



妊娠したら



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、『母と子の保健バッグ』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母子保健コーディネーター(助産師等)と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



【妊娠届・母子健康手帳の交付】



「あのねママ・パパメール」

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・パパメール(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・パパメール」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「かんたん予防接種スケジュール」もご利用いただけます。

◎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
----------------	-------------



【あのねママ・パパメール】

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



妊婦健康診査・産婦健康診査

◎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。

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

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

◎産婦健康診査(令和8年10月から開始予定)

産後間もない時期は精神的にも不安定になりやすいことから、産婦さんのところとからだの健康状態を確認し、出産後の切れ目ない支援を行うため、令和8年10月(予定)から産婦健康診査の費用の一部を助成する制度を実施します。おおむね産後2週間と産後1カ月頃に『母子の保健バッグ』の中の「産婦健康診査受診票」を都内委託医療機関等に提出して受診してください。

なお、令和8年9月以前に受診する方は対象となりませんので、ご注意ください。

◎里帰り等により都外の医療機関等で受診した場合

妊婦健康診査・産婦健康診査のいずれの場合も里帰り等助成制度があります。詳しくは、区のホームページをご覧ください。

※産婦健康診査は、里帰り等助成の場合も令和8年9月以前に受診する方は対象となりませんので、ご注意ください。

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

COLUMN

産前・産後の歯科健診を受けましょう

妊娠中や出産後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28ページ「歯の健康相談」をご覧ください。



【妊婦健康診査・産婦健康診査】



【里帰り等助成制度】



妊婦面談

安心して出産を迎えていただけるよう、妊娠届出以降に母子保健コーディネーター(助産師等)が面談を行います。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。

また、妊婦面談を受けていただいた方は「妊婦のための支援給付(1回目の支給)」を申請できます。

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



【ちゅうおう子育てナビアプリ】



【妊婦等包括相談支援事業・妊婦のための支援給付】



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(1万2千円分)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、2万4千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

問合せ先

福祉保健部子ども子育て支援課子育て給付係

☎(3546)5350・5351



【出産支援祝品】



妊産婦用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。

問合せ先

中央区保健所健康推進課給付係

☎(3541)5930



【江戸バス無料乗車券】



入院助産

出産にあたって保健上必要であるにもかかわらず、経済的な理由により病院又は助産所に入院できない妊産婦の方を対象に、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。詳しくはお問い合わせください。

◎要件

助産施設として指定されている病院等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

福祉保健部子ども子育て支援課相談支援担当係長付

☎(6278)8421



【入院助産】





虹のサービス(区民どうしのたすけあい家事サポート)

産前産後で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

問合せ先

中央区社会福祉協議会 在宅福祉部推進課

☎(3206)0603



【虹のサービス】



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。

◎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。

問合せ先

子ども家庭支援センター「きらら中央」☎(3542)6321



【育児支援ヘルパーの派遣】



産前産後期間相当分の国民健康保険料を軽減します

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)。

なお、世帯の保険料が最高限度額に達している場合や保険料の期間制限に該当した場合は、保険料を免除できないことがあります。詳しくは区のホームページをご覧ください。

◎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、早産および人工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

問合せ先

福祉保健部保険年金課資格係

☎(3546)5362



【産前産後期間相当分の国民健康保険料を軽減します】



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、早産および人工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。

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)

【国民年金保険料の
産前産後期間の免除制度】



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の貸付と必要な相談支援を行う社会福祉制度です。

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。

詳しくはお問い合わせください。

問合せ先

中央区社会福祉協議会 地域支援部ささえあい課

☎(3523)9295

【生活福祉資金の貸付】



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

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

【プレママ教室・パパママ教室】





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。

【禁煙外来医療費助成】



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・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう!



産後ケア事業

「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出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

◎利用期間・回数

- 【宿泊型】1回の出産で5泊6日まで
(分割利用の場合は合計6日まで)
- 【日帰り型・訪問型】日帰り型・訪問型を合わせて1回の出産で5回まで

◎利用者負担金

利用施設によって利用者負担金が異なります。

詳しくは区のホームページをご覧ください。

※住民税非課税世帯は2,500円減額、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。

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

【産後ケア事業】





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



【妊娠高血圧症候群等の医療費助成】



流産・死産等を経験された方へ

【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。(P24参照)

【妊婦のための支援給付について】

妊娠されていたことが確認できれば、申請により給付を受けることができます。(P43参照)



ようこそ“プレマクッキング教室”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)がとれる料理を、実演・実習・試食とおしてわかりやすく紹介します。

【プレマクッキング】



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

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。

妊娠中に
参考になる情報を
掲載しています。



【これから赤ちゃんを迎えるあなたへ】



豆乳のクリームチャウダー



レンジでチャプチェ風



妊婦さん向けの
レシピを
紹介しています。