



# 1-1 妊娠したら

## ■母子健康包括支援センター「すこやか」

妊娠・出産・子育ての総合相談窓口です。

妊娠中や育児中に不安に感じること、知っておきたいことなどを保健師や助産師などの専門職が個別に相談に応じています。来所、電話などでお気軽にご相談ください。

【場所】原町保健センター内 TEL 0244-24-5338

## ■妊娠届

医療機関で妊娠が確認できたら早目に保健センターに妊娠の届出をし、「母子健康手帳」と「母と子の健康のしおり」の交付を受けましょう。

(届出時の持ち物: 印鑑、個人番号カード、運転免許証など)

※小高・鹿島で交付を希望する場合は、事前に電話で予約ください。

## ■マタニティファミリーセミナー

妊婦さんやご家族が安心して出産を迎え子育てが出来るようにセミナーを実施しています。詳細は健康づくりガイドブックや市ホームページをご覧ください。

### ●問合せ

母子健康包括支援センター「すこやか」 0244-24-5338

原町保健センター 0244-23-3680

小高保健福祉センター 0244-44-6407

鹿島保健センター 0244-46-1451

## ■こんなことに気を付けましょう

### ◆ たばこ

妊娠中の喫煙は血管を収縮させ、血液の流れを悪くし、赤ちゃんに酸素や栄養が届きにくくなります。切迫早産などの原因になりますので、妊娠中・授乳中は禁煙しましょう。

# 1-2 妊娠したら



## ◆ アルコール

妊娠中の飲酒は流産や早産を引き起こし、赤ちゃんの発育に悪影響を与えます。妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。

## ◆ 食 事

体重が増え過ぎると妊娠高血圧症候群や早産、難産などのリスクが高まります。妊娠中は適切な体重管理をして栄養バランスよく食べることが大切です。

## ◆ 歯の健康

妊娠中はホルモンの変化などでむし歯が増えたり歯周病が進行したりする場合があります。妊婦歯科健康診査(無料)を受けましょう。  
※避難されている方は、一度負担頂いてから助成をします。

## \*\*\*\*\* 出産費用のサポート \*\*\*\*\*

### 出産育児一時金

出産育児一時金(出産1人42万円)は健康保険の適用外である検診料・分娩費・入院費などをサポートします。

お母さんがお勤めの場合は勤務先の健康保険から、お父さんなどの扶養に入っていれば、お父さんの勤務先の健康保険から支給されます。退職して6か月以内に出産した場合は、お母さんの元勤務先の健康保険から支給される場合があります。国民健康保険の方は市民課で申請を受付けています。(市民課 0244-24-5233)

この出産育児一時金から出産する医療機関に直接支払うこともできます。その場合は出産する医療機関で手続きをしましょう。

### 出産手当金の申請(社会保険に加入しているお母さんの場合)

働く女性が出産で休職する場合、条件により勤務先の健康保険から支給される場合があります。勤務先で確認して休みに入る前に手続きをしましょう。