

妊娠・出産・健康

＊子育てカレンダー

	妊娠	出産	2カ月	4カ月	6カ月	8カ月
手続き	- 母子健康手帳の交付 - 妊婦と同居の方の風しん抗体検査 - 不妊検査・先進不妊治療費等助成 - 出産・子育て応援給付金	- 出生時手続き - 出生届 - 児童手当 - 医療費の助成など - 指定ごみ袋の配布 - 産後ケア事業				
健診・教室・訪問	 - 妊婦健診・妊婦歯科健診 - 妊婦訪問 - にこたまクラブ - 妊婦8カ月面談	 - 産婦健診(2週・4週) 1カ月児健康診査 ▶p.20	- おひさまひろば(1歳6カ月まで) ▶p.21 - 予防接種デビュー ▶p.22 - びよびよくらぶ(5カ月まで) ▶p.5 - こんにちは赤ちゃん訪問	4カ月児健康診査 ▶p.20 - もぐもぐひろば(離乳食教室) ▶p.20	すくすくひよこくらぶ(6カ月～9カ月) ▶p.5	

＊妊娠したら

母子健康手帳の交付

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

母子健康手帳はお子さんの健康の大切な記録になります。病院・医院などで妊娠届出書をもらい、こども家庭センター「にこにこ」(ウイングベイ小樽1番街4階)または銭函・塩谷各サービスセンターで母子健康手帳の交付を受けましょう。

妊婦健診・産婦健診

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

お母さんの健康管理と元気な赤ちゃんの出産のために、妊婦健診と産婦健診を定期的に受診しましょう。

※妊婦一般健康診査14回分と超音波検査6回分、産婦健診2回分の受診費用の一部を助成しています。(多胎妊娠の場合は、14回に加えて妊婦健康診査5回分を助成します。(受診票は、母子健康手帳交付時に配布))

妊婦歯科健診

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

妊娠中の口腔健康管理のため、歯科健診を受けましょう。妊婦歯科健康診査1回分の健診費用を助成します(受診券は母子健康手帳交付時に配布)。

妊産婦訪問指導

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

妊娠経過に不安のある方や20歳未満または35歳以上で初めて出産される方などを対象に、安心して出産を

迎えられるよう、保健師や助産師が訪問し、健康管理などについての相談に応じます。

入院助産制度

問 こども福祉課 TEL. 32-4111(内線319)

経済的な理由で出産費用の負担が困難な方に、出産費用の一部を助成します。(所得制限や一部自己負担があります)市内の助産施設は、小樽協会病院です。

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

問 保険年金課 TEL. 32-4111(内線292)

「国民年金第1号被保険者」の方が対象で、産前産後の4カ月間(多胎は6カ月間)国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

産前産後期間の国民健康保険料軽減制度

問 保険年金課 TEL. 32-4111(内線289～291)

「国民健康保険被保険者」の方が対象で、産前産後の4カ月間(多胎は6カ月間)国民健康保険料が軽減されます。出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

にこたまクラブ(母親・両親教室、パパ教室)

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

出産を迎えるお母さんとお父さんなどが、妊娠・出産・育児について学ぶ教室です。不安や悩みを解消し、楽しいマタニティライフを送りましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。(予約制)



妊娠、出産、子育てとお母さんの体の負担は大変なものです。特に、出産後は、赤ちゃんのお世話に加えて、さまざまな届け出や手続きなどがありますので事前にチェックしておきましょう。



＊出産したら

出生届

問 戸籍住民課 TEL. 32-4111(内線285・286)

赤ちゃんが生まれた日から14日以内に届けを出してください。出生証明書、母子健康手帳が必要です。

児童手当・こども医療費助成・出産育児一時金

各制度は「手当・助成」のページをご覧ください。

📖 p.24

指定ごみ袋の配布

問 生活環境部管理課 TEL. 32-4111(内線464)

出生届の提出時に窓口でお渡しするか、翌月にご自宅へ送付します。また、転入時に2歳未満のお子さんがある世帯に、転入届の届け出の翌月にご自宅へ送付します。

新生児聴覚検査費用の助成

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

赤ちゃんが受けた新生児聴覚検査費用の一部を助成します。(受診票は、母子健康手帳交付時に配布)

