

## 3 妊娠・出産の手続

### 赤ちゃんができました

お医者さんから妊娠と診断されたら、まず、保健センターに『妊娠届』を出してください。『母子健康手帳』と妊婦健康診査費用の一部を助成する『妊婦一般健康診査受診票』をお渡しします。妊娠中の過ごし方や心配事なども気軽に相談してくださいね。



#### 母子健康手帳

『母子健康手帳』は、妊娠の経過や出産の状況・赤ちゃんの成長を記録する大切なものです。

また、お腹の中の赤ちゃんの発育状態や妊娠中の母体の健康保持増進を図るための『妊婦一般健康診査受診票』、『超音波検査受診票』も交付しています。

岩見沢保健センター  
TEL 25-5540  
(4西3 であえーる岩見沢3F)

#### 入院助産制度

経済的な理由により、出産にかかる費用負担が困難な方を対象に、費用を一部負担する制度があります。この制度を利用できるのは助産施設（岩見沢市立総合病院）に限ります。

また、申請する世帯の課税状況等に制限があります。

福祉課児童福祉グループ  
TEL 23-4111  
(鳩が丘1-1 市役所)

### ●これからお父さん・お母さんになる方へ



先輩ママからメッセージ

#### 産前の準備

ベビーグッズを準備することも妊娠中の楽しみの1つですよ。お買い物の計画を立てるだけでワクワク、でもその反面、「本当に必要なの!?!」「出費が多い....」と驚いたりもしていませんか？

よくある『準備するものリスト』に載ってる物をすべてそろえる必要はないと思います。たとえば新生児期にしか使わないようなものには代用出来る物もありますし、赤ちゃんが産まれる季節や生活スタイルによってはほとんど使わない物もあります。

あせって揃えなくても、1ヶ月健診が終われば意外と外出できますし、今はネットで購入できるものも多いので、私の周りでは『必要最低限だけ揃えて、あとは落ち着いてから』と言う人も少なくありません。リサイクルやレンタル、おさがりなどを活用する手もありますよね。

反対に、リストにはあまり載っていませんが、『生理用品』は用意しておくの良いと思います。すぐには使いませんが意外と忘れがちで、パパにはちょっと...頼みにくいですよ！私も母親学級で教えてもらって助かったものの1つです。

ベビー用品って、可愛くてついつい何でも買いたくなってしまいますが、出産経験のあるママはみんな、きっと多かれ少なかれベビー用品についての情報を持っているはず。まずは色々な情報を集めてからお買い物に出かけると良いと思います。

保健センターでは、妊婦さんを対象とした『母親学級』と、お父さん・お母さんになる方を対象とした『ペア学級』を開催しています。是非ご参加ください。

母親学級	妊婦体操、妊娠中の過ごし方や栄養・歯の手入れ、赤ちゃんの育て方などのお話しや実習を行っています。 申し込みは必要ありません。お友達づくりの場にもなりますよ。
ペア学級	妊婦体験や赤ちゃんのお風呂、着替えなどの実習を行っています。 申し込みが必要ですので、保健センターにご連絡ください。

岩見沢保健センター TEL 25-5540（4西3 であえーる岩見沢3F）

先輩ママからメッセージ

マタニティ・ヨガ



私の場合、妊娠中に、腰痛や足のむくみ、肩こり、お腹の張りなど今まで経験したことのないような様々な症状を経験しました。普段なら、思いっきり運動して、身体を動かせばすっきりするのですが、妊娠中はそういうわけにはいきません。特に腰痛がひどく、妊婦にお勧めというベルトを試してみたり、骨盤をおさえる骨盤ベルトを買ってみたり、妊婦体操をしてみたり…。色々試してみましたがあまり変わりませんでした。

そんな時に、一番、効果があったのがマタニティ・ヨガです。私が通ったマタニティ・ヨガ教室は、一般的なヨガに比べて動きは小さく、ゆったり。ストレッチの要素が大きく、緊張した筋肉や関節をほぐすイメージです。お腹が大きくなっても各自にあわせて無理なく行うので、身体への負担はありません。

ヨガ教室へ行ったあとは、身体が軽くなり、腰痛、肩こり、お腹の張りなど不快な症状がウソのようになくなりました。気分転換にもなるので、とてもお勧めです。

## ●産前産後ヘルパー

産前・産後の子育て家庭の身体的・精神的負担を軽減し、安心して出産を迎え子育てができるよう、ご自宅等にヘルパーを派遣し、家事・育児を支援しています。

利用できる方	岩見沢市にお住まいの出産前・出産後の子育て家庭
サービス内容	乳児の沐浴、育児・食事の世話、衣類の洗濯、住居等の清掃及び整理整頓、生活必需品の買い物（歩いて行ける範囲）、通院等外出時の付添ほか
派遣期間	妊娠届出時からお子さんが1歳になるまでに20回（子ども1人につき）
時間帯	午前8時～午後6時（委託業者の勤務時間によります） 1日1回2時間、ただし外出時の付き添いに限り1回3時間
申請方法	子育て総合支援センターで申請してください。 郵送でも申請できます。申請書は市ホームページからダウンロードできます。 「岩見沢市 産前産後ヘルパー」で検索を。

