

# 第1章 お誕生から小学生まで…

ライフステージごとの制度・サービスをお知らせします

## 1 妊娠したら…

### 【1】こんな手続きが必要です

妊娠届・  
母子健康手帳の交付

妊娠していることがわかったら、すみやかに健康づくり推進課（保健センター）または市民課、最寄りの支所に届出をしてください。母子健康手帳、妊婦健康診査受診票が交付されます。

健康づくり推進課  
21-3300  
IP 050-5528-5180  
または市民課、各支所(P.36)

妊婦健康診査

妊娠期を健康で安全に過ごしていただくために、妊娠中に14回の健康診査にかかる費用を助成しています。日立市が助成する上限額を超えた場合、または治療を行った場合は自己負担となります。受診するときは、「妊婦健康診査受診票」と「母子健康手帳」を添えて医療機関及び助産所の窓口へ提出してください。なお、県外の医療機関及び助産所で受診希望の際は、受診予定日の2か月前までに直接または電話で健康づくり推進課へ申請してください。

健康づくり推進課  
21-3300  
IP 050-5528-5180

#### ■望ましい妊婦健康診査の回数

妊娠初期より妊娠23週(第6月末)まで：4週間に1回  
妊娠24週(第7月)より妊娠35週(第9月末)まで：2週間に1回  
妊娠36週(第10月)以降分娩まで：1週間に1回

### ☆ティータイム☆ ～ 妊娠期の健康 ～

妊娠中の生活は生まれてくる赤ちゃんに大きく影響します。特に、出産に伴いお母さんの体からはたくさん栄養が使われます。健康なお子さんを生み育てるためにもお母さんの食生活はとても大切です。特に朝食を抜いてしまったり、偏った食生活では、赤ちゃんの成長やお母さんの体に必要な栄養素がとりきれません。きちんとバランスのよい食事をとって元気なお子さんを育てましょう！



# 第1章

## 1 妊娠したら…

## 【2】こんな制度があります ※制度の内容については変更になることがありますのでお問い合わせください。

### 妊産婦医療福祉費支給制度(☎制度) …妊娠期の医療費の負担を軽減します。

妊産婦が健康保険証を使用して産婦人科を受診した際の、医療費の自己負担分の一部を助成します。なお、所得制限があり、対象とならない場合もあります。

対象になるかた	妊娠の届出をしたかた。	国民健康保険課 医療福祉係 2 2 - 3 1 1 1 IP 050-5528-5078
必要な要件	(1)健康保険に加入していること。 (2)妊産婦及び配偶者または扶養義務者の前年の所得(妊娠の届出が1月から6月の場合は、前々年の所得)が基準額未満であること。	
必要書類	妊産婦本人の健康保険証 母子健康手帳	
窓	<input type="checkbox"/> 国民健康保険課、市民課または各支所	
助成を受けられる期間	妊娠の届出をした日(母子健康手帳交付日)の属する月の初日から出産(流産・死産を含む)した月の翌月の末日まで	
医療機関にかかるとき(薬局を含む)	県内の医療機関、薬局の窓口で、健康保険証及び妊産婦医療福祉費受給者証を提示します。県外の医療機関受診時は、保険証を提示し医療費を支払った後に、市役所や支所で助成を受ける手続きをしてください。	
助成対象(窓口の支払について)	原則、産婦人科の診療及び、産婦人科より処方された調剤分の健康保険が適用になるものに限り助成を受けられます。 産婦人科以外の他科診療分については、産婦人科医から「妊娠の継続と安全な出産のために治療が必要と認めたもの」で紹介状(診療情報提供)を受けた場合が対象となります。県内の医療機関窓口での支払いが、外来自己負担金 <sup>*1</sup> または入院自己負担金 <sup>*2</sup> のみで済みます。薬局では自己負担金の支払いはありません。 <sup>*1</sup> 外来自己負担金 1医療機関ごとに1日の外来受診に対して、600円以内を月2回まで支払います。 <sup>*2</sup> 入院自己負担金 1医療機関ごとに1日300円を月3,000円限度まで支払います。	

## 【3】こんな講習会等があります

マタニティ  
スクール

妊娠中の生活や栄養、赤ちゃんのお世話のしかた、分娩に必要な呼吸法などについて学びます。(無料)

健康づくり推進課

ブレパパ・ママの  
子育てスクール

初めてパパ・ママになるご夫婦を対象として、沐浴指導・妊婦体験・赤ちゃんのお世話のしかたについて学びます。(無料・予約制)

2 1 - 3 3 0 0

IP 050-5528-5180

※日程等は、健康カレンダーや妊娠届出時にお渡しするリーフレットをご覧ください。