

東伊豆町子育て世代包括支援センター

～妊娠・出産・子育てに関すること、何でもご相談ください～

東伊豆町では、子育てに関する最初の相談窓口を、子育て世代包括支援センターとして、相談を受け付けています。(場所・連絡先ともに、東伊豆町保健福祉センターです。)

妊娠・出産、子育てに関する疑問や不安など、まずはお気軽にご相談ください。

- 妊娠中や産後に腰が痛くなった。
- 初めての妊娠で、不安なことがたくさん…
- 母乳が足りているか心配。
- 近所に親戚や友達がおらず、頼れる人がいない
- ★町の保健師(内容に応じて助産師)がお話を伺います。★適切な相談先につながるようお手伝いします。
- 里帰り出産をしたいけど、必要なことは?
- 子どもが生まれたばかりで、ゆっくり休めず辛い。
- 乳房マッサージについて知りたい。
- 困っているが、どこに相談したらいいかわからない。



伊東市の病院でも
利用できます

【産後ケア事業】

- 対象：出産後から4か月になるまでのお母さんとお子さん
- 内容：お母さんの休息、授乳など育児についての相談。町内の助産院で宿泊または日中の利用ができます。出産後の体を休めて、わからない事など相談しながら、一息つく時間を作りませんか?
- 費用：所得に応じて自己負担があります。
宿泊：1泊2,000円、日中：1日500円
※共に食事有り
- 場所：ふじべ助産院(稲取)、臼井医院(下田市)、伊東市民病院・上山レディースクリニック(伊東市)

【助産師訪問】

- 対象：妊娠中の方または出産後のお母さんとお子さん
- 内容：妊娠中や産後の腰痛等のケア、乳房マッサージ、授乳についての助言等に助産師が伺います。
- 費用：無料

【妊娠～産後 なんでも相談】

- 対象：妊娠中の方、出産後のお母さんとお子さん
- 内容：助産師による個別相談
※妊娠中の腰痛・尿もれ等のマイナートラブルから、帝王切開後の傷、妊娠・出産・育児に関する不安や疑問、相談しにくいと思う内容でも構いません。
- 費用：無料
- 相談日：保健福祉センターまでご連絡ください。直近の助産師対応可能日をお知らせし、調整いたします。
- ※事前予約制です。まずは保健福祉センターまでご連絡ください。

☆サービスの申し込み、詳細な内容については、保健福祉センターにお問い合わせください。

☆その他、お子さんの発育・発達、子育てについての悩み等、随時相談を受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

保健福祉センター 5月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
11	月	9:00~11:30	妊婦相談(母子手帳交付) (11・18・25日) 保健福祉センター
18	月	~	BCG・日本脳炎予防接種 (受付13:00~13:25) 保健福祉センター
19	火	9:30~	食育セミナー(受付9:00~) 保健福祉センター
20	水	9:30~12:00	パパママ教室(第1部) 保健福祉センター
		~	麻しん・風しん・水痘予防接種 (受付13:00~13:25) 保健福祉センター
29	金	~	育児サークル(受付9:40~10:00) 保健福祉センター

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

子育て支援アプリ
「すくすく ひがしいず」



- 母子健康手帳と併用し、妊娠中の経過やお子さんの成長記録、予防接種のスケジュール管理、育児に関する疑問・不安の解消に役立つ情報をお届けします。
- 町の子育て支援情報も、随時配信していきます。
- 小さいお子さんから、思春期以降のお子さんまで、成長を実感し子育てが楽しくなるアプリです。家族みんなでご登録ください!

お知らせ 国民年金保険料が変わりました

令和2年度(令和2年4月~令和3年3月)の国民年金保険料は月額16,540円になります。現金で納付される方には、4月上旬に納付書が送付されます。

なお、まとめて前払いする前納制度を利用すると割引が適用されます。

◆1年(12か月)前納、6か月前納

納付書で、1年分(令和2年4月~令和3年3月)の保険料をまとめて納付する「1年前納」。6か月ずつまとめて納付する「6か月前納」。各制度を利用した場合の年間保険料額は下記のとおりです。

- 1年前納保険料 194,960円(毎月納める場合より3,520円の割引)
- 6か月前納 98,430円(毎月納める場合より810円の割引)

※前納の納付書は、納付案内書に同封されています。

◆口座振替・クレジットカード納付が便利でお得

口座振替・クレジットカード納付を利用すると金融機関等に行く手間が省け、早割・前納は現金納付よりお得です。手続き等の詳細につきましては日本年金機構ホームページをご覧ください。最寄りの年金事務所までお問い合わせください。

学生の方へ 国民年金保険料学生納付特例

20歳以上の方は学生であっても、国民年金への加入及び保険料納付義務があります。学生納付特例制度は、所得の少ない学生の方が将来年金を受け取ることができなくなることや、万一の事故などにより障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受け取ることができなくなることを防止するために、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

◆申請場所

お住まいの市(区)役所、町村役場または年金事務所(郵送可)で申請できます。
※平成31年度に学生納付特例が承認され、4月以降も同じ学校に在学予定の方には、3月中旬から4月中旬にかけて学生納付特例申請書(ハガキ)が送付されます。必要事項を記入・押印し、返送してください。ハガキが届かない場合は、お手数ですが、通常の申請手続きをとってください。

◆申請に必要なもの

(1)国民年金保険料学生納付特例申請書(役場または年金事務所の担当窓口のほか、日本年金機構のホームページから印刷することもできます)(2)基礎年金番号またはマイナンバーのわかるもの(3)印鑑(4)在学証明書の原本または学生証の表裏両面コピー

◆申請後

審査後、日本年金機構から決定通知書が送付(申請からおよそ3か月程度)されますが、決定通知書が届くまでの間は、日本年金機構及び日本年金機構から委託された民間業者が、文書、電話または訪問により納付の案内を行う場合があります。

◆追納(後払い)制度

将来、満額の老齢基礎年金を受け取るために、10年以内であれば、後から保険料を納める「追納」ができますが、追納する時期に応じて当時の保険料に加算金が上乘せされます。

※お申込みは年金事務所までお願いします。

問合せ先 三島年金事務所 ☎055-973-1444
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>
健康づくり課 国民保険係 ☎95-6304