

妊娠・出産

妊娠中の支援

「妊娠届出書」の提出、「母子健康手帳」等の交付

☎ 子育て支援課 母子健康係 ☎0248-28-5523(直通)

妊娠が分かったら、医師に出産予定日を確認し、早めになるべく11週以内に母子健康手帳の交付を受けましょう。交付日は、毎週月曜日、午前9時から12時です。

「妊娠届出書」を提出すると、「母子健康手帳」「イクメンビギナーズ必携ノート(第1号)」「妊産婦一般健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票」が交付され、その使い方や「こんにちは赤ちゃん訪問」など母子健康サービスの説明があります。個別相談と下記の白河っ子出産応援ギフトの申請の面接(必須)がありますので、ご本人がお越しください。

母子健康手帳交付日にお越しにならない場合は、上記までご連絡ください。

白河っ子出産応援ギフト申請

☎ 子育て支援課 母子健康係 ☎0248-28-5523(直通)

母子手帳交付時に、保健師又は助産師と面接し、アンケートの回答と出産応援ギフトの申請をします。後日5万円をお振込みします。

又、妊娠8か月頃にアンケートを送付致しますので必ず回答をお願いします。(このアンケートの回答がないと白河っ子子育て応援ギフトを交付することができません。)

妊娠中の健康診査

☎ 子育て支援課 母子健康係 ☎0248-28-5523(直通)

「妊産婦一般健康診査受診票」を医療機関の窓口へ提出することで、妊娠各期において公費負担により妊婦健康診査を受けられます。

さらに、精密健康診査の必要のある方には、1人1回までかかった費用の自己負担分を助成します。精密健康診査は、一般健診を実施した医師の判断により行われます。

「妊産婦一般健康診査受診票」には、15回分の妊婦健康診査と産後2週間・1か月健康診査、妊婦精密健康診査の受診票が入っています。また、多胎妊婦は16回目～20回目(5回分)の妊婦健康診査の費用をさらに助成します。

※里帰りなどで、県外の医療機関で妊産婦健康診査を受ける場合は、事前に申請が必要です。
※妊婦健診の風しん抗体検査の結果、抗体価が低いと言われた方は、妊娠中は予防接種ができませんので、出産後に受けることをおすすめします。

妊産婦医療費助成

☎ 子育て支援課 子育て支援係 ☎0248-28-5521(直通)

市内にお住まいの妊産婦(妊娠4か月の属する月から分娩した日の属する月の翌月末まで)の通院、入院などの医療費の一部負担金、入院時の食事を助成します。

妊産婦訪問指導

☎ 子育て支援課 母子健康係 ☎0248-28-5523(直通)

保健師、栄養士等が妊産婦の家庭を訪問している。いろいろな相談に応じます。妊娠・出産・育児に不安のある方は、子育て支援課までご連絡ください。

タバコはやめよう

☎ 子育て支援課 母子健康係 ☎0248-28-5523(直通)

タバコの煙に含まれるニコチンは有害物質。

妊婦さんが吸い込むと血液の循環を悪くし、赤ちゃんに必要な栄養と酸素が行き届かなくなります。

また、赤ちゃんのそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)発症の大きな危険因子です。

妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

産前産後期間の国民年金保険料免除

☎ 国保年金課 長寿年金係 ☎0248-22-1111(代表)

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方は、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。免除をご希望の方は、市役所国保年金課窓口での手続きが必要になります。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



免除期間

日本年金機構 産前産後免除 検索

産前1か月、出産した月、産後2か月までの合わせて4か月間。

※多胎妊娠の場合は、産前3か月から産後2か月までの6か月間。

※死産、流産、早産された方を含みます。

※出産とは妊娠85日以上をいいます。



出産に伴う支援

出産費用の負担を軽減するために、加入している医療保険から出産育児一時金が支払われます。支給額は50万円(産科医療補償制度に加入しない分娩の場合は、48万8千円)です。

原則として、加入している医療保険が直接、出産された医療機関等に出産育児一時金を支払うこととなります。出産費用から出産育児一時金を差し引いた額がご本人の負担となります。申請の手続きは、医療機関等で行います。詳しくは、出産される医療機関等にお問い合わせください。

なお、医療機関等に直接出産育児一時金が支払われることを希望しない場合は、加入している医療保険へお問い合わせください。

白河市国民健康保険に加入している方

☎ 国保年金課 国保係 ☎0248-22-1111(代表)

働く女性のための制度

母性健康管理指導事項連絡カード

このカードは、仕事を持つ妊産婦が主治医等から受けた指導内容を事業主へ明確に伝えるためのもので、母子健康手帳に掲載されています。厚生労働省のホームページからも入手できます。

産前産後の休業

請求すれば産前6週間前(双子以上の場合は14週間前)から休業が認められます。また、出産の翌日から8週間は就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業することができます。

育児休業制度(育児・介護休業法)

子どもが1歳に達するまでの間、男女問わず、育児休業を取得することができます。

また、保育園に入れない等の場合、1歳6か月に達するまで延長できます。両親共に、育児休業をする場合は、休業対象となる子の年齢が1歳2か月に達するまでの間に取得できます。(パパ・ママ育休プラス)

育児休業給付

育児休業の期間中、雇用保険から「育児休業給付金」が支払われます。

※産休、育休期間中は保険料負担が免除されます。

休業以外の制度

次の制度は、事業主に申し・請求することで利用できます。

3歳に満たない子を養育している場合

- 短時間勤務制度(所定労働時間を1日6時間にする制度)
- 所定外労働(残業)の免除

小学校入学前の子を養育している場合

- 子の看護休暇(子が1人なら年5日、2人以上なら年10日)
- 時間外労働の制限(1か月24時間、1年150時間)
- 深夜業の免除(午後10時～午前5時)

父親の子育て

「イクメンビギナー必携ノート」の交付

☎ こども支援課 母子健康係 ☎0248-28-5523(直通)

妊娠届を提出すると、母子健康手帳とあわせ、初めてお父さんになる方に「イクメンビギナー必携ノート(第1子)」を交付しています。

家族をあたたく包み込む父親へ

父親にできること

妊娠・出産を