

赤ちゃんが生まれたら

出生届を提出しましょう

生まれた日から14日（生まれた日を含みます。）以内に父母の本籍地、届出人の住所地、子の出生地のうち、いずれかの区市町村役場（中央区は、平日の日中は特別出張所も提出可能）に提出してください。

なお、届出の際は、届書1通、出生証明書（届書についているので医師に記入してもらう）、母子健康手帳と届出人の印鑑、本人確認書類をお持ちください。

また、夜間・休日に届出される場合は、母子健康手

帳は届出後、平日の日中に出生届を提出した区市町村役場（中央区は戸籍係または特別出張所）へお持ちください。

◆問い合わせ先

| | |
|----------------|---------------|
| 区民部区民生活課戸籍係 | ☎ (3546) 5317 |
| 区民部日本橋特別出張所区民係 | ☎ (3666) 4253 |
| 区民部月島特別出張所区民係 | ☎ (3531) 1153 |

赤ちゃん和妈妈の訪問をします 赤ちゃん訪問連絡はがきを出してね！

生後4カ月までの赤ちゃんがいるすべてのご家庭を保健師・助産師などが訪問し、赤ちゃんの体重測定や健康状態の確認をするとともに、育児相談などを行っています。

訪問は母子健康手帳交付時にお渡しする『母と子の保健バッグ』の中に入っている「赤ちゃん訪問連絡はがき」（出生通知書）をもとに行っています。赤ちゃんが生まれたらなるべく早くご投函ください。

連絡はがきをお持ちでない方はお住まいの地域の保健所・保健センターへお問い合わせください。

◆問い合わせ先

| | |
|----------------|---------------|
| 中央区保健所健康推進課予防係 | ☎ (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 |

新生児誕生祝品（区内共通買物券）をお贈りします

新たな区民の誕生を祝福し、お子さんの健やかな成長を願うため、区内共通買物券（3万円分）をお贈りしています。

●対象者

出生日において、保護者および新生児の住所が中央区にある方で、お子さんが1歳になる前日まで申請できます。（申請日に区内に住所のない方は除きます。）

●申請方法

申請者は、同居する保護者または親族（それ以外の方は、委任状が必要です）

●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）の身分証明書
- ②朱肉が使用できる印鑑

※日本橋・月島特別出張所でも申請できます。

◆問い合わせ先

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

子ども医療費助成

お子さんが病院・薬局などで診療や調剤を受ける際に、健康保険の適用される医療について保護者の負担する額を助成します。所得制限はありません。

●対象となる児童

区内に住所があり、健康保険に加入している中学3年生までの児童

●交付される医療証

乳幼児（6歳になった最初の3月31日まで）の方には乳幼児医療証（乳医療証）

小・中学生（15歳になった最初の3月31日まで）には子ども医療証（子医療証）

●申請に必要なもの

お子さんの健康保険証を持参してください。

※日本橋・月島特別出張所でも手続きができますが、医療証は後日郵送になります。

●助成の範囲

- ・ 通院、入院にかかる保険診療の自己負担分（乳幼児健診、予防接種料、入院室料差額などの健康保険が適用されないものは対象になりません。）
- ・ 入院時の食事療養標準負担額

●助成の方法

- ・ 都内の医療機関で受診する場合は、健康保険証と医療証を提示してください。健康保険適用のものは無料になります。
- ・ 医療証を取り扱わない医療機関（都外の病院など）で受診する場合、または食事療養標準負担額がかかった場合は、後日払い戻しの申請によりお支払いします。

◆問い合わせ先

福祉保健部子育て支援課子育て支援係

☎ (3546) 5350・5351

子どもの病気への医療費助成

【自立支援医療（育成医療）】

身体に障害のある児童に対し、生活能力を得るために必要な医療の給付を行います。

18歳未満で、肢体不自由、視覚、聴覚、平衡機能、音声、言語、そしゃく機能、心臓疾患、腎臓疾患、先天性内臓疾患などで体に障害を有する方、または疾患を放置した場合にこれと同じ程度の障害を残すと認められる方に対し、指定医療機関での手術などにかかる医療費を負担します。

【養育医療】

出生時の体重が2,000グラム以下か、生活力が特に弱く、身体機能に特定の症状がみられる方の入院治療について、医療費の一部を負担します。

【小児慢性疾患】

18歳未満で、悪性新生物（小児がん）、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患群の病気にかかっているお子さんに対し、医療費の一部を助成します。

