

妊娠したら



母子健康手帳の交付

☎ 健幸づくり推進課 ☎079-672-5269



大切に保管し、お子さんとの思い出を残しておきましょう。

妊娠が分かったら、できるだけ早く産科医療機関を受診しましょう。医師に母子健康手帳の交付を受けるように言われたら、交付の手続きをしましょう。

「母子健康手帳」は、妊娠中の生活や健康状態の記録、生まれてくる赤ちゃんの成長や予防接種など妊娠中から就学までの記録を残す大切な手帳です。また手帳交付の際に、健康相談や各種事業や制度の紹介、パンフレットの配付なども行います。

交付日時

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前8時30分から午後5時15分
事前に交付のご予約をお願いします。
(朝来市保健センターでの交付の場合)

交付場所

朝来市保健センター、各支所

内容

母子健康手帳及び各種助成券、妊婦歯科検診問診票の交付、面談、健康相談

※支所で交付を受けられた方は、後日助産師等が面談・健康相談を行い、各種助成券を発行します。

※母子健康手帳交付時(または後日)の面談は「出産・子育て応援事業」における伴走型相談支援の面談を兼ねています。面談後に出産応援給付金の案内を行います。(出産・子育て応援事業について詳しくはP15をご覧ください。)

申請に必要なもの

- 妊娠届出書・妊娠連絡票
(医療機関などで交付されたもの)
- 妊婦本人の個人番号が分かるもの
(マイナンバーカードまたは通知カード)
- 身分証明書(運転免許証等)
- 印鑑



マタニティマークをご存知ですか？

妊産婦が公共交通機関を利用するときに身につけることで、周囲の人が妊産婦に配慮しやすくなるものです。母子健康手帳と一緒にキーホルダーを配付しています。



父子健康手帳の交付

☎ 健幸づくり推進課 ☎079-672-5269

母子健康手帳と併せて、父子健康手帳を交付しています。

お父さんの育児参加にぜひご活用ください。

妊婦健康診査等費用助成

健康づくり推進課 ☎079-672-5269

赤ちゃん和妊婦さんの健康を守り、安心して出産を迎えていただくために妊婦健康診査等にかかる費用について助成します。

令和5年度から、令和5年4月以降に受診した初回産科受診(妊娠判定)料も助成の対象になりました。

対象者

妊婦健康診査等受診日に朝来市に住所がある妊婦

助成内容

初回産科受診(妊娠判定)和妊婦健康診査にかかる費用について全額(保険診療適用分は除く)

助成方法

申請により妊婦健康診査等費用助成券を発行します。初回産科受診前でも助成券の発行が可能です。

- ・契約医療機関での健診は助成券を使用し受診してください。
- ・契約医療機関以外での健診は償還払い(払い戻し)による助成となります。必要書類を添えて手続きしてください。

償還払いの手続きに必要な書類

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 領収書原本及び
診療明細書 | 母子健康手帳
交付前の健診
についての償
還払い(払い
戻し)手続き
の場合は不要 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 印鑑 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 振込先口座の
分かるもの | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 未使用の助成券 | |

妊婦歯科検診

健康づくり推進課 ☎079-672-5269

妊娠中はホルモンバランスの変化、つわり等の体調の変化により、口腔衛生の状態が悪化しやすくなります。お口の健康づくりとして、妊娠中に1回、無料で歯科検診を受けることができます。

受診方法

市内指定歯科医療機関(P54)へ電話で予約し、予約日に歯科検診問診票を記入し、受診してください。

受診に必要なもの

- 歯科検診問診票
(母子健康手帳交付時にお渡します。)
- 母子健康手帳
- 医療保険証



妊娠すると、女性ホルモンやつわりの影響で歯肉が腫れたり出血しやすくなります。さらに歯周病が早産や低体重児出生につながるという報告がありますので安定期に入ったら受診しておきましょう。



妊娠したら

妊産婦移動サポート助成

◎ 健幸づくり推進課 ☎079-672-5269

市内の自宅等から市外の医療機関等への妊婦健診、出産時の入退院、産婦健診の受診に要する往復の交通費として実際に利用した交通手段に基づき助成します。

助成金の額(片道乗車1回当たり)

項目	交付回数	助成金の額(片道乗車1回当たり)	
		自車	列車、バス及びタクシー
妊婦健診等	制限なし	片道 500円	自宅から医療機関等までの乗車に要した料金(列車及びバスの料金は自宅から医療機関等までの間の最寄りの駅間又は停留所間の料金)の1/2の額(但し上限5,000円)
出産のための入退院	入院時1回 退院時1回		
産婦健診	1回		

