

## 2. 妊娠がわかったら

### \*\*\* 母子健康手帳 \*\*\*

妊娠がわかったら、磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター)で手続きをし、母子健康手帳をお受け取りください。事前にご連絡いただくと、手続きがスムーズです。

「妊娠届出アンケート」の記入と、助産師または保健師の面談後に母子健康手帳を発行します。

妊娠中・出産後と、母子の健康状態を記録しておく大切な手帳です。各種健診や予防接種などを受ける時に持参してください。



**問合せ先: 磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター) ☎0242-73-3101**

### \*\*\* 妊産婦健康診査費助成 \*\*\*

母子健康手帳の交付時に『妊産婦健康診査受診票』を発行します。

妊産婦一般健康診査に係る費用を公費負担するもので、県内の産婦人科医療機関で妊婦健診15回分と産後2週間健診、産後1か月健診が無料で受けられます。

※ 里帰り出産等により、県外の医療機関で妊産婦健康診査を受けた場合は、後日償還払いとなりますので、磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター)までお問い合わせください。

**問合せ先: 磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター) ☎0242-73-3101**

### \*\*\* 妊婦歯科健康診査費助成 \*\*\*

母子健康手帳の交付時に『妊婦歯科健康診査受診票』を発行します。

妊娠16～27週に1回、無料で磐梯町医療センターにおいて歯科健診と口腔ケア指導を受けることができます。

**問合せ先: 磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター) ☎0242-73-3101**

### \*\*\* 妊産婦療養費助成(国民健康保険加入者のみ) \*\*\*

妊娠5か月となった日の属する月から出産の日の属する月までの、医療機関における窓口負担はありません。

**問合せ先: 町民課 生活環境係 ☎0242-74-1215**

### \*\*\*産前・産後の国民健康保険税の軽減措置\*\*\*

令和6年1月1日から国民健康保険の被保険者で、令和5年11月1日以降に出産する方（または出産した方）が対象です。詳しくは町税務係へお問い合わせください。

問合せ先:総務課 税務係 ☎0242-74-1213

### \*\*\*産前・産後の国民年金保険料の免除\*\*\*

国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者・農林業業者とその家族、学生、無職の人)が出産された際、産前・産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。

<保険料免除される期間>

- ・ 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。(多胎妊娠の場合は免除対象期間が別に設定となります)
- ・ 届出をしないと免除になりませんので、町役場国民年金担当に届出てください。(詳しくは日本年金機構で検索)

問合せ先:町民課 生活環境係 ☎0242-74-1215

### \*\*\*低所得妊婦に対する初回産科受診料支援事業\*\*\*

低所得の妊婦の経済的負担を軽減するため、妊娠の判定のための受診と検査の費用を助成するとともに、出産・子育てに関する相談に応じ、継続的に支援を行います。

<対象者> 次の要件をすべて満たす方です。

- ①受診日及び申請日時点で、磐梯町に住所を有している方。
- ②住民税非課税世帯に属する方、生活保護世帯に属する方、これと同水準の方
- ③所得の状況を確認するため、町が世帯の課税状況を確認することに同意する方
- ④妊婦健康診査を受診する医療機関等の関係機関と町が支援に必要な情報を共有することに同意する方

<助成内容>

妊娠判定に係る診察・検査等の費用

1回につき10,000円(同一年度内で2回まで)

※妊娠判定までに数回受診した場合は、妊娠が判明した日の1回分です。

※総合病院等で初診時にかかる「選定療養費」は対象外です。

問合せ先:磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター) ☎0242-73-3101

### \*\*\*妊婦にやさしい遠方出産支援事業\*\*\*

妊婦健診・分娩時の交通費、出産準備のための宿泊費を助成します。

<対象者>

- ① 居住地(里帰り先を含む)から最も近い

分娩取り扱い施設まで概ね60分以上の移動時間を要する方

- ② 医学的な理由のため周産期母子医療センターで出産する必要がある場合、

居住地から最も近い周産期母子医療センターまで概ね60分以上の移動を要する方

<助成内容>

【交通費】対象:妊婦本人分のみ

・出産に際して分娩取扱施設までの移動に要した費用(往復分)

タクシー、鉄道、バスの場合:(かかった費用) $\times$ 0.8

・自家用車の場合:(1kmあたり50円) $\times$ 0.8

【宿泊費】対象:妊婦本人分、同行者(磐梯町に住民票がなくてもよい)1名分

出産までの間、待機のために分娩取扱施設の近隣の宿泊施設で宿泊した場合

※出産時の入院までの前泊分として、最大14泊分

1泊あたり:かかった費用—2000円(助成上限額12000円)

<申請に必要な書類>

・助成金申請書 ・母子健康手帳 ・振込先口座がわかるもの

・交通費、宿泊費が確認できる領収書(利用者氏名、利用日、料金の明細がわかるもの)

**問合せ先:磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター) ☎0242-73-3101**

### \*\*\*妊婦相談・妊婦訪問\*\*\*

妊娠・出産・育児への不安を軽減し、安心して出産にのぞめるよう、母子健康手帳交付時に、妊婦相談と今後の見通しや、利用できるサービスについてお話ししています。

また、妊娠8か月を過ぎた頃、保健師または助産師が電話もしくは訪問し、出産に備えての身体状況の確認や不安の相談等を行います。



**問合せ先:磐梯ネウボラセンター(保健福祉センター) ☎0242-73-3101**

## ❀❀ 妊娠中の過ごし方のポイント ❀❀

### 食 事

- ・ つわりの出方は様々です。ご飯、みそ汁、おかず、果物など、和食中心に食べましょう。
- ・ 便秘に注意し、水・ノンカフェインのお茶などで水分摂取をしましょう。

### 生 活

- ・ 妊婦健診は必ず受けましょう。
- ・ 母性健康管理指導事項連絡カードを活用しましょう。  
(つわり、お腹の張り等の妊娠中の症状により仕事に支障が出る場合、職場で必要な処置を講じてもらうことができます)
- ・ 十分な睡眠や休息をとりましょう。
- ・ 禁煙、禁酒をしましょう。
- ・ 歯科受診で口の中の環境を整えましょう。  
(妊娠中は歯肉炎や虫歯のリスクが高くなります。歯周病は、早産や低体重児出産のリスク因子となる可能性があります)
- ・ 姿勢を正しく保ちましょう。  
(お腹が大きくなり姿勢が悪くなると、腰痛の原因になります)
- ・ 出産前からチャイルドシートを準備しましょう。

