間勤務制度など妊娠、出産、育児に係る様々な休業や勤務制度などがあります。まずは、あなたとあなたの子どもに合った勤務方法を見つけるためにも会社に相談しましょう。

仕事を続けながら妊娠・出産・育児をむかえる不安は大きいものです。働く女性の妊娠・出産・育児について法律で定められていることを紹介するHPがあります。是非ご覧ください。

職場づくりナビ

検索



## ● 妊娠中パパができること

男性は、自分のからだに変化がおこらないので、パパになる実感がなかなかわかないかもしれません。夫婦で親になる喜びや不安を分かち合っていきましょう。

- ・赤ちゃんに声をかけましょう
- ・今の生活を見直し健康的な生活を送りましょう
- ・自分の事は自分で行いましょう
- ・プレパパが活躍できる家事はいろいろあります。家事も分担しましょう。
- ・妊娠・出産・育児について知っておきましょう。

## ご出産おめでとうございます 誕生に伴う様々な手続きがあります

### ● 出産に伴う様々な手続き

#### ① 出生届

生まれた日を含め14日以内に出生届を提出して下さい。

##### ・届出人

父または母

##### ・届出地

父母の本籍地、届出人の所在地（住所地）、出生地のうちいずれかの役所（東伊豆町で提出いただくと出生届の写しを発行いたします。この冊子に綴り記念にお持ちください。）

##### ・必要なもの

届出書、届出人（父または母）の認め印  
母子手帳、Family+（この冊子）  
保護者の健康保険証

※町民の方が、東伊豆町の窓口にて提出いただければ  
出生祝の証を発行いたします。



#### ② 健康保険加入手続き

手続き先

社会保険の方／勤務先

国民健康保険の方／健康づくり課国民健康保険係

### ③各種手続き、各種補助・助成申請

出生届の提出後、各種届出、申請を行っていただきます。

(各種制度は平成28年4月現在です。名称や助成内容が変更になる場合があります。)

住民福祉課子育て支援係に**保護者となる方の印鑑、保険証、通帳等をお持ちになり**お越しく下さい。

### 子宝祝金

子どもの誕生を祝い健やかな成長を願って、町より子宝祝金をお渡ししています。支給を受けるには、申請が必要です。

出生児	子宝祝金の額	出生児	子宝祝金の額
第1子	50,000円	第3子	200,000円
第2子	100,000円	第4子以降	300,000円

### 児童手当

中学校卒業までの児童(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)を養育している人に対し毎年6月、10月、2月にそれぞれの前月分までの手当を支給します。

児童の年齢	児童手当の額(1人当たり月額)
3歳未満	一律 15,000円
3歳以上小学校修了前	10,000円(第3子以降は15,000円)
中学生	一律 10,000円

### 子ども医療費助成

受給者証を病院の窓口で提示することにより、医療費(保険適用分)の自己負担分が中学生まで無料で受診できます。受給者証は申請により発行されます。その後、毎年更新が必要となり、9月頃子育て支援係より手続きのご案内をします。

## 子育て用具購入費補助金

チャイルドシートまたは、ベビーカー購入費用に対し補助金を交付しています。交付を受けるには申請が必要です。

補助額：チャイルドシートまたは、ベビーカー購入額の  
2分の1(100円未満切り捨て)

※対象児童1人につき、どちらか1台。

※限度額はチャイルドシート1万円、ベビーカー2万円。

その他には…

## 新生児出生通知書の提出

母子手帳に付いている「新生児出生通知書」(はがき)に必要な事項を記入し提出してください。後日、保健師が新生児訪問を行います。

## 医療費控除

出産に伴う費用や定期健診や検査費用、通院費用など医療費控除の対象となり所得控除を受けることができます。確定申告を行ってください。

問い合わせ先／税務課課税係 電話：95-6201

※出産後子どもの状況(未熟児、障害をもって生まれた時等)や家庭の状況(ひとり親等)によっては様々な助成制度があります。申請が必要となりますのでご相談ください。

問い合わせ先／住民福祉課子育て支援係 電話：95-6204

または／保健福祉センター 電話：22-2300

## ● 出産育児一時金直接支払制度

妊娠・出産は病気ではないので、正常分娩の場合は健康保険がききません。そこで、出産費用を助けてくれるのが「出産育児一時金直接支払制度」という制度です。出産にかかった費用の支払い時に、加入している健康保険から医療機関等に直接支給される仕組みです。この制度を利用することで、出産した方は、出産育児一時金の支給額を超えた金額のみを医療機関等へ支払うこととなります。（※出産にかかった費用が出産育児一時金の支給額未満であった場合には、差額は後日申請することによって支給されます。医療機関、加入健康保険者等にご確認ください。）

※出産育児一時金直接支払制度を利用せず、医療機関等にいったんご自身でお支払いいただき、退院後に出産育児一時金を受け取ることも可能です。

### 対象者

健康保険に加入し、妊娠 12 週（85 日）以上の出産（死産または流産の場合も含む）をした人

### 手当額

子ども一人につき42万円（多胎児の場合は人数分）

- ・加入している健康保険によって、独自の付加給付がある場合もあります。

## ポイント!

会社に1年以上継続し勤務し、退職後6ヶ月以内に出産した方は、出産育児一時金の申請先として、現在加入の健康保険と、以前に加入していた健康保険のどちらかを選択できます。健康保険によっては、付加給付（法で定められた給付とは別に健康保険組合が独自に実施する給付）があり、42万円+αの金額が支給されることもあります。出産後は何かと慌ただしいので、妊娠中に制度や手続きの方法について一通り調べておくといいですね。

問い合わせ先 .....

社会保険の方／勤務先

国民健康保険の方／健康づくり課国民健康保険係 電話：95-6304

結婚

#2

妊娠・出産

乳幼児

小学就学

相談窓口

## ● マタニティブルーズ・産後うつ

出産前後からの一時期、お母さんは気分が変わりやすく、イライラする、突然不安になる、わけもなく泣けてしまう、気分が沈む、感情の起伏が激しくなるなど心身の不調を感じることがあります。これは、「マタニティブルーズ」と呼ばれ、妊娠・出産により女性ホルモンが急激に変化し起きるもので、どのお母さんも経験すると報告されています。一過性のもので数週間から1ヶ月くらいで自然に消えていきます。

このような変化がお母さんのからだの中で起きていることをお母さん自身や家族が知っておくことで、この時期を乗り越える助けになります。

また、このような心身の不調が自然に消えずに長引き、食欲の低下や不眠など症状が深刻になると「産後うつ」の可能性があります。この場合は、専門家の援助が必要です。医療機関に受診しましょう。保健福祉センターへご相談ください。

相談先／保健福祉センター 電話：22-2300

### ポイント!

#### お母さん

不安や疲れをためこまず、周囲の助けをかり、ひとりでがんばりすぎないようにしましょう。

#### お父さん

お母さんへの家族の支えが大切です。  
お母さんの話をただ受け止め聞いてくれるだけで大きな助けになります。