妊娠や出産を支援するタクシー事業者一覧

事業者名	所在地	電話番号	妊婦健診等の送迎	陣痛時の送迎
生野タクシー	生野町口銀谷 1988-2	679-3156	○	×
新井タクシー	新井61	677-0143	○	×
あさごタクシー	和田山町法道寺 15	672-0404	○	×
ふく福タクシー	和田山町林垣 255	670-1269	○	×
旭タクシー	和田山町寺谷 724-9-1	672-3221	○	介助者が同乗すれば○(8時～17時)
全但タクシー	和田山町玉置 637-1	672-2807	○	
西村タクシー	山東町粟鹿 1082	090- 6752-1761	○	○ (24時間対応)
介護タクシー ひろちゃん	山東町滝田 63-5	676-5800	×	○ 利用条件があります。詳細は 事業所へご確認ください。
介護タクシー やっちゃん	和田山町和田山 105-1	672-5262	○ 事業所ごとに利用条件が 異なります。詳細は各事 業所へご確認ください。	×
ニコニコ 介護タクシー	山東町末歳 658	676-5025		×

(令和5年3月末時点)

タクシー利用にあたっての注意事項

- 妊婦健診時の送迎は、妊娠経過や妊娠週数によって対応が異なりますので、詳細は各事業者にお問い合わせください。
- 利用料金のほか、運行時間、運行エリア(乗降車場所)等については、各事業者にお問い合わせください。
- 通常のタクシーと同等の利用になりますので、ドライバーは妊娠や出産に対する専門的な対応はできかねます。ご理解のうえ、ご利用ください。

分産時の移手段について

出産予定日が近づいてくると、いつ陣痛がくるか、いつ破水するかわかりません。妊婦さんもドキドキしたり不安になったりすることでしょう。お産の進行は人それぞれ。

出産はいつどのように始まるか予想できないため、陣痛がきた時や破水した時に対応できるよう、産科医療機関へ向かう手段などあらかじめ考えておくことが大切です。

*家族で話し合しましょう。妊婦さんが一人にいるときは誰に連絡するのか、誰が送迎するのかなどを事前に決めておきましょう。

*基本的に、一般的な陣痛であれば、家族や親戚などに自家用車で送ってもらうのが、一番安心だと思いますが、もし難しい場合はタクシーの利用なども考えておくほうがよいでしょう。

妊婦さんの状態や様子によっては、救急車を呼んだほうがよいか迷うときもあるでしょう。そんな時は、かかりつけの産科医療機関へ電話し、どう対処したらいいかを確認しましょう。救急車を呼ぶように指示があった場合は、あわてず「119番」をして、救急車を依頼してください。症状によっては、ただちに救急車を呼ぶべきケースもあります。

【こんな時は救急車を呼びましょう。】

- ・下腹部に激痛を感じる、大量出血している場合
- ・動けないほどの激痛がある場合
- ・陣痛の進み方が非常に早い場合(特に経産婦)
- ・陣痛がどんどん進んでいるのに、渋滞などで車が動かない場合
- ・台風や大雪などでタクシーや自家用車が使えない場合
- ・その他、緊急性が高いと思われる場合

急な出産は慌ててしまいますが、落ち着いて、赤ちゃんが生まれてくるための準備をしましょう。分産時の移動について不安がある場合は、事前に子育て世代包括支援センターにご相談ください。タクシーや救急車の利用についても相談に応じます。

ペンギンるーむ

☎ 健幸づくり推進課 ☎079-672-5269

妊婦さんと子育て中の産婦さんの交流の場です。

詳しくはP30をご覧ください。

妊婦訪問・電話相談

☎ 健幸づくり推進課 ☎079-672-5269

妊婦の自宅に助産師や保健師等が訪問し、妊娠中の過ごし方や育児に関することなどの相談に応じます。希望される人はご連絡ください。また電話での相談も随時受け付けています。

妊娠したら



ハローベビー教室

☎ 健幸づくり推進課 ☎079-672-5269

安心して赤ちゃんを迎えられるよう、妊娠中の生活や出産について、産後の過ごし方や育児について学べる教室です。充実した内容を2日に分けて学びます。

対象者

妊婦及びその家族

内容・実施時期

1日目…助産師・栄養士による講話、育児体験（授乳、抱っこ、おむつ交換など）

年間4回 5月・8月・11月・2月の日曜日

2日目…歯科衛生士による講話、沐浴体験（沐浴、着替えなど）、妊婦体験、ミニ交流会

年間4回 6月・9月・12月・3月の日曜日

※予約制になります。対象の方へは個別に案内を送付します。

場所

朝来市保健センター



沐浴体験



授乳



オムツ交換