

妊娠がわかったら



♡ 妊娠届・母子健康手帳

問 健康増進課 ☎089-983-4052

妊娠が分かったら、できるだけ早い時期に妊娠の届出を行いましょう。妊娠の届出をされた方に母子健康手帳を交付します。母子健康手帳は、妊娠中の経過、出産状況、乳幼児の発育状況の記録だけでなく、健診や相談の履歴が残り、母子の健康と保健指導に役立つ手帳です。気になることはできるだけ記入するようにしましょう。

♡ 妊婦一般健康診査・妊婦歯科健康診査・新生児聴覚検査

問 健康増進課 ☎089-983-4052

妊娠の届出時に、妊婦一般健康診査、妊婦歯科健康診査、新生児聴覚検査の受診券をお渡します。

妊娠中は、普段より一層健康に気をつけなければなりません。妊婦一般健康診査や妊婦歯科健康診査を受診し、専門家のアドバイスを受けて、積極的に健康管理に取り組みましょう。

また、健診結果から必要な方には、医療機関と連携して保健指導を行い母子の健康をサポートします。

※里帰り出産等により、県外の医療機関で受診される方は受診券は使用できませんが、別に助成制度がありますのでご相談ください。

♡ 産前産後期間の国民年金保険料の免除

問 市民課 ☎089-982-1113 (直通)

国民年金の被保険者が出産したとき、国民年金保険料が免除されます。妊娠85日以上であれば、死産、流産、早産の場合も免除されます。



妊娠がわかったら

♡ 母子健康包括支援センター「ママくる」

問 健康増進課 ☎089-983-4052

妊娠の届出時に、サービスの紹介や相談を行います。

また、届出以降もいつでも気軽に妊娠期から出産、子育てに関する様々な相談に応じます。専門スタッフが医療機関や子育ての関係機関と連携して相談に応じますので、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

♡ マタニティ歯科

問 健康増進課 ☎089-983-4052

同じ時期に出産する予定の方々と交流しながら、妊娠中に知っておきたい歯の健康や生まれてくる子の歯の健康について、楽しく学ぶことができます。

妊婦の方だけでなくご家族の方も参加いただけますので、積極的にご参加ください。

♡ マタニティ交流会・ヨガ教室

問 健康増進課 ☎089-983-4052

妊婦を対象に交流会やヨガの実践を通して、妊婦同士の交流を深めたり、妊娠中・出産の不安について助産師に相談できます。また、助産師の指導のもと、呼吸法やリラックス法を学び実践することで心の緊張を和らげ、安らかな分娩・出産につなげ、安心して出産できるよう支援します。



母子包括窓口



母子相談室