

① 妊娠から出産まで

★ 妊婦さんのからだと健康

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

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。交付の際は、安心して出産を迎えていただくため、保健師等の専門職が個別にお話を伺います。30分程度時間を要しますので、お時間に余裕をもってお越しください。またこども家庭センター(子育てサポート課)では、土日と夜間にも交付を行っています。日程等は下記よりホームページもしくは広報ながさきをご確認ください。

対象 妊娠された長崎市民のかた

手続き 長崎市役所 こども家庭センター(子育てサポート課) または 次の4か所※

- ・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

※4か所及び休日交付については予約制です。予約および持ってくるものなどは、右よりホームページもしくはお電話でご確認ください。



① 妊娠届出時の面談と イーカオ出産応援ギフト

① 妊娠届出時(母子健康手帳交付時)に面談を受けた後にギフト申請し、出産応援ギフトの給付が受けられます。

※代理の方が届出た場合は、後日妊婦さんご本人との面談が必要です。

② 妊娠7～8か月頃の面談

② 妊娠7～8か月頃に助産師・保健師等から電話が入ります。希望者は面談もできます。

□ 詳しくはP.7

★ 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。



1

育児休業について

ワーク・ライフ・バランスを考えよう

「子育て盛り」と「働き盛り」が重なる時期です。残業などで仕事が忙しく、育児に関われないこともしばしばあるかもしれません。しかし、育児も今しかできないことです。少しずつ育休をとるパパも増えてきました。これを機に働き方を見直し、ちょっと工夫して「仕事も、子育ても」バランスよく楽しんでください。

※参考資料:厚生労働省発行「父親のワーク・ライフ・バランスWLB HANDBOOK」

問 長崎労働局 雇用環境・均等室 TEL.095-801-0050

育児休業

仕事と育児の両立を支援するために、「育児・介護休業法」で定められている制度です。家族や勤務先の人たちとよく話し合い、理解を得たうえで積極的取得をめざしましょう。

- 男女に関係なくとれます。
- 原則として、こどもが1歳になるまでの間で、希望する期間とれます。
- ママが専業主婦でも、育児休業中であってもとれます。



②他の市区町村から転入されたかたへ

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

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お渡しします。



③低所得妊婦への初回産科受診費用の助成制度

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

長崎市内に住所を有する妊婦の方で市民税非課税世帯または同等の所得水準である場合、初回の産科受診費用を助成します。

※無料になるわけではありません。

申請書等必要な書類がありますので、こども家庭センター(子育てサポート課)へご相談ください。



④妊婦健康診査の助成制度

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

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(多胎妊婦については最大5回追加)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。

※長崎県外の医療機関では受診票を利用できません。詳しくは⑥をご覧ください。



⑤産婦健康診査の助成制度

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

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か月)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。

※長崎県外の医療機関では受診票を利用できません。詳しくは⑥をご覧ください。



⑥里帰り先(県外)での妊婦健康診査及び産婦健康診査の助成について

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

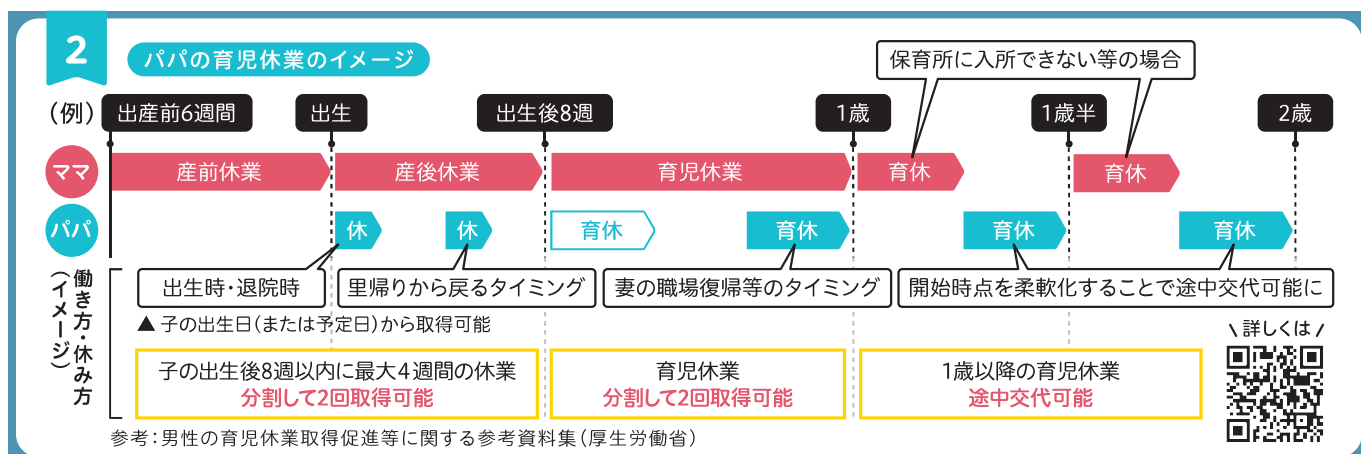
県外で妊婦健康診査及び産婦健康診査を受診する場合、母子健康手帳交付時にお渡しする受診票は利用できませんので、一度受診料を全額お支払いいただき、受診後に払い戻しの手続きを行う必要があります。

