

第8章 子どもを生んで育てる

1 妊娠したとき

1-1 母子健康手帳をもらおう

妊娠がわかったら、健康増進課（三木市総合保健福祉センター）か健康福祉課（吉川健康福祉センター）に妊娠したことを伝えて「母子健康手帳」をもらいましょう。（英語・ポルトガル語・スペイン語・タガログ語・中国語・韓国語・タイ語・インドネシア語・ベトナム語があります。）

※ 「母子健康手帳」は、病院に行くときに持って行きます。赤ちゃんを育てるときに注意することやポイントが書いてあります。赤ちゃんの体の大きさ、どんな病気や予防接種（P25）をしたかなどを書きます。



健康増進課（三木市総合保健福祉センター） ☎ 0794-86-0900
健康福祉課（吉川健康福祉センター） ☎ 0794-72-2210

1-2 妊婦健診（妊婦健康診査）

妊娠したら、病院に行き、健康かどうか調べる「妊婦健診」を受けましょう。妊婦の方の健診費用を一部助成する券なども、健康増進課（三木市総合保健福祉センター）か健康福祉課（吉川健康福祉センター）でもらえます。妊婦健診を受けるときや、病院で赤ちゃんを産むときは、医療保険からお金が出ません。

※ 妊婦健診の回数

赤ちゃんを産むまでに14回くらい妊婦健診を受けます。

- ・妊娠してから23週目までは4週間に1回
- ・24週目から35週目までは2週間に1回
- ・36週目から赤ちゃんが生まれるまでは週1回



1-3 妊婦歯科健診（妊婦歯科健康診査）

妊娠中に1回、歯科健康診査を無料（0円）で受けることができます。

無料（0円）で受けられるのは、健診と口腔衛生指導です。

1-4 相談

妊娠しているときや赤ちゃんが生まれてから、心配なことや困ったことがあったら、保健師や助産師に相談することができます。健康増進課（三木市総合保健福祉センター）か健康福祉課（吉川健康福祉センター）に相談してください。

赤ちゃんの育て方を一緒に考えましょう。

- 「みつきいたまびよサロン」
妊娠・出産・子育ての不安や悩みを相談できます。同じところに赤ちゃんが生まれる人と友達になることができます。お母さん同士で話ができます。
- 「乳幼児発達専門相談」
子どものことばや発達・行動などの相談です。



1-5 保健師・助産師などの訪問

保健師や助産師が家庭を訪問し、相談や大切なことを教えます。無料（0円）。

- 妊婦訪問
妊娠に関する相談や利用できるサービスについて話をします。
- こんにちは赤ちゃん訪問
生まれてから4か月までの赤ちゃんのいる家庭を訪問します。
育児に関する相談、赤ちゃんの体重測定、乳幼児健診や予防接種、子育て支援サービスについて聞くことができます。

2 赤ちゃんが生まれたとき

2-1 出生届

日本で子どもが生まれたら、市役所の市民課か吉川支所の市民生活課に「出生届」を出します。「出生届」は、生まれた日から14日以内に出します。
大使館か領事館にも赤ちゃんが生まれたことを伝えてください。
赤ちゃんのお父さんとお母さんが両方外国人のときは、赤ちゃんが日本で生まれても、日本国籍を持つことができません。

三木市役所 市民課 ☎0794-82-2000
吉川支所 市民生活課 ☎0794-72-0180



2-2 生まれた赤ちゃんの在留カードをもらう

赤ちゃんのお父さんとお母さんが両方外国人のときは、大阪出入国在留管理局神戸支局に書類を出して赤ちゃんの「在留カード」をもらいます。
市役所で「出生届」を出したときに、「出生届出書記載事項証明書」と、「住民票の写し」か「住民票記載事項証明書」をもらいます。

生まれた日から30日以内に、市役所でもらった書類を持って在留資格取得手続きをすることも忘れないでおきましょう。

2-3 保険から出るお金

赤ちゃんを1人産んだら42万円の「出産育児一時金」が、健康保険から出ます。
 赤ちゃんを産むために仕事を休んだら「出産手当金」が、健康保険から出ます。
 赤ちゃんを育てるために仕事を休んだら「育児休業手当金」が、雇用保険から出ます。

2-4 産婦健康診査

赤ちゃんを産んでから2週間後、1か月後など産後間もない時期に、病院に行くと、健康かどうか調べる「産婦健康診査」を受けましょう。健診費用を一部助成する券は、健康増進課（三木市総合保健福祉センター）か健康福祉課（吉川健康福祉センター）でもらえます。

健康増進課（三木市総合保健福祉センター） ☎ 0794-86-0900
 健康福祉課（吉川健康福祉センター） ☎ 0794-72-2210

3 児童手当

日本で子どもを育てている人は、子どもが15歳になって中学校を卒業するまでお金をもらうことができます。

子どもが生まれたときや引っ越ししたときに、市役所の子育て支援課か吉川支所の市民生活課に申し込みます。

子どもの年齢	1か月にもらうお金
3歳になるまで	15,000円
3歳から小学生	第1子・第2子 10,000円 第3子以降 15,000円
中学生	10,000円
所得制限額超過の場合（収入が多いとき）は1人の子どもに	5,000円

三木市役所 子育て支援課 ☎ 0794-82-2000
 吉川支所 市民生活課 ☎ 0794-72-0180



4 子どもを育てる

4-1 乳幼児健診

市役所は無料（0円）で、子どもの体の大きさや、体の様子を調べる「乳幼児健診」をします。心配なことやわからないことを相談できます。

子どもが4か月・1歳6か月・3歳・5歳のときに「乳幼児健診」を受けましょう。

健康増進課（三木市総合保健福祉センター） ☎0794-86-0900
健康福祉課（吉川健康福祉センター） ☎0794-72-2210



4-2 予防接種（病気にならないための注射）

赤ちゃんが病気にならないように、予防接種を受けます。BCG・四種混合・日本脳炎などの予防接種が受けられます。

出生届を出した人には予診票（予防接種の問診表）が届きます。

転入した人は母子健康手帳をもって、健康増進課（三木市総合保健福祉センター）か健康福祉課（吉川健康福祉センター）に来てください。

終わっていない予防接種があれば予診票（予防接種の問診表）がもらえます。

4-3 子ども医療費助成（子どもの医療費の援助）

0歳から高校生までは、病院へ行ったときに払うお金（保険診療分）の全額（高校生は入院費だけ）を市が払います。

三木市役所 医療保険課 ☎0794-82-2000

4-4 小学校に入る前の子ども

小学校に入る前の6歳以下の子どもは、保育所や幼稚園、認定こども園などに通うことができます。3歳児（4月1日に3歳になっている子ども）から5歳児の子ども、保育所、幼稚園、認定こども園などの保育料は無料（0円）です。

- 保育所・認定こども園への入園相談（対象 0歳児～小学校入学前）
- 幼稚園への入園相談（対象 4～5歳児）

三木市教育委員会 教育・保育課 ☎0794-82-2000



4-5 アフタースクール

親が働いている小学生は、学校が終わったら「アフタースクール」を利用することができます。子どもが安全に遊んだり、宿題などができるように大人が見ています。