



# 妊娠したら



## 妊娠届・母子健康手帳・ マタニティマーク

**問** 健康増進課(総合保健福祉センター) ☎86-0900  
吉川支所 健康福祉課 ☎72-2210

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届出書を提出し、母子健康手帳を受け取り、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。マタニティマークは母子健康手帳と同時に、キーホルダーを配布しています。

## 産後ケア費助成

**問** 健康増進課(総合保健福祉センター) ☎86-0900  
吉川支所 健康福祉課 ☎72-2210

### 事業内容

三木市内に住民票のある出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、産後ケアを必要とする方を対象に、産後ケアにかかる費用の一部を助成しています。

### ケア内容

- ・お母さんの健康管理や産後の生活のアドバイス、休息
- ・乳房ケア(授乳相談、乳房マッサージを含む)
- ・赤ちゃんのお世話の仕方(沐浴・授乳など)や成長発達についての相談
- ・宿泊型・日帰り型は食事の提供あり

### 場所

- ・宿泊型・日帰り型:協力医療機関など
- ・訪問型:自宅

### 申請方法

利用希望の方や産後の生活などに不安がある方は、妊娠中から相談出来ますので、一人で悩まず、健康増進課へご相談ください。

## みっきいたまびよサロン プレママ★クラス

**問** 健康増進課(総合保健福祉センター内) ☎86-0900

妊婦さんご家族が赤ちゃんのお世話や妊娠中・出産後の過ごし方について学ぶクラスです。赤ちゃんのお世話や妊娠中・出産後の過ごし方、赤ちゃんとの生活についてイメージしてみませんか。

### テーマ

- ・沐浴とオムツ交換体験
- ・ママと赤ちゃんのお口のケア
- ・出産から産後の生活(授乳と育児)
- ・妊娠中の食生活と体重
- ・マタニティヨガ体験

助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

それぞれ時間・場所・持ち物等は共通です。開催日の3日前(土日祝を除く)の午後5時までにお電話等でご予約ください。

**日時** 広報およびホームページに記載(予約制)

**場所** 三木市総合保健福祉センター(大塚1丁目6-40)

**持ち物** 母子健康手帳、飲み物、バスタオル(マタニティヨガ体験はパンツスタイルをお勧めします)



# 妊娠・出産に関する応援

※今後変更が生じる場合もありますので、詳細は各問い合わせ先にご確認ください。

制度名	対象者と内容	備考	問い合わせ
一般不妊治療費助成	一般不妊治療の検査・治療を受けられたご夫婦 年間5万円を上限に助成 所得制限あり	申請予定のある方は必ず事前にご連絡をお願いします 担当者が手続き方法等についてご説明します	健康増進課(総合保健福祉センター) ☎86-0900
不育症治療費等の助成	不育症の検査・治療を受けられたご夫婦 年間15万円を上限に助成		
妊婦健康診査費助成	三木市内に住民票のある妊婦の方 妊婦健康診査費の公費助成を14回実施 母子健康手帳交付時に助成券を発行	協力医療機関以外で受診された場合は、償還払い制度あり 多胎は追加助成あり	
妊婦歯科健康診査費助成	三木市内に住民票がある妊婦の方 妊娠中に1回、歯科健康診査費を助成 内容:①健診 ②口腔衛生指導	詳細については母子健康手帳交付時に配布するチラシ参照	健康増進課(総合保健福祉センター) ☎86-0900 吉川支所健康福祉課 ☎72-2210
みっきい 出産・子育て 応援給付金 (国の出産・子育て 応援給付金)	申請時に三木市に住民票のある方 【出産応援給付金 5万円】 妊娠届出時に面談を実施し、給付申請 妊娠8か月頃に、全員にアンケートを実施、 希望者に面談 【子育て応援給付金 5万円】 こんにちは赤ちゃん訪問時に面談を実施し、 給付申請 子育て期の相談は随時実施	子育て応援給付金は赤ちゃん1人につき5万円を給付 詳細については母子健康手帳交付時に配布するチラシ参照	
妊産婦訪問	希望者 保健師や助産師がご家庭に訪問 妊娠・分娩・産後について相談		
産前産後の国民健康保険税の軽減	国民健康保険の加入者で出産予定の方 出産予定月の前月(多胎妊娠の場合には3か月前)から出産予定月の翌々月までの期間相当分の国民健康保険税の軽減	出産予定日の6か月前から申請できます	税務課 ☎82-2000(代表) 吉川支所市民生活課 ☎72-0180
産前産後期間の国民年金保険料免除制度	国民年金第1号被保険者 (20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の人) 出産予定日又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、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除されます。	出産予定日の6か月前から申請できます。	市民課 ☎82-2000(代表) 吉川支所市民生活課 ☎72-0180
出産育児一時金	国民健康保険の加入者で出産した方 出生児一人につき500,000円	産科医療補償制度未加入の医療機関での出産は488,000円	医療保険課 ☎82-2000(代表) 吉川支所健康福祉課 ☎72-2210
新生児聴覚検査費助成	新生児聴覚検査費用を全額助成		
産婦健康診査費助成	産後2週間、産後1か月などの産後間もない時期に受診する産婦健診費用の一部を助成 1回あたり5,000円を上限に2回まで助成	詳細については母子健康手帳交付時に配布するチラシ参照	健康増進課(総合保健福祉センター) ☎86-0900 吉川支所健康福祉課 ☎72-2210
乳房管理指導等助成	出産後2年未満の産婦 助産師による乳房マッサージ等に対し1回2,000円を上限に5回まで助成		



妊娠したら