

妊娠がわかったら

妊娠がわかったら

子育てコンシェルジュ(保健師)

問 健康推進課 TEL 0749-65-7751

「おっぱいやミルクは足りているのかな?」「歩かないけど大丈夫?」「しゃべらないけど大丈夫?」「子育てがしんどい」など、妊娠・出産・子育てに関する疑問やお悩みに『子育てコンシェルジュ(保健師)』が対応します。自分ひとりでは不安な時、誰かに聞いてほしい時、お気軽にお声かけください!!



相談日時	月～金曜日9:00～16:45(祝日・年末年始を除く。)
相談方法	● 来所相談 ● 電話相談 ● 相談内容や相談者の希望により家庭訪問
窓口	● 健康推進課(ながはまウェルセンター) TEL 0749-65-7751 ● 北部健康推進センター(高月分庁舎内) TEL 0749-85-6420

母子健康手帳・父子健康手帖の交付

問 健康推進課 TEL 0749-65-7751

母子健康手帳はお母さんとお子さまの健康の記録です。妊娠中の健康管理とお子さまの健やかな成長の記録としてご利用ください。

また、父子健康手帖はこれから第1子を迎えるお父さんに配布します。ふたりで協力して出産、子育てするための参考書です。



受取方法	妊娠届により母子健康手帳と長浜市母子健康手帳別冊(妊婦健康診査受診券)を交付します。	
必要な物	①産科医療機関からもらった「妊娠届出書」 ②妊婦ご本人の身分を証明する物(マイナンバーカード、運転免許証等) ③委任状(妊婦ご本人以外の方に交付する場合のみ)	
窓口	健康推進課(ながはまウェルセンター)、北部健康推進センター 来所される際には予約をしてお越しください (交付には30分ほどお時間がかかります)。	母子健康手帳交付 予約フォーム▶

— 広 告 —



「うれしい」の先を実現するために
シール・パッケージで
できることの全てを



〒521-0325 滋賀県米原市藤川650 電話番号:0749-58-1001



OSP 大阪シーリング印刷株式会社

妊産婦および1か月児健康診査費用等の助成

問 健康推進課 TEL 0749-65-7751

妊娠中および出産後のお母さんと赤ちゃんの健康管理のために、妊娠週数に応じ、国が定める標準的な妊産婦および1か月児健康診査項目の費用を助成します。多胎児を妊娠された場合は追加で助成します。また、新生児の聴覚障害の早期発見および早期支援をはかるため、新生児聴覚検査にかかった費用の一部を助成します。（※健診項目によっては助成対象外となり支払いが生じます。）

申請方法	母子健康手帳交付時に、妊産婦および1か月児健康診査受診券、新生児聴覚検査受診券が含まれた「長浜市母子健康手帳別冊」をお渡ししますので、そちらをご確認ください。
窓口	健康推進課(ながはまウェルセンター)、北部健康推進センター

妊娠がわかったら

妊婦のための支援給付

問 健康推進課 TEL 0749-65-7751

長浜市では、すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育て等ができるよう相談・サポートする包括相談支援と出産育児関連用品の購入や育児サービス等に役立てていただける経済的支援を一体的に実施します。

経済的支援を受けていただくためには、包括相談支援の同意が必要です。



包括相談支援	経済的支援
<p>出産や子育て等についての面談を実施</p> <p>① 妊娠届出時</p> <p>② 妊娠8か月頃(アンケート、希望者に面談)</p> <p>③ 出生届出後(新生児訪問)</p> <p>● 面談の対象者: 妊婦・産婦など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦支援給付金(1回目) 妊娠時 現金5万円 ● 妊婦支援給付金(2回目) 胎児1人当たり 現金5万円 <p>※包括相談支援の面談実施後、申請時に指定した口座へ振込</p>

申請について	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦支援給付金(1回目): 母子健康手帳の交付時に申請していただきます。下記をご持参ください。 <ul style="list-style-type: none"> ● 申請者の本人確認書類の写し いずれか1点 (運転免許証、マイナンバーカード、在留カード、旅券等) ● 申請者の受取口座が確認できる書類の写し いずれか1点 (通帳、キャッシュカード等の金融機関、口座番号、口座名義人がわかる書類) ● 妊婦支援給付金(2回目): 新生児訪問等の後に申請していただきます。詳細は新生児訪問等でお渡しする説明書をお読みください。
窓口	健康推進課(ながはまウェルセンター)、北部健康推進センター

※北部健康推進センターにお越しの場合は事前に電話連絡の上、お越しください。

低所得妊婦初回産科受診料支援事業

問 健康推進課 TEL 0749-65-7751

低所得世帯の妊婦さんが、妊娠の判定を受けるために産科医療機関を初回受診する際に必要な費用の一部を助成します。

対象者	市販の妊娠検査薬で陽性を確認し、申請時および初回産科受診時に以下のすべてに該当する方 <ul style="list-style-type: none"> ・長浜市に住民登録を有する方 ・市町村民税非課税世帯または生活保護世帯に属する方
助成内容	妊娠判定に係る診察、尿検査、超音波検査等の費用を、10,000円を上限に助成（保険診療となった場合は助成の対象外となります。）※同一年度 2回まで

※詳細は市ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。



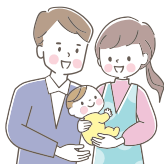
妊娠がわかったら

ハッピー子育て事業

問 健康推進課 TEL 0749-65-7751

妊娠期から出産後の一番不安な時期に安心して子育てができるように、助産師や保健師、理学療法士等の医療専門職が実施するサロン等において相談・交流事業を実施しています。

