

## 妊娠届・母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、保健所・保健センター、区役所、特別出張所窓口で、妊娠届出書を提出してください。その場で、『母子の保健バッグ』をお渡しします。

この中には母子健康手帳、妊婦健康診査受診票、新生児聴覚検査受診票、赤ちゃん訪問連絡はがき、プレママ教室（母親学級）のお知らせなどが入っています。早い時期にひととおり目を通しておきましょう。

### 【妊娠・出産に関する相談窓口のご案内】

妊娠をして、とまどいや不安な気持ちがあるかもしれません。中央区では相談支援の専門職（母子保健コーディネーター）と地区担当保健師がいますので、お住まいの地区を担当する保健所または保健センターへご相談ください。

### ◆問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係	☎ (3541) 5930
日本橋保健センター健康係	☎ (3661) 5071
月島保健センター健康係	☎ (5560) 0765
晴海保健センター健康係	☎ (6381) 2972

### ●交付場所

中央区保健所健康推進課健康係	☎ (3541) 5930
日本橋保健センター健康係	☎ (3661) 5071
月島保健センター健康係	☎ (5560) 0765
晴海保健センター健康係	☎ (6381) 2972
区民生活課住民記録係	☎ (3546) 5320
日本橋特別出張所区民係	☎ (3666) 4253
月島特別出張所区民係	☎ (3531) 1153
晴海特別出張所区民係	☎ (3520) 8096

## Column

### 妊婦面談

妊娠さんが安心して出産を迎えていただけるよう、妊娠届出以降に専門職（母子保健コーディネーター）が面談をします。下記の二次元コード「ちゅうおう子育てナビアプリ」内の妊婦面談予約システムより、住所地管轄の保健所・保健センターに予約をしてください。

「ちゅうおう子育てナビアプリ」  
<https://chuo.city-hc.jp>



## 「あのねママメール」

妊婦さんから3歳までのお子さんをお持ちのママ・パパに対して、妊娠週数や乳児の月齢に応じたママのからだのこと、赤ちゃんの成長の様子、子育てアドバイス、区の母子事業情報などを配信するメールです。次の3種類のメールがあります。

### ① あのねママメール（マタニティ）

産前・女性向け

内容：胎児の成長の様子、ママへのアドバイス（妊娠週数に応じたからだのことなど）、区保健師からのメッセージ、区母子事業の案内など

### ② あのねパパメール

産前・男性向け

内容：胎児の成長の様子、パパへのアドバイス、区保健師からのメッセージ、区母子事業の案内など

### ③ あのねママメール（育児）

産後の家族向け

内容：赤ちゃんの成長の様子、子育てのアドバイス、区保健師からのメッセージ、区母子事業の案内など

### ●登録方法

「あのねママメール」は「ちゅうおう子育てナビアプリ」から登録できます。トップ画面のメニューで利用サービスを選択してください。

また、トップ画面からはお子さんにあわせた予防接種スケジュールを自動作成してくれる「かたん予防疫種スケジュール」もご利用いただけます。

「ちゅうおう子育てナビアプリ」  
<https://chuo.city-hc.jp>



### ●費用

登録・利用は無料（通信費は自己負担）

### ◆問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係 ☎ (3541) 5930

## 妊婦健康診査

丈夫な赤ちゃんを産むためには、母体の健康を保つことが大切です。妊娠中の定期的な健康診査は、下記の表を参考にして受診しましょう。

定期的健康診査のうち、都内委託医療機関において公費で受けられる制度を実施しています。『母と子の保健バッグ』の中の「妊婦健康診査受診票」を都内委託医療機関に提出して受診してください。

また、都外の医療機関や助産所で受診した場合にも助成がありますのでお問い合わせください。

### 理想的な妊娠中の健康診査の回数

- 1) 妊娠満 23 週までは、4 週間に1回
- 2) 妊娠満 24 週～35 週までは、2 週間に1回
- 3) 妊娠満 36 週以降分娩までは、1 週間に1回

### ◆問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係	☎ (3541) 5930
日本橋保健センター健康係	☎ (3661) 5071
月島保健センター健康係	☎ (5560) 0765
晴海保健センター健康係	☎ (6381) 2972

### Column

#### 妊婦さんの歯科健診を受けましょう

妊娠中は食生活や生活環境が変化し、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。ぜひ歯科健診を受けましょう。詳しくは 20 ページ「歯の健康相談」をご覧ください。

## 出産支援祝品（タクシー利用券）

妊婦さんに対して、産婦人科への通院などの経済的・身体的な負担を軽減し、健やかな出産に寄与するために、タクシー利用券（1万円分）をお贈りしています。また、多胎児を妊娠された方に対しては、2万円分をお贈りします。

