

妊娠が分かったら

妊娠が分かったら

母子健康手帳

問 健康増進課(1号館1F⑫) ☎64-2541

母子健康手帳は、妊娠中から出産後も、母子の健康状態を記録していく大切な手帳です。各種健診、予防接種、診察を受ける時等に持参してください。医師や保健師等に記入してもらいます。



手続き

- ①妊娠がわかったら医療機関等で『妊娠届出書』を受け取ります。
(発行されない場合もあります。)
- ②妊娠届出書を市窓口へご持参ください。
母子健康手帳・別冊等をお渡しします。

☑ 持参するもの

- 妊婦のマイナンバー確認書類
- 本人確認書類 等

※代理人の方が申請される場合は、委任状(妊娠届出書に様式あり)及び代理人の本人確認書類が必要です。

出産応援給付金

問 健康増進課(1号館1F⑫) ☎64-2541

対象要件

- 以下の①～④を全て満たすこと
- ①産科医療機関等を受診し、妊娠の事実を確認している。
 - ②市に妊娠届出を行い、保健師・助産師の面談を受けた妊婦
 - ③申請時に淡路市に住民票がある。
 - ④他自治体から同様の給付(ギフト等)を受けていない。

給付額 5万円

申請期間 妊娠中

手続き

健康増進課へ妊娠届出をされる際に、保健師・助産師が妊婦本人と面談を行い、妊娠期の過ごし方や必要となる手続き等を一緒に確認します。

面談後に、出産応援給付金の申請書をお渡しします。

☑ 持参するもの

- 振込先口座がわかる書類

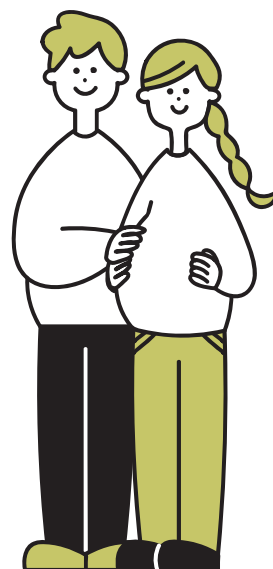
— 告 告 —

車の事ならお任せ下さい!! 見積無料!!

らくらく60分車検 钣金塗装も 当店です!

淡路市佐野2804-2 お問い合わせ オハヨー サンナフルマ
(株)フジタ 0120-084-379
もしくは 0799-65-0231

中古車 買取 レンタカー の事なら、
コスモスオート津名
淡路市大谷1069-13 TEL.0799-64-1488



妊婦健康診査費助成事業

問 健康増進課(1号館1F⑫) ☎64-2541

母子健康手帳の交付時に『妊婦健康診査費助成券』を発行します。

助成券は妊婦健康診査に係る費用の一部を公費負担するものであり、兵庫県内の協力医療機関、協力助産所(以下「協力医療機関等」という。)でご利用いただけます。

手続き

①健康増進課で交付します。

☑ 持参するもの

母子健康手帳

以下は助成券を受け取る前に受診した妊婦健診の領収書をお持ちの方

妊娠健康診査の領収書と明細書

振込先口座がわかる書類

印鑑

②協力医療機関等で健康診査を受け、助成券で支払います。

※補助対象外、端数等自己負担が生じる場合もあります。

※助成券が使用できない医療機関(県外の病院や、県内の一部病院等)を受診された場合は、償還払いで補助が受けられます。

妊婦健康診査等交通費助成金

問 健康増進課(1号館1F⑫) ☎64-2541

対象要件

以下の①～④の全てを満たすこと

①妊婦健康診査受診日又は出産日に淡路市に住所があること。

②母子健康手帳の交付を受けていること。

③島外の医療機関及び助産所(以下「島外医療機関等」という)で妊婦健康診査を受診し、又は出産していること。

④妊婦及びその世帯員が申請年度の前年度の市税を滞納していないこと。

助成額

島外医療機関等で受診した妊婦健康診査等の回数1回につき 1,820円

※回数は妊婦健康診査14回と出産時の健診1回を上限とします。

※保険診療分や緊急の受診等、妊婦健康診査以外のものは含みません。

申請期間

出産後6か月以内

☑ 持参するもの

妊婦健康診査等の領収書

母子健康手帳

振込先口座がわかる書類

妊産婦歯科健康診査

問 健康増進課(1号館1F⑫) ☎64-2541

母子健康手帳の交付時に『妊産婦歯科健康診査受診票』を発行します。

1回の妊娠につき、2回を限度に実施医療機関又はまちぐるみ健診で歯科健診と口腔ケア指導を受けることができます。1回目の受診期間は、出産の日まで、2回目の受診期間は、出産後1年までです。(産後は1回のみです)

手続き 健康増進課にて交付します。

☑ 持参するもの

母子健康手帳

妊婦相談・妊婦家庭訪問

問 健康増進課(1号館1F⑫) ☎64-2541

妊娠・出産・育児への理解を深めてもらい、安心して出産にのぞめるよう、妊婦健康診査費助成券交付時に、妊婦相談を行っています。また、必要に応じて保健師や助産師による家庭訪問を行っています。

- 持参するもの
- 母子健康手帳 等

元気っ子カフェ(産前・産後サポート事業)

問 淡路市子育て世代包括支援センター「おむすび」
健康増進課(1号館1F⑫) ☎64-2541
(特非)淡路島ファミリーサポートセンターまあるく
☎70-7304

妊婦さんとおおむね1歳までのお子さんとお母さんを対象とした相談と交流の場です。

開催日

毎月第3月曜日(祝日の場合は他の月曜日) 13:00~15:00

詳しい日程は、お問い合わせいただくか、母子健康手帳発行時にお渡しするチラシをご覧ください。

※できるだけご予約をお願いします。

実施場所

(特非)淡路島ファミリーサポートセンターまあるく
住所:淡路市志筑新島10番地3
アルクリオ2F

●妊娠中の過ごし方

食生活…いつもの食事をちょっと見直しましょう!



食事はきちんと3食とりましょう。

特定の料理や食品に偏らないように気をつけましょう!

運動…妊娠中の運動は、血行をよくして、肩こりや腰痛などの不快な症状を緩和します。



手軽な運動に、ウォーキングやストレッチ運動がおすすめです! お産のときに使う筋肉をきたえ、骨盤を整えて、安産を目指しましょう。

体調をみながら、お腹が張ってきたら中止しましょう。

淡路市子育て世代包括支援センター



おむすび

妊娠・出産・産後・子育てについての相談窓口

～妊娠や出産、子育て中に不安なことがあって相談したいとき、お手伝いします～
妊娠・出産・産後・子育てについてのサービスの紹介や調整を行い、安心して出産や子育てができるようにサポートします。

ご家族の方からの相談や電話での相談も受け付けております。▶詳しくは、P.25