対象者	長浜市に住民票がある妊婦さんおよび生後1歳未満の乳児とお母さん・お父さん
使用方法	母子健康手帳交付時に「ハッピー子育てチケット」を受け取り、市が指定する事業所に提出してください。
窓口	健康推進課(ながはまウェルセンター)、北部健康推進センター



ハッピー子育てチケットとは…

市が指定する事業所のサロン等で利用できるチケットのことです。

1,000円分のチケット2枚をお渡しします。

多胎児育児支援

問 健康推進課 TEL 0749-65-7751

多胎児のお子さんを育児されているご家庭に対して、安心して妊娠、出産、育児ができるように支援を行います。

内容	<ol style="list-style-type: none"> ①ふたご手帖の交付 ②妊婦健康診査助成の追加助成 (標準的な妊婦健康診査助成に基本受診券3枚、超音波検査2枚追加して交付します。) ③多胎児ピアサポート 多胎児妊娠中や育児中の方に対して、多胎児育児経験者の方と悩みを共有し、育児経験や情報を語り合う場を設定します。 ④健診つきそいサポート 保護者1人で多胎児の乳児健診(4か月児健診や10か月児健診)を受診する場合に、会場内で多胎児ピアサポーターがつきそい、お子さんの見守りや移動のお手伝いをします。
方法	<ul style="list-style-type: none"> ●①と②は、母子健康手帳交付時に、ご案内します。 ●③と④は、子育てコンシェルジュまで、まずはお電話ください。
窓口	健康推進課(ながはまウェルセンター)、北部健康推進センター

妊娠中の歯の健康

妊娠中は歯周炎やむし歯などが進行しやすいです。また、お母さんの口の中の環境が悪いと、生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。お母さん自身と生まれてくる赤ちゃんのため、毎日の口腔ケアに加えて、歯科健診へ行きましょう。

● 歯磨き

歯周炎やむし歯を防ぐのに効果的です。食べたら歯を磨くのが良いですが、出来ない時はうがいやお茶を飲んで食べかすを流しましょう。



むし歯予防
ソング動画
(約3分)

むし歯予防動画をつくりました。
現在、再生回数が1万回を突破しています。
～♪おちゃでさようならムシバイキン♪～
一度きいたら口ずさむことまちがいなし！
ぜひチェック！



長浜市の健康づくり推進キャラクター「ピカリン」が、むし歯のメカニズムや正しい歯磨き、食後のお茶の大切さを伝えています。



「ピカリンと
むし歯のみつ」
動画(約5分)

● 歯科健診

妊娠安定期(おおむね4～8か月)に入ったら歯科を受診し、必要なら治療をしておきましょう。

【親と子の強い歯をつくろう運動】

湖北歯科医師会では、妊婦さんと1～6歳のお子さんと保護者を対象に無料の歯科健診等を実施しています。長浜市民なら参加しなきゃもったいない！

詳しくは湖北歯科医師会のホームページをチェック！



湖北歯科医師会
ホームページ



『そろって本当?』 子育ての疑問



Q 授乳は必ず3時間おきにするの?



A 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがる時にあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてください。



妊産婦・乳幼児期オンライン相談

対面や電話での相談に加えて、オンラインでの相談にも対応しています。
お気軽にご相談ください。

内容	<ul style="list-style-type: none"> ● ハッピー子育て事業所等に委託し、助産師・保健師等が、オンラインでの相談を行います。 ● 健康推進課でもオンライン相談会を実施しています。(予約制)
費用	無料(相談料は市が負担)※ただし、通信費は利用者負担になります。
対象	長浜市に住民登録のある妊産婦およびその配偶者、乳幼児期(就学前)のお父さん、お母さん(※氏名、住所、生年月日を事業所より伺います。)
事業所	右記の二次元コードからご確認ください。 
健康推進課	オンライン相談会(TEL 0749-65-7751) 日程、時間は、そだちっこ広場と同じです。 (長浜市保健センターでの開催日の実施となります。) 詳細は、市ホームページ(右記二次元コード)でご確認ください。 予約は、随時受け付けています。 

妊娠がわかったら



「それって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい？

A ミルクや母乳で水分補給はできます

湯冷ましは離乳食が始まる前の赤ちゃんに必ず飲ませなくてはならないものではありません。お風呂上がりでもミルクや母乳をあげれば水分補給はできます。与える場合は嫌がらないか様子を見つつ、授乳に響かないごく少量にしましょう。



国民健康保険料の産前産後期間の免除制度

問 保険年金課 TEL 0749-65-6512

妊娠がわかったら

対象者	国民健康保険の被保険者で、令和5年11月以降に出産した人または出産予定の人
内容	<p>出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民健康保険料が免除されます。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か月前から6か月間の国民健康保険料が免除されます。</p> <p>※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された人を含みます)。</p> <p>※令和6年1月分以後の国民健康保険料が免除の対象となります。</p> <p>※出産予定日の6か月前から届出できます。</p>
必要なもの	母子健康手帳、届出人の本人確認書類

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

問 保険年金課 TEL 0749-65-6516

対象者	<p>国民年金第1号保険者で、出産日が平成31年(2019年)2月1日以降の人</p> <p>※任意加入をされている人は対象になりません。</p>
内容	<p>出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。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か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。</p> <p>※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された人を含みます)。</p> <p>※産前産後期間の免除制度は「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。</p> <p>※届出を行う期間について、すでに保険料を納付されている場合や、国民年金保険料免除・納付猶予・学生納付特例が承認されている場合でも、届出が可能です。</p> <p>※出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出はいつでも可能です。</p>
必要なもの	<p>母子健康手帳、届出人の本人確認書類</p> <p>※出産後は、市で確認できる場合は母子健康手帳が不要です。</p> <p>※別世帯の子の場合、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です。</p> <p>※最寄りの年金事務所でも、申請できます。</p>