【療育給付】

18歳未満の結核にかかっているお子さんで、その治療のための入院が必要な場合は、医療費の給付とともに、学習や療養生活に必要な物品を支給します。

◆問い合わせ先

中央区保健所健康推進課予防係

☎ (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



出産育児一時金の支給

健康保険に加入している方が出産をした場合、出産した日に加入している健康保険から「出産育児一時金」が支給されます。(死産や流産は、妊娠 85 日以上の場合に支給されます。詳しくは加入している健康保険にお問い合わせください。)

【直接支払制度】

原則として、健康保険から直接、医療機関に支払います。出産費用から「出産育児一時金」の金額が差し引かれますので、一時金を超えた分の費用を退院の際に医療機関にお支払いください。出産費用が一時金の金額までかからなかった場合には、健康保険に申請することにより差額が支給されます。

【手続方法、支給金額】

加入している健康保険により異なりますので、出産する方が加入している健康保険組合または会社の担当部署にお問い合わせください。

～中央区国民健康保険加入者の場合～

●支給対象者

中央区国民健康保険の加入者で出産した方の世帯主

●支給額 42 万円

●申請方法 医療機関に直接申し込む

※ 次の場合は区役所に問い合わせください。

- ・ 直接支払制度を利用しない場合
- ・ 出産費用が 42 万円未満の場合

◆問い合わせ先

福祉保健部保険年金課給付係

☎ (3546) 5360

児童手当 (特例給付)

15 歳 (中学3年生) になった年度の末日までの児童を養育している方へ支給している手当です。所得制限がありますので詳しくはお問い合わせください。

なお、公務員の方は、勤務先での手続きとなります。

●手当額 (児童1人につき)

□ 児童手当 (所得制限額未満の方)

- ・ 3歳未満 : 月額 15,000 円
- ・ 3歳～小学生 : 月額 10,000 円
(第3子以降は月額 15,000 円)
- ・ 中学生 : 月額 10,000 円

□ 特例給付 (所得制限額以上の方)

- ・ 一律 月額 5,000 円

●申請に必要なもの

印鑑、申請者の預金口座番号のわかるもの、厚生年金および共済年金に加入されている方は申請者本人の健康保険証 (年金加入証明書が必要となる場合があります。)、個人番号確認書類、ほかに個別の事情に応じた必要書類があります。

※日本橋・月島特別出張所でも申請できます。

◆問い合わせ先

福祉保健部子育て支援課子育て支援係

☎ (3546) 5350・5351

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 カ月以内のお子さんのいる家庭

●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 (15 日を限度)

●利用者負担金

所得により異なります。

●申込方法

利用日の 3 日前 (土・日・祝日、年末年始を除く) までに申請書でお申し込みください。

◆問い合わせ先

子ども家庭支援センター「きらら中央」 ☎ (3534) 2103

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、地域の協力会員がお手伝いをするたすけあい活動です。

詳しくは 10 ページ「虹のサービス (区民どうしのたすけあい家事サポート)」をご覧ください。

こんなこと ありませんか？

わけもなく
悲しくなって涙がでる
いつも不安感が強い



ちょっとしたことで
イライラする
赤ちゃんの世話が苦痛



いつまでも
疲れがとれない
原因のわからない頭痛が続く



これらは、産後のホルモンの変化や赤ちゃんの誕生による大きな生活の変化が原因とされています。

産後数日で現れる場合にはマタニティブルーといわれ、ほとんどの方が経験しますが、1週間ほどで軽快します。しかし症状が2週間以上続いたり、ひどくなっている場合には「産後うつ」の可能性があり、1～2割の方におこるといわれています。

この場合には家事育児を休んで、ゆっくり休養したり、治療をする必要があります。しかし、お母さんがこうした心や体の変化を感じても、育児に追われ対応が後回しになってしまったり、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちになることも。

対応が早いほど回復も早いといわれています。もしかして……と思ったら、迷わず医師や保健師にご相談ください。

●中央区保健所では、月1回専門医による「ママのこころの相談」を行っています。(予約制)

◆問い合わせ先

中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541) 5963

●ママに限らず、どなたでもこころに関する相談は保健所・保健センターで実施しています。
お気軽にご相談ください。

◆問い合わせ先

中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541) 5963
日本橋保健センター健康係 ☎(3661) 6854
月島保健センター健康係 ☎(5560) 0765