

第1章 妊娠がわかったら

1 まずはじめに何をするの？

妊娠届を出しましょう

問 子どもすこやか課 ☎724-6768 **FAX**721-9907
医療機関で妊娠がわかったら、妊娠届を提出し、母子健康手帳と妊婦健康診査受診券を受け取りましょう。(土曜日は予約制です)なお、診断書の提出は不要です。

届出場所 市役所別館2階
子どもすこやか課
豊川支所
止々呂美支所



妊婦支援給付金(1回目)

問 子どもすこやか課 ☎724-6768 **FAX**721-9907
産科医療機関で妊娠の確定診断を受けた妊婦本人に5万円を支給します。

場 所 市役所別館2階
子どもすこやか課



*妊婦支援給付金の申請は市役所別館2階 子どもすこやか課のみです。
*詳しくは、箕面市ホームページをご確認ください。

2 ママの体調管理が大切

妊婦健康診査を受けましょう

問 子どもすこやか課 ☎724-6768 **FAX**721-9907

**14回分を公費助成します
(多胎妊娠のかたは19回分)**

母子健康手帳交付時にお渡しする「妊婦健康診査受診券」により、大阪府内の産婦人科、助産所で受診できます。

受診券	健診回数	助成上限額	使用できる場所
	1回目	25,000円	大阪府内の 医療機関 または助産所
	2~3回目	7,000円	
	4回目	6,000円	
	5回目	7,000円	
	6~7回目	6,000円	
	8回目	15,000円	
	9~10回目	6,000円	
	11回目	7,000円	
	12回目	12,000円	
	13~14回目	各 5,000円	
	計	120,000円	
	※多胎妊娠の方のみ 15~19回目	各 5,000円	

里帰りなど、府外で受診する場合

申請により、妊婦健診費用の一部が返還されますので、受診日から1年以内に申請してください。

申請場所 市役所別館2階 子どもすこやか課

持ち物 受診医療機関の領収書及び明細書、母子健康手帳、妊婦本人名義の銀行口座がわかるもの、医療機関記入欄記入済の未使用の妊婦健康診査受診券

郵送での手続きも可能です。

(詳しくは、子どもすこやか課までお問い合わせください)

妊娠期の相談

問 子どもすこやか課 ☎724-6768 **FAX**721-9907
妊娠中の相談を保健師などがお受けします。

また、妊娠届の際にお渡ししている「妊娠中のかた(妊娠8か月頃)へのアンケート」に必ずお答えください。

相談日 月曜日~金曜日

時間 9:00~17:00

RSウイルス感染症の予防接種

問 子どもすこやか課 ☎724-6768 **FAX**721-9907

接種時期 妊娠28週0日~36週6日

費用 無料

回数 1回



*予約票は妊娠届出時にお渡します。
接種場所、注意事項等は市ホームページをご覧ください。

妊婦歯科健康診査を受けましょう

問 健康増進課 ☎727-9507 **FAX**727-3539

お口をいい状態に保って出産を迎えることは、お母さんだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのお口の健康につながります。



場 所 市内指定医療機関
(詳しくは市ホームページをご覧ください)

費用 無料

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診券

マタニティブラッシング

問 予防歯科センター ☎727-9556 **FAX**727-3532

妊娠中は、プラークコントロールがおろそかになりがちです。この時期は特にお口の中を清潔に保つことが大切です。歯科衛生士がブラッシング等の相談をお受けします。

日 時 随時(日程については、お問い合わせください)

場 所 予防歯科センター(総合保健福祉センター3階)

費用 1,000円(予約制)

国民健康保険料の軽減

問 国民健康保険課 ☎724-6734 **FAX**724-6040

国民健康保険に加入しているかたが出産される場合、産前産後期間4か月間(多胎妊娠の場合は6か月間)の保険料が軽減されます。

届出場所 医療保険・年金・介護総合窓口(市役所本館1階) **持ち物** 母子健康手帳、マイナンバーカード、本人確認書類など

3 出産に関する費用は?

出産育児一時金

問 国民健康保険課 ☎724-6734 **FAX**724-6040

出産育児一時金50万円が支給されます。(国民健康保険に加入しているかたが、産科医療補償制度に加入している病院で出産した場合など)ただし、妊娠週数が22週に達していない場合や国外で出産された場合などは48万8千円が支給されます。

*国民健康保険以外の医療保険に加入されているかたは、各健康保険へお問い合わせください。

出産費用の援助

問 子育て支援課 ☎724-6738 **FAX**721-9907

出産育児一時金の支給が受けられないなど、出産費用の負担が困難なかたを対象に、一部を援助します。

申請場所 子ども総合窓口(市役所別館2階) **助成金額** 対象者ごとに算出します。

4 妊娠期のサポートいろいろ

はじめてパパママになる日のために

問 子どもすこやか課 ☎724-6768 **FAX**721-9907

妊婦体験コーナー、抱っここのしかたなどを学びます。

ぜひ、パパも一緒に!(予約制・箕面市ホームページ申込フォームより)

対象 おおむね妊娠25週以降になるかた

日時 原則奇数月第4日曜日13:00(受付)~15:30(詳しくは毎月の広報紙もみじだよりをご覧ください)

場所 総合保健福祉センター

費用 無料

持ち物 母子健康手帳



妊娠がわかったら

プレママ&赤ちゃんひろば

問 子育て支援センター ☎**FAX**723-5433

妊娠期からの友だちは、そのままママ友へ。

妊婦仲間ができ、先輩ママから出産・育児についての話も聞けます。また、生後7か月までの赤ちゃんともふれあえます。

子育て支援センターで、妊娠期から友だちを作りましょう!