申請書等必要な書類がありますので、こども家庭センター(子育てサポート課)へご相談ください。

※払い戻しには限度額があります。



手続き こども家庭センター(子育てサポート課)または各地域センター



⑦産前産後の国民年金保険料の免除申請

問 住民情報課 ☎095-829-1137

国民年金第1号被保険者が出産をした際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除され、当該期間は保険料納付済期間となる制度です。

対象 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降のかた
※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象で、死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます。

届出 出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

免除期間 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※多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間

申請に必要なもの 本人確認書類、基礎年金番号通知書または年金手帳、母子健康手帳(出産前に届出を行う場合)
代理人の場合は委任状が必要

手続き 各地域センター、事務所、地区事務所、日本年金機構長崎南年金事務所、マイナポータルからの電子申請

⑧産前産後期間の国民健康保険税軽減

問 国民健康保険課・賦課係 ☎095-829-1226

※国民健康保険以外のかたは、加入されている健康保険に同様の制度がある場合がありますので、お勤め先にお尋ねください。

国民健康保険被保険者の産前産後期間の国民健康保険税が軽減されます。

対象 被保険者で出産日が令和5年11月1日以降のかた
※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象で、死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます。

届出 出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

軽減期間 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 ※多胎妊娠の場合は、3か月前から6か月間

⑨妊娠中の教室・相談

両親学級 申し込み必要

問 各総合事務所 地域福祉課(☐☐ P.63参照)

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。

妊婦訪問指導・健康相談

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

保健師や助産師が訪問等により、妊娠中の悩みなど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

申込 電話または

右のホームページから▶



〈以下は広告スペースです〉

〔診療時間〕
月 火 水 金 土
9:00-18:00
木
9:00-13:00
日・祝日 休診

歯科 小児矯正歯科
つのまち医院
https://tsunomachi.com
長崎市出来大工町62-4 〔予約制〕095-827-4418

歯科・小児歯科・矯正歯科
貝通丸歯科

診療時間
午前 9:00 ~ 12:30
午後 2:00 ~ 6:30
※土曜日の診療は午後 4:30 まで
休診日/日曜・祝日・不定休

〒850-0004 長崎市下西山町 2-3
諏訪神社バス停そば
TEL 095-823-6480

きらきら歯科医院
KIRAKIRA

お子様の歯並び、咬み合わせのご相談
お気軽にどうぞ

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	●	●	12:00 まで	9:30 ~13:00
14:00~18:00	●	18:30 まで	●	●	14:30 ~18:30	17:00 まで

※休診日…日曜・祝日・年末年始・夏季

当院は予約優先制です
〒850-0853
長崎市浜町 2-18 クリエイト長崎 201
TEL 095-893-8787

⑩「歯っぴいチェック」(妊産婦等歯科健診)について

問・申込 口腔保健支援センター(健康づくり課内) ☎095-829-1436

妊娠中は、歯周病やむし歯が進行しやすくなります。
保育者にむし歯がなく良好なお口の状態を保つことが、お子様のむし歯予防に重要です。
お子様のためにも「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
妊産婦のパートナーも産前産後にそれぞれ1回対象です。
(※1)母子健康手帳の交付を受けたかた(※2)産後1年以内のかた



協力歯科医院一覧
はコチラ▶

内容 歯科健診、歯科保健指導

受診方法 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「歯っぴいチェック(妊産婦等歯科健診)の予約です」と申し出てください。

自己負担 無料

持参するもの 母子健康手帳(写し可)と母子健康手帳別冊(健診票とじ込み)

⑪助産施設

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

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(生活保護のかたなど)

