



妊娠から出産まで

妊婦さんのからだと健康



1 母子健康手帳の交付

月経が2週間以上遅れていたら妊娠かもしれません。早めに診察を受けて、なるべく11週頃までに妊娠届を出しましょう。母子健康手帳の交付にあわせて、妊婦健康診査受診票等をお渡しします。

対象 妊娠された長崎市民のかた

手続き 長崎市役所 子育てサポート課 または 地域センター（中央地域センターを除く）・地区事務所



問い合わせ

子育てサポート課

☎095-829-1255

※月1回休日交付を行っています。ホームページや広報ながさきでお知らせします。



令和5年1月より変わります！

安心して出産を迎えていただくため、交付場所・方法を変更します。交付場所は、長崎市役所 子育てサポート課と以下の4か所*になります。
※・西浦上地域センター・東総合事務所地域福祉課・南総合事務所地域福祉課・北総合事務所地域福祉課（左記4か所は予約制）
交付にあわせて、保健師等の専門職が個別にお話を伺い、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じ、必要な情報をお伝えします。直接には、約30分程度時間を要します。詳しくはホームページをご覧ください。

各地域センター・地区事務所（西浦上地域センターを除く）での交付は令和4年12月末で終了しますのでご注意ください。

コラム Column

母子健康手帳を大切に

母子健康手帳は、お母さんやお父さんが妊娠中やお子さんの健康状態を記録する大切な手帳です。**お子さんが大人になってからも、成長・発達の記録や予防接種の記録の確認等に必要場合がありますので、大切に保管してください。**世界にたったひとつしかありません。お子さんが成長し家を離れるときにプレゼントすれば、親子の絆の確認になるはずです。



2 妊婦一般健康診査の助成制度

長崎市内に住所を有する妊婦の方は、指定した健診項目については委託医療機関で最大14回の一部公費による健康診査が受けられます。母子健康手帳別冊にとうじ込んでいる受診票が必要です。

※無料になるわけではありません。

※長崎県外で受診を希望される場合は、子育てサポート課へご相談ください。

問い合わせ

子育てサポート課

☎095-829-1255

3 産婦健康診査の助成制度

長崎市内に住所を有する産婦の方は、指定した健診項目については委託医療機関で2回（おおむね産後2週間及び産後1ヶ月）の一部公費による健康診査が受けられます。母子健康手帳別冊にとうじ込んでいる受診票が必要です。

※無料になるわけではありません。

※長崎県外で受診を希望される場合は、子育てサポート課へご相談ください。

問い合わせ

子育てサポート課

☎095-829-1255

4 産前産後の国民年金保険料の免除申請

国民年金第1号被保険者が出産をした際に一定期間の国民年金保険料が免除されます。

申請に必要なもの マイナンバーカードまたは年金手帳（基礎年金番号通知書）、母子健康手帳（出産前に申請される場合）

手続き 各地域センター

問い合わせ

住民情報課

☎095-829-1137

5 里帰り先（県外）での妊婦一般健康診査及び産婦健康診査の助成について

母子健康手帳を交付する際に、妊婦一般健康診査受診票及び産婦健康診査受診票をお渡ししておりますが、これは原則県外では利用できません。そのため、県外で妊婦一般健康診査及び産婦健康診査を受診する場合、一度受診料を全額お支払いいただき、受診後に手続きを行えば一部その費用を還付いたします。なお、県外の医療機関でも妊婦一般健康診査受診票及び産婦健康診査受診票が利用できる場合もあります。また、申請書等必要な書類がありますので、子育てサポート課（☎829-1255）へご相談ください。



問い合わせ

子育てサポート課

☎095-829-1255

手続き 各地域センター



6 他の市区町村から転入されたかたへ

妊娠中の方やお子さんが1歳未満の方が他の市区町村から転入された場合、地域センター、地区事務所で転入手続きをする際に申し出てください。妊産婦健診、7か月児・10か月児健診の受診票を差し上げます。



問い合わせ

子育てサポート課

☎095-829-1255

7 妊娠中の教室・相談

両親学級

申し込み必要

妊娠中の生活と栄養、育児についての講話や情報交換など楽しく学べる教室です。

対象 第1子を妊娠中の概ね妊娠34週未満の妊婦さんとそのパートナー

費用 無料

日時・場所 ホームページや広報紙でお知らせします。

問い合わせ

各総合事務所 地域福祉課

☎P45

妊婦訪問指導・健康相談

保健師や助産師が訪問等により、妊娠中の保健について相談に応じます。

対象 妊娠中の体調や出産・育児に不安などあるかた

方法 電話でお申しください。

問い合わせ

子育てサポート課

☎095-829-1255

コラム Column

知っていますか？マタニティマーク

マタニティマークの普及により「妊産婦にやさしい環境づくりの推進」を行っています。

妊娠初期は赤ちゃんの成長やお母さんの健康を維持するためにとても大切な時期です。街や交通機関、職場などで、このマタニティマークを見かけたら、「マークを貼っている車の周囲では特に安全運転を心がける」ことや、「近くでの喫煙は控える」「座席を譲る」など、思いやりのある気づかいをお願いします。妊娠中の方で必要な方は、子育てサポート課へご相談ください。



マタニティマーク



8 「ママの歯っぴいチェック」(妊産婦歯科健診)について

昔から「子どもを産むたびに歯を1本失う」といわれていますが、これは赤ちゃんのせいではありません。妊産婦の時期に歯周病やむし歯が進みやすいからです。だから、専門家のチェックとアドバイスが必要です。あなただけでなく、お子様のためにも「ママの歯っぴいチェック」を受けましょう！！

対象者と受診回数

長崎市内にお住まいの妊婦（※1）及び産婦のかた（※2）でそれぞれ各1回
（※1）母子健康手帳の交付を受けた方
（※2）産後1年以内の方

内容

歯科健診、歯科保健指導等

受診方法

P52～54 に記載の協力歯科医院へ直接電話でお申し込みください。お申し込みの際は「ママの歯っぴいチェック（無料の妊産婦歯科健診）の予約です」と申し出てください。

自己負担

無料（受診の際は、母子健康手帳と母子健康手帳別冊をご持参ください。）

お子様同伴で健診を受けられる場合（就学前までのお子様を対象）は、歯科医院での保育サポート（子どもの預かり）が利用できます（無料）。保育サポートを希望されるかたは、受診予定日の1週間前までに「ママの歯っぴいチェック（無料の妊産婦歯科健診）の託児の予約です」と「口腔保健支援センター」へお申し込みください。

問い合わせ・申し込み

口腔保健支援センター（健康づくり課内）

☎095-829-1436



9 助産施設

保健上必要があるにもかかわらず、経済的理由により入院助産を受けることができない妊産婦に対し助産を行います。

対象

妊娠されたかた（生活保護のかた又は市民税非課税世帯のかた）

手続き

事前に子育てサポート課へ相談してください。

施設

長崎みなとメディカルセンター

問い合わせ

子育てサポート課

☎095-829-1255