### ●対象者

区内在住で、母子健康手帳などにより妊娠を確認できる方

### ●申請方法

申請者は、本人または同居の親族（それ以外の方は委任状が必要です。）

出産日の前日まで申請できます。

### ●申請に必要なもの

- ①申請者本人（委任状による場合は委任された方）の本人確認書類
- ②妊娠が経過欄記載で確認できる母子健康手帳または健診票の写しなど  
※多胎児を妊娠している場合は、母子健康手帳を同時に複数提示してください。  
※特別出張所、保健所・保健センター、郵送および電子申請でも申請できます。

### ◆問合せ先

福祉保健部子育て支援課子育て支援係  
☎ (3546) 5350・5351



## コミュニティバス（江戸バス）無料乗車券

妊婦さんの通院、乳幼児健診、日常生活や親子で外出する際などに使用していただくため、コミュニティバス（江戸バス）の無料乗車券を交付しています。

### ●対象者

- ・区内に在住の妊婦（母子健康手帳の交付を受けた方）
- ・区内に在住の対象乳幼児を養育している方  
※「対象乳幼児」とは、2歳到達月の末日までのお子さんをいいます。

### ●有効期限

- ・利用開始日 無料乗車券の交付日
- ・利用終了日 出産予定日（お子さんが既に生まれている場合は、出生日）から2年後の月末

### ●申請に必要なもの

- 申請者本人（委任状による場合は、委任された方）の本人確認書類
- ※保健所・保健センター、区役所6階子育て支援課、郵送および電子申請で申請できます。

### ◆問合せ先

福祉保健部健康推進課給付係  
☎ (3541) 5930



## 入院助産費用の援助

経済的理由のため入院して出産することができない場合に、出産費用を助成します。

ただし、所得制限、費用の一部本人負担があります。

### ●対象者

区内在住の妊産婦で、その方の属する世帯が次のいずれかに該当する方

- ・生活保護世帯の方
- ・前年の課税所得金額が一定額以下の世帯で、かつ健康保険などから給付を受けることのできる出産

育児一時金の額が 48 万 8 千円未満である方

### ●要件

助産施設として指定されている病院・産院に入院することが必要です。

必ず事前にご相談ください。

### ◆問合せ先

福祉保健部子育て支援課子育て支援係  
☎ (6278) 8403・8421

## 虹のサービス（区民どうしのたすけあい家事サポート）

産前産後の家事援助などを必要としている方に、地域にお住まいの協力会員が家事などのお手伝いをするたすけあい活動です。

### ●対象となる家庭

区内在住で次のいずれかに該当する方  
・健康状態に不安がある方または障害や持病があり妊娠や出産によって家事が困難になることが予想される方

・産前産後の家事について、家族などの支援が受けられない方

### ●サービス内容

掃除、洗濯、買物、食事の支度、代行など、普段ご家庭で日常的に行っている家事をお手伝いします。

※サービス期間は、原則として出産前後の2～3カ月程度です。なお、保育などのお子さんのお世話はできません。

利用回数・時間は、ご相談のうえ決めさせていただきます。

### ●利用料金など

年度会費 2,400 円  
(利用が半年以内の場合 1,200 円)

利用料金 1 時間 800 円

### ●申込方法

電話などでお申し込みいただいた後、サービスの説明と併せてご要望などを伺うため、職員がお宅を訪問します。

### ◆問合せ先

中央区社会福祉協議会 在宅福祉サービス部  
☎ (3206) 0603

## 育児支援ヘルパーの派遣

育児や家事の支援を必要とする家庭に、区と契約した事業者からヘルパーを派遣します。

3日前（土・日・祝日、年末年始を除く。）までに派遣事業者へ直接お申し込みください。

### ●利用対象

出産前（母子健康手帳交付時）から出産後6カ月に達するまでの乳児がいる家庭

### ●利用日・利用時間

日曜、祝日、年末年始を除く午前8時～午後6時の時間帯で1日2時間または3時間（15日を限度。別途、出産後の多胎児対応あり。）

### ●利用者負担金

所得により異なります。

### ●利用方法

事前に利用登録をしてください。登録後、利用日の

### ◆問合せ先

子ども家庭支援センター「きらら中央」  
☎ (3534) 2103

### ◆令和6年7月以降の問合せ先

「事業の内容」について  
子ども家庭支援センター「きらら中央」  
連絡先未定（区のホームページをご覧ください。）  
勝どき分室 ☎ (3534) 2103

「登録・申請した内容」について

子ども家庭支援センター「きらら中央」  
連絡先未定（区のホームページをご覧ください。）

## 産前産後期間相当分の国民健康保険料を免除します(令和6年1月制度開始)

子育て世帯支援のため、出産する被保険者に係る産前産後期間相当分の国民健康保険料を免除することにより、世帯に係る保険料を軽減します(要届出)。

### ●対象者

令和5年11月1日以降に出産予定、または出産した国民健康保険被保険者の方。  
なお、出産とは、妊娠85日以上の出産をいい、死産、流産、早産および人口妊娠中絶の場合も含まれます。