日時 毎月2回 10:00~12:00

場所 子育て支援センター

費用 無料

産前産後のお手伝い

ぴよぴよサポート事業

問 子どもすこやか課 ☎724-6768 **FAX**721-9907

産前産後の体調不良や育児不安を抱える世帯を対象に家事や育児の支援を行うヘルパーを派遣します。

申請場所 市役所(子どもすこやか課)

*オンライン申請・郵送申請もできます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

費用 一般世帯:2時間1,400円(初回無料)
市民税非課税世帯・生活保護世帯:無料

委託先 株式会社パソナライフケア

ふれあいホームサービス

問 社会福祉協議会ふれあいホームサービス ☎727-9517 **FAX**727-3590

有償ボランティアが産前産後のご家庭の援助を行います。

住民同士の支え合いサービスです。

主な援助内容 産前産後の家事…料理・洗濯・掃除等

利用料金 30分500円
60分1,000円
以後30分毎に500円

申込 社会福祉協議会

シルバー人材センターの子育て支援事業

問 シルバー人材センター ☎723-8077 **FAX**721-5315

シルバー人材センターの会員が、産前産後のご家庭へ家事・育児援助を行います。

主な援助内容 産前産後の家事…料理・洗濯・掃除等
育児…沐浴・新生児の身の回りの世話

利用料時間 1時間あたり1,330円(別途事務費※12%)から
(内容により、料金が異なります)
※事務費は令和8.10月以降15%になります。

申込 シルバー人材センター

妊娠がわかったら

妊娠は禁煙のチャンス



たばこをやめたいと思っているかた、妊娠は禁煙のチャンスです!妊娠中にたばこを吸っていると、赤ちゃんに送る酸素が足りなくなり、赤ちゃんがお腹の中で十分に成長できず、出産が早まることがあります。

たばこの本数を減らしただけでは効果がありません。

やはり禁煙が必要です。どの時期に禁煙しても、たばこによるリスクを減らすことはできます。

箕面市 たばこ健康

検索

いつでも出産に臨める準備を!

出産が近づいてくると、身体にいろいろな変化があらわれてきます。次のような変化の多くは胎児が下りてきたため、出産の前ぶれです。陣痛の開始も間近と考えて良いでしょう。

● 出産が近づいてきたサイン

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> お腹がひんぱんに張る | <input type="checkbox"/> 腰の周りが痛み、太もものつけ根が押される感じがする |
| <input type="checkbox"/> 胃のあたりがすいたような感じがする | <input type="checkbox"/> おりものが増える |
| <input type="checkbox"/> 尿が近くなる | <input type="checkbox"/> 胎動が少なくなる |



大阪府 × CO-OP 大阪よどがわ市民生活協同組合

大阪よどがわ市民生活協同組合は、
大阪府が推進する子育て支援の取組みに協力しています。

大阪府では、少子化対策として、結婚・妊娠・出産・乳児期を中心とする子育てにやさしい社会づくりをめざしています。

その社会づくりに賛同する企業・団体が大阪府在住の(希望する)赤ちゃんのもとへ、

「大阪に生まれてきてくれてありがとう」のメッセージを込めて「はじまるばこ」をお届けします。

ぜひ、これからはじまる子育てライフにお役立てください。

これ全部無料!
コープの商品
プレゼント♪

大阪に生まれたら
はじまるばこ
プレゼント♪

お申し込みされた方
全員にもれなくプレゼント!

生協未加入でも応募できます。

対象

大阪府在住の 0歳児のお子さま
(対象のお子さま1人につきお1つ)

お届け方法

よどがわ市民生協から、お届けします。
(応募された方のみプレゼントをお届けします。)

※お申し込みは任意です。重複のお申し込みは受付できません。
※時期によりプレゼントの内容は異なります。 ※写真はイメージです。

お問い合わせ・お申し込みは



大阪よどがわ市民生活協同組合

〒564-0015 大阪府吹田市幸町4-1

電話受付 月～金 9時～21時 / 土 9時～17時 [日曜日休]

0120-727-263

よどがわ生協 検索 <https://www.yodogawa.coop/>



大阪よどがわ市民生協
マスコットキャラクター
「よどまる」



お申し込み忘れは
ないですか??

こちらから
お申し込みください