子育て総合支援センター TEL 22-3337（4西3 であえーる岩見沢3F）

## 赤ちゃんが生まれました

生まれた赤ちゃんの名前が決まったら、市役所市民サービス窓口で出生届を提出してください。他に市役所で必要な手続きは、窓口でご確認ください。



『児童手当』・『子どもの医療費』・『未熟児養育医療』についてご確認ください。

どの制度も申請がないと利用できないので、忘れないように気を付けてくださいね。

### ●子どもに関係する手当等

<b>児童手当</b> 中学校修了（15歳到達後、最初の3月31日まで）までの児童を養育している方に支給されます。（所得制限があります。）ただし、公務員の方は職場での申請となりますので、市役所での手続きは必要ありません。	福祉課 児童福祉グループ
<b>未熟児養育医療の給付</b> 入院医療を必要とする未熟児を対象に、指定養育医療機関において必要な医療の給付を行う制度です。 市内に居住し、入院医療が必要であると医師が認めた未熟児が対象となります。	医療年金課 医療助成係
<b>子どもの医療費の助成</b> 就学前の乳幼児と小中学生を対象に、医療費を助成しています。 （所得制限があります。）	

### ●ひとり親世帯の手当等

ひとり親家庭の生活の安定と自立を助けるための制度を紹介します。

<b>児童扶養手当</b> 離婚もしくは父または母の死亡（行方不明、重度心身障がい者の場合を含む）などで、18歳に達した最初の3月31日までの子どもを養育している方に支給されます。ただし、所得制限によって一部または全部が支給停止になる場合があります。	福祉課 児童福祉グループ
<b>ひとり親家庭等医療費の助成</b> ひとり親家庭等の母または父と18歳未満の児童（母または父の扶養を受けている場合は20歳まで）を対象に、医療費の一部を助成しています。（所得制限があります。）	医療年金課 医療助成係
<b>母子父子寡婦福祉基金</b> 配偶者のない女子又は配偶者のない男子であって現に児童を扶養している方の生活を守るために、経済的に自立する資金や児童の就学資金など、母子・父子自立支援員が使用目的に沿った貸付資金をご紹介します。	福祉課 児童福祉グループ
<b>ひとり親家庭児童修学援助金</b> 市内に居住1年以上のひとり親家庭の方で、高等学校・高等専門学校・専修学校の最終学年在学中のお子さんがある家庭を対象に、修学援助金として一人年額10万円を給付しています（4月に申請受付）。（所得制限などがあります。）	

市役所 TEL 23-4111（鳩が丘1-1-1）

## ●産後の健診等について .....

赤ちゃんの寝顔を眺めていると、幸せな気持ちについ疲れも忘れてしまいそうになりますが、産後のお母さんの体には大きな負担がかかっています。産婦健康診査は、お母さんの身体と心の健康を守る大切な機会です。

また、市では、新生児聴覚検査も行っています。

どちらも受診票は妊娠25週以降の後期面接のときに交付しています。

### 産婦健康診査

出産した病院で、お母さんの身体の状態（体重・血圧・尿検査・子宮復古状況等）、心の状態を確認します。

産後2週間と1カ月前後の計2回分助成しています

### 新生児聴覚検査

難聴の有無を確認する検査で、早期発見・早期治療により音声言語発達への影響を最小限にするために行われています。

出産後、退院までに行う検査費用を助成しています。

岩見沢保健センター TEL 25-5540（4西3 であえーる岩見沢3F）

## ●ほっと♥ママ（岩見沢市産後ケア事業） .....

生後1歳未満のお母さんと赤ちゃんが対象で、母子の健康チェック、授乳方法やおっぱいのケアの相談、抱き方や沐浴等の育児の仕方の相談など、岩見沢市立総合病院4階西病棟または訪問で行っています。

ご希望の方は、申請は必要となりますので、お問合せ下さい。

岩見沢保健センター TEL 25-5540（4西3 であえーる岩見沢3F）



先輩ママからメッセージ

### お金のこと

妊娠・出産で心配になることのひとつ、「お金」のこと。

このガイドブックでもご紹介しているとおり、妊娠・出産・育児を通じて様々な助成制度や手当等の給付制度があります。

例えば「妊婦一般健康診査受診票」や「超音波検診受診票」なども、自己負担がある場合があるので、病院と相談した方が良いと思います。

また、「出産育児一時金代理受取制度」を使えば、出産費用と健康保険組合からの一時金との差額だけを負担すれば良いことになり、退院時に多額の出産費を支払う必要がなくなります。

ほかにも色々ありますが、とにかく相談してみる事が大事。ママ友に聞くのも良いですが、「えみふる」や市役所の窓口などで聞いてみると、心配もぐっと小さくなりますよ。