### ●免除対象月

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

### ●免除額

出産する被保険者の所得割保険料及び均等割保険料の12分の1に免除対象月数を乗じた額

### ●免除方法

その年度に収める世帯の国民健康保険料の所得割額と均等割額から、本免除額分を減額します。

### ●届出に必要な書類

届出書、母子健康手帳など

### ◆問合せ先

福祉保健部保険年金課資格係 ☎(3546) 5362

## 産前産後期間は国民年金保険料が免除になります

### ●免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

### ●対象者

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方。ただし、国民年金に任意加入している方は該当しません。  
なお、出産とは、妊娠85日以上の出産をいい、死産、流産、早産および人口妊娠中絶の場合も含まれます。

### ●届出時期

出産予定日の6カ月前から届出可能です。

### ●届出に必要な書類

届出書、母子健康手帳など

### ●届出先

区役所4階 保険年金課

### ◆問合せ先

福祉保健部保険年金課年金係 ☎(3546) 5371  
中央年金事務所国民年金課 ☎(3543) 1411(代表)

## 生活福祉資金(出産のための費用)の貸付

低所得世帯の方に分娩入院費や出産のために必要な経費を貸し付けます。

### ●貸付対象者

一定の収入基準以下の低所得世帯で、他の公的資金からの借り入れができない、出産予定日の2カ月前から産後1カ月までの方

### ●貸付内容

分娩費、母子に必要な衣料の費用など詳しくはお問い合わせください。  
貸付限度額: 50万円

### ●申請に必要なもの

収入を証明できる書類、母子健康手帳、出産費用の

概算が明示されている書類など

### ●貸付金の償還について

償還期間: 3年以内

貸付利率: 連帯保証人がある方は無利子

連帯保証人がいない方は年 1.5%

償還方法: 元利均等の月賦償還

### ●その他

資金の貸付けから返済にいたる過程で、民生委員による相談援助が行われます。

### ◆問合せ先

中央区社会福祉協議会 管理部庶務課 ☎(3206) 0506

## プレママ教室(母親学級)・パパママ教室(両親学級)

事業名	対象	主な内容
プレママ教室(母親学級)	初めて赤ちゃんを迎える妊娠20~36週未満の方(抽選制)	(平日) 妊娠中のお口の健康・食生活のポイントと料理の工夫 出産に向けての健康管理・産後の生活・沐浴実習 など
		(土曜日) 出産に向けての健康管理・産後の生活・沐浴実習 など
パパママ教室(両親学級)		(土曜日) 妊婦とそのパートナーで学ぶ赤ちゃんとの生活、妊婦体験、沐浴実習 など

※プレママ教室は、平日か土曜日開催か、どちらかを選んでご参加ください。

### ◆実施場所・問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係 ☎(3541) 5930 月島保健センター健康係 ☎(5560) 0765  
日本橋保健センター健康係 ☎(3661) 5071 晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

## 禁煙外来医療費助成

禁煙を希望する喫煙者に対し、禁煙外来での治療を促すとともに、治療成功に向けた取組を支援するため、健康保険が適用される禁煙外来での治療に要する医療費の一部助成を行っています。

助成制度の利用にあたっては、治療開始前または初診から2回目までの間に区への申請をし、登録決定を受ける必要があります。詳しくは区のホームページをご覧ください。

### ◆問合せ先

中央区保健所健康推進課給付係 ☎(3541) 5930  
日本橋保健センター健康係 ☎(3661) 5071  
月島保健センター健康係 ☎(5560) 0765  
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

### Column

#### たばこ・お酒の害

妊娠中に、夫婦共にまたはどちらか1人が喫煙している場合、両親とも吸わない場合と比較して、早産、流産、低出生体重児の出産や乳幼児突然死症候群(SIDS)の起こる頻度が高いと報告されています。たばこの煙によって赤ちゃんが喘息などになる確率が高くなることも知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、パパや周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

また、アルコールについても胎盤を通過し、胎児の発育(特に脳)に影響を及ぼします。出産後もアルコールが母乳を通じて赤ちゃんに移行することが知られています。たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう!