手続き 事前にこども家庭センター(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

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、「近くでの喫煙は控える」「座席を譲る」ことや、「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」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、こども家庭センター(子育てサポート課)へご相談ください。



マタニティマーク



〈以下は広告スペースです〉

くわはら 歯科医院

●診療時間

9:30 ~ 13:30

14:30 ~ 19:00



土曜は15:30まで診療を行っております。

●休診日/月曜・日曜・祝日

〒850-0027 長崎市桶屋町59 コア桶屋町3階

TEL:095-818-7088



●最寄りの電停『市役所A・Bホーム』の目の前です



★赤ちゃんが生まれた時の届出

赤ちゃんが生まれたら、まず出生届を出しましょう。

①出生届

手続き窓口→□□P.63

問 中央地域センター ☎095-829-1135

生まれた日から14日以内に、各地域センターに届け出てください。

②お祝いの記念樹・観葉植物プレゼント

問 土木総務課 総務係 ☎095-829-1162

お子さんが生まれた記念に、記念樹や観葉植物を育ててみませんか。

出生届出のときにお渡ししているチラシのQRコードを読み取ると、市のホームページから電子申請ができます。

また、チラシの申請書でもお申し込みできます。(チラシは土木総務課または各地域センターで配布しています。)

1月末までの申請分を3月(年1回)にお渡しします。

(出生時に長崎市民であり、出生日から1歳を迎える日の前日までに申請した場合に限ります。)

③出産育児一時金

問 国民健康保険課・給付係 ☎095-829-1136

※国民健康保険以外のかたは、加入されている健康保険から支給されますので、お勤め先にお尋ねください。

国民健康保険被保険者が出産したとき、世帯主に対して支給されます。

対象 被保険者が出産したときに支給されます。妊娠12週(85日)以降であれば、死産・流産でも支給されます。

支給額 出産児1人につき50万円※または48万8千円
※産科医療補償制度に加入する医療機関等で補償の対象になる出産をした場合

《産科医療補償制度とは》

通常の妊娠・分娩にもかかわらず重度の脳性麻痺を発症した場合、その家族の経済的負担をすみやかに補償することに加え、その原因を分析することにより、安心して産科医療を受けられる環境整備を目指す目的で平成21年1月1日から始まった制度です。

直接支払制度

出産育児一時金は国民健康保険課から出産した医療機関等へ直接支払います(事前に医療機関等で手続きが必要です)。分娩費用が50万円(または48万8千円)を超えた場合は、超えた差額分を医療機関等へお支払いください。50万円(または48万8千円)未満の場合は、その差額分を国民健康保険課に請求することができます。

④低体重児出生届

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

出生時の体重が2,500g未満の赤ちゃんの保護者の方は届け出が必要です。

母子健康手帳別冊に綴じ込んである「低体重児出生届」に記入し、こども家庭センター(子育てサポート課)または各地域センターへ提出してください。(電話、郵送等可)

提出先 こども家庭センター(子育てサポート課)または各地域センター

⑤未熟児養育医療給付

問 こども政策課・助成係 ☎095-829-1270

からだの発育が未熟なまま生まれた赤ちゃんで、指定された医療機関での入院治療が必要な場合、医療費の一部を公費で負担します。

退院後は、保健師が家庭訪問を行い養育の支援をします。

対象 指定医療機関に入院した1歳未満のこども(出生体重が2,000g以下または医師が入院養育を必要と認めた未熟児)

給付額 所得に応じて異なります。

手続き 各地域センター

★マイナンバーカードの特急発行

問 住民情報課・企画係 ☎095-829-1424

乳児(満1歳未満)のマイナンバーカードの発行をお急ぎの場合は特急発行をご利用ください。

マイナンバーカードの申請から発行まで通常1か月から2か月かかるところ、特急発行の場合、1週間程度で発行できます。

出生届出時に特急発行を希望する場合は、届出時に窓口でお申し出ください。カード発行後郵送で受取ができます。また、本人確認書類の提示も必要ありません。

出生届出時に特急発行の申請をしなかった場合は、以下の方法で申請してください。

- ① 市役所の窓口での申請(特急発行もしくは通常の申請)
- ② 出生届出後3週間ほどでご自宅に送付される申請書を利用しての申請(通常の申請)

なお、①の方法で申請する場合は、別途必要な本人確認書類がありますので住民情報課までお問い合わせください。

※2024年12月2日以降にマイナンバーカードを申請した乳児(満1歳未満)は、マイナンバーカードに顔写真が付きません。

★乳幼児健康診査・検査

①新生児聴覚検査

問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

聴力とことばの発達は密接な関係があります。生まれたばかりのときに「きこえ」の検査をすることで聴覚障害を早く発見し、適切な治療や訓練を受けることによって、ことばの発達が促されます。