こんにちは赤ちゃん訪問

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

赤ちゃんが生まれたら、助産師や保健師が家庭を訪問し、赤ちゃんの発育や発達相談、育児のアドバイスを行います。出生届け出の後、早めに「こんにちは赤ちゃん訪問連絡票」を郵送してください。(連絡票は、母子健康手帳交付時に配布)

出産・子育て応援事業

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

妊娠期から子育て期まで、切れ目ないサポートを提供します。「相談支援」と「給付金」の一体型事業です。以下のタイミングで給付金の交付申請をご案内します。

	母子健康手帳交付時面接	8カ月頃のアンケート	こんにちは赤ちゃん訪問
相談支援	妊娠中や産後のことなどについて、ご相談いただけます。	妊娠8カ月頃、アンケートに回答。ご希望の方に電話や面談で相談を実施。	赤ちゃんの体重測定や産婦さんの体調についてご相談いただけます。
給付金	給付金(1回目) ＊母子健康手帳交付時に申請書をお渡します。	給付金(2回目) ＊8カ月頃のアンケート回答後、ご自宅に申請書を郵送します。妊娠32週以降に申請してください。	

産後ケア事業

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

生後1年未満のお子さんとお母さんで、心身の不調または育児不安などのある方が対象で、助産師による訪問型または日帰り型のケアや育児指導などを受けることができます。(要申請)

ベビともサロン(産後サポート事業)

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

乳児を子育て中の方を対象に、母親同士などの交流や保育士によるふれあい遊びを行います。
また、保健師や助産師、子育てコンシェルジュによる相談支援を行っています。

子どもの健診

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

1カ月児健康診査

受診場所…指定医療機関

生後1カ月の間に健診を受けましょう。

※健康診査の費用を助成しています。(受診票は、母子健康手帳交付時に配布)

4カ月児健康診査

受診場所…指定医療機関

生後4カ月の間(生後4カ月になってから5カ月になる前の日まで)に健診を受けましょう。

※健康診査の費用を助成しています。(受診票は、母子健康手帳交付時に配布)

10カ月児・1歳6カ月児・3歳児健康診査

受診場所…こども家庭センター

お子さんの総合的な健康診査や生活全般にわたる指導・相談を行っています。健診日は、個別にご案内します。

ブックスタート

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

乳児期から絵本に触れて心を育み、絵本を通して親子のスキンシップやコミュニケーションを深めていきましょう。10カ月児健康診査時に絵本をプレゼントしています。

健康相談

問 こども家庭課 TEL. 32-5208

総合健康相談 予約制

医師、保健師、栄養士、歯科衛生士などが子育てや発育、発達などの相談をお受けします。

発達相談 予約制

専門の相談員が、お子さんのことばの遅れや性格、行動などの発達に関する相談をお受けします。

5歳児セルフチェック事業

5歳を迎えるお子さんに発達に関するセルフチェック表を送付します。成長・発達の相談がある場合は、総合健康相談や発達相談で対応します。

問 保健所健康増進課 TEL. 22-3110

栄養相談 予約制

栄養士がお子さんの食事に関する相談をお受けします。

小児歯科相談 予約制

お口の健診・相談とむし歯予防のフッ化物塗布を行います。

フッ化物塗布は年3回・4カ月おきが効果的です。

日程は、市ホームページや広報おたるなどでお知らせします。

もぐもぐひろば(離乳食教室)

問 保健所健康増進課 TEL. 22-3110

栄養士が離乳食の調理方法や進め方についてお話しします。

日程は、市ホームページや広報おたるなどでお知らせします。

対象

おおむね4カ月～6カ月のお子さんと保護者

内容

- 離乳食の進め方
- 離乳期のお口の機能
- 情報交換

(以下は広告です)

……小樽市産後ケア事業……

さわや助産院

子育て相談から女性の生活をサポート!

産後ケア
授乳相談・乳房ケア
妊娠中のご相談

完全予約制

小樽市松ヶ枝1-5-10
☎ 090-7055-8713

ホームページ
LINE
Instagram