## 産後ケア(宿泊型)事業

「産後、家族などの手助けがない」「体調がすぐれない」「はじめての子育てで不安」などのお母さんが、赤ちゃんと一緒に、助産師などから母子のケアや授乳指導、育児指導などを受けることができます。

### ●利用できる方

中央区に住民登録がある産後のお母さんとお子さん

※利用施設によって受入可能な月齢が異なります。  
詳しくは区のホームページをご覧ください。

### ●産後ケアの主な内容

- ・母体ケア(母体の健康状態のチェックなど)
- ・乳児ケア(乳児の健康状態、体重のチェックなど)
- ・育児相談、授乳指導

### ●実施施設

- ・聖路加助産院 マタニティケアホーム(中央区)
- ・東峰サライまたは東峰婦人クリニック(江東区)
- ・浜田病院(千代田区)

## ようこそ“プレママクッキング教室”へ

妊娠中の食生活の話や、妊娠中に必要な栄養素（葉酸・カルシウム・鉄など）がとれるバランス料理を、実演・実習・試食をとおしてわかりやすく紹介します。

- 利用期間  
1泊2日から最長5泊6日まで利用可能
- 利用者負担金  
1泊2日7,500円（食事含む）  
※以後1日ごとに7,500円加算  
※住民税非課税世帯は5,000円、生活保護世帯は全額免除されます。  
※多胎児の場合は自己負担額が追加になります。金額についてはお問い合わせください。

- ◆問合せ先  
中央区保健所健康推進課健康係 ☎(3541) 5930  
日本橋保健センター健康係 ☎(3661) 5071  
月島保健センター健康係 ☎(5560) 0765  
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

バランスのよい食生活の大切さがわかりました。  
(妊娠6カ月・36歳)

### 参加者の声



試食してみて、ふだんの食事の味付けが濃いことがわかった。家でも作ってみようという気持ちになった。  
(妊娠8カ月・28歳)

## 妊娠高血圧症候群等の医療費助成

妊娠高血圧症候群などにより、入院医療を必要とする妊産婦の方の医療費を助成します。所得や入院期間の条件があります。

- ◆問合せ先  
中央区保健所健康推進課給付係 ☎(3541) 5930  
日本橋保健センター健康係 ☎(3661) 5071  
月島保健センター健康係 ☎(5560) 0765  
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

## 流産・死産等を経験された方へ

大切な赤ちゃんを亡くされた悲しみはとても大きなものです。これまで通りの生活を送ることが難しく感じられたり、その気持ちを抱えたまま、誰にも話すことができずつらい思いをいませんか。誰かに話すことで、気持ちに変化が生まれるかもしれません。「気持ちをきいてほしい」「気持ちを共有できる場所を知りたい」などありましたらいつでもご相談ください。

- 【相談窓口】  
○保健所、保健センター  
相談時間：平日 午前9時～午後5時  
中央区保健所 ☎(3541)5963  
日本橋保健センター ☎(3661)6854  
月島保健センター ☎(5560)0765  
晴海保健センター ☎(6381)2972
- 東京都の相談窓口  
(相談日時はホームページ等でご確認ください)  
赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談 ☎(5320)4388  
不妊・不育ホットライン ☎(6407)8270

【手続きについて】  
死産(妊娠12週以降の流産を含む)の時期によって、以下の手続きが必要になります。

- 出産育児一時金  
妊娠12週(85日)以降の方(死産・流産を含む)は支給対象となります。ご加入の健康保険組合等にご確認ください。

- 母子健康手帳について  
母子健康手帳についてはお返しいただく必要はありません。また、妊娠健康診査等の受診券の償還払い等の手続きが必要な方は手続きをお願いします。

- 【働く女性が利用できる制度について】  
○産後休業  
妊娠4カ月以降に流産・死産(人工妊娠中絶を含む)の方も対象になります。(P16参照)

## 妊婦さん向けの情報を紹介しています!

中央区ホームページの「食育ガイド」をご覧ください。

【これから赤ちゃんを迎えるあなたへ】



## 妊娠中の体重コントロール

～やせすぎ & 太りすぎに注意～ 妊娠前のBMIで望ましい体重増加量を目指します。

$$\text{妊娠前のBMI} = \frac{\text{妊娠前の体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

妊娠中の体重増加指導の目安\*1

妊娠前の体格*2(BMI)*		体重増加指導の目安
低体重(やせ)	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度)	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

\*BMI(Body Mass Index)： 体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup> \*厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」より

\*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より

\*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

### 妊娠中の体重増加が著しく少ない場合のリスク

- 切迫流産  切迫早産
- 低出生体重児 (2500g未満) 分娩 など

### 妊娠中の体重増加が著しく多い場合のリスク

- 前期破水  妊娠高血圧症候群
- 高出生体重児分娩  帝王切開分娩
- 分娩時の出血量過多



小さく生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病を発症しやすくなることがわかってきました。※詳しくは教室で

- ◆問合せ先  
中央区保健所健康推進課健康係 ☎(3541) 5930  
日本橋保健センター健康係 ☎(3661) 5071  
月島保健センター健康係 ☎(5560) 0765  
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972