長崎市内に住所を有する新生児は、一部公費により検査を受けられます。県外の医療機関で検査を受けた場合は、費用の一部を還付します。必要な書類はお問い合わせください。

費用 検査方法により負担額が異なりますが、検査費用の一部(3,000円)は公費で負担します。

手続き こども家庭センター(子育てサポート課)または各地域センター

②先天性代謝異常検査

問 長崎県こども家庭課 ☎095-895-2442

生後4～7日頃の血液でお子さんの成長に大きく影響する病気(先天性代謝異常)の発見ができます。検査料は公費で負担するため無料です。

採血料等の費用は有料です。母子健康手帳別冊に綴じ込んである申込書に必要事項を記入して、出産した施設等に提出してください。

③乳幼児健康診査

問 各総合事務所 地域福祉課 ☎→(☐☐P.63)

安心して子育てをするには、お子さんの順調な成長や発達の確認が不可欠です。

こどもの年齢に応じて、次のように健康診査を行っています。

4か月児健康診査

対象 4か月～6か月未満

1歳6か月児健康診査

対象 1歳6か月～2歳未満

3歳児健康診査

対象 3歳～4歳未満
(概ね3歳6か月頃)

5歳児健康診査

対象 5歳児

受診方法

個別通知でご案内いたします

場所

個別通知でご案内いたします



7か月児健康診査

対象 6か月～9か月未満

10か月児健康診査

対象 9か月～12か月未満

受診方法

委託医療機関へお申し込み、母子健康手帳別冊にとじ込んでいる受診票を使って直接受診してください。

※転入等で受診票をお持ちでない方はこども家庭センター(子育てサポート課)または各地域センターへご連絡ください

場所 委託医療機関

※受診できる曜日を確認してください。

長崎市から赤ちゃんに
絵本をプレゼントしています

4か月児健診会場で「絵本引換券」を配布しています。

引換期間内(1年間)に図書館、ふれあいセンター等図書室で絵本にお引換えください。

詳しくは不動技研ながさき市立図書館 ☎095-829-4946



妊娠から出産まで

④ 歯育て健診

問 口腔保健支援センター（健康づくり課内） ☎095-829-1436

協力歯科医院一覧はコチラ▶



幼児のむし歯予防のため、1歳6か月児歯科健診の際に「歯育て健診受診票」を配布しています。

対象と受診回数 受診券配布～3歳5か月までの間に1回

内容 歯科健診、フッ化物塗布

受診方法 協力歯科医院へ直接電話で「歯育て健診の予約です」とお申し込みください。
受診日に歯科医院窓口に「歯育て健診受診票」を提出してください。

自己負担 無料

※3歳5か月までの幼児で、市外で1歳6か月児健診を受けたあとに転入された方、及び受診票を紛失された方は口腔保健支援センターへお問い合わせください。

⑤ 予防接種

予防接種について詳しくは→(□□P.56 予防接種について)

Column

「かかりつけ医」をお持ちですか？

「かかりつけ医」というのは、こどもの成長や病気のことを気軽に相談できるお医者さんのことです。

いつでも気軽に相談に応じてもらえ、普段の健康状態やそれまでの病歴等から適切な支援・アドバイスしてくれるお医者さんがいると心強いですよ。

健診や予防接種を受けるチャンスを利用するなどして、かかりつけ医を選ぶようにしましょう。



★ 産婦や新生児の訪問、学級

① こんにちは赤ちゃん訪問

問 こども家庭センター（子育てサポート課） ☎095-829-1255

長崎市では、生後2か月ごろの赤ちゃんがいるすべてのご家庭に、助産師や保健師が訪問し、産後の体調や育児の悩みを確認し、必要な子育てサービス等をご案内します。面談後、子育て応援ギフト（5万円）の申請案内を行います。詳細は□□P.7をご覧ください。

対象 生後2か月ごろのお子さんとその保護者
※個別通知でご案内いたします。

出産後の面談とイーカオ子育て応援ギフト **問** こども家庭センター（子育てサポート課） ☎095-829-1255 □□詳しくはP.7

生後1～2か月頃、面談の案内が届きます。面談を受けた後にギフト申請し、子育て応援ギフトの給付が受けられます。（面談方法は、市から届く案内に記載があります。）

〈以下は広告スペースです〉

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

宮崎歯科医院

MIYAZAKI DENTAL OFFICE

院長 宮崎 力
MIYAZAKI CHIKARA

診療時間
9時～13時／14時～19時
土曜日は17時まで・平日19時迄診療
長崎市稲佐町6-3-1F
(稲佐児童公園前バス停より徒歩1分)

☎ 095-861-0070

☆ 駐車場有り

歯科・小児歯科

住吉歯科クリニック

Sumiyoshi Dental Clinic

院長 和田 卓 副院長 和田 智子

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～19:00	●	●	●	●	●	※

■ 休診/日曜・祝日 ※…土曜/～17:00

☎ 095-848-7338

長崎市住吉町2-22 2F

訪問診療も致します!

http://sumiyoshidental.com/

住吉歯科クリニック

地図: 稲佐町駅、公園、2F 住吉南林、稲和通り、千歳町、長崎銀行、イオン、チトセピア店

にしの歯科クリニック

nishino dental clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～13:00	●	●	●	※	●	●
午後14:30～19:00	●	●	●	※	●	17:00 まで

※木曜日（往診のみ）外来診療は休診です

歯科・小児歯科・矯正歯科

休診日：日曜・祝日

長崎市愛宕3丁目5-8

tel. 095-811-3155

②育児学級

問 各総合事務所 地域福祉課、口腔保健支援センター ☎→(☎P.63)

育児について詳しく学び、お友達づくりができる教室です。赤ちゃんの月齢で内容が異なります。

日時・場所 ホームページや広報紙でお知らせします。(育児学級は個別通知でお知らせします)

育児学級 要予約

対 象 2か月～1歳未満のお子さん
と保護者(第1子)

費 用 無料

ツインズ広場 要予約

対 象 4歳未満のふたご以上のお子
さんと保護者やふたご以上を
妊娠しておられる妊婦と家族

費 用 無料

離乳食教室 要予約

対 象 4か月～9か月未満のお子さ
んの保護者

費 用 無料

むし歯予防教室 要予約

対 象 乳幼児とその保護者

費 用 無料

幼児食教室 要予約

対 象 9か月～2歳未満のお子さん
の保護者

費 用 無料



妊娠から出産まで

③育児に関する相談

問 各総合事務所 地域福祉課、口腔保健支援センター ☎→(☎P.63)

育児に関すること、こどもの食事(離乳食・幼児食)に関すること、むし歯予防に関する悩みに保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が相談に応じます。

日時 平日(祝祭日除く) 午前8時45分～午後5時30分随時受付

こどもの発達相談(発達健診) 問 各総合事務所 地域福祉課 ☎→(☎P.63)

就学前のお子さんで、言葉が増えない、落ち着きがないなど、お子さんの発達や発育の悩みについて、保健師等が個別で相談に応じます。また、必要に応じて発達健診をご案内します(予約制)。お電話でお問い合わせください。

★産後ケア 問 こども家庭センター(子育てサポート課) ☎095-829-1255

長崎市民の方で、産後ケアが必要な方を対象に、産科医療機関及び助産院または訪問において「産後ケア」を提供します。(医療行為が必要な方は、対象になりません。)

種 類 ●ショートステイ(宿泊)型 ●デイケア(日帰り)型 ●アウトリーチ(訪問)型

実施内容 ●産婦の母体管理や生活面の相談 ●乳房管理 ●沐浴、授乳等の育児指導や相談
●乳児の世話、発育、発達等のチェック ●その他の必要な保健指導や情報提供

費 用 所得に応じた利用者負担があります。(負担額の一部を免除します。)

※生活保護、市町村民税非課税世帯は無料ですが、利用状況により自己負担額が生じる場合があります。(証明書の提出が必要です。)

※里帰り先でも利用できますので、事前にお問い合わせください。



詳しくはコチラ▶

★妊産婦の駐車場優先利用

問 長崎県福祉保健部 福祉保健課 ☎095-895-2410 長崎市福祉部 障害福祉課 ☎095-829-1141

おもいやり駐車場制度(旧パーキング・パーミット制度)

障害者等用駐車場のうち、管理者の協力を得た駐車場を、県内共通のおもいやり駐車場利用証を掲示することで利用できる制度です。この制度は、身体に障害のある方、高齢者などで歩行困難な方のほか、妊産婦の方(母子健康手帳取得時から産後1年)も利用できます。

申請に必要なもの 母子健康手帳(妊産婦の方)

手続き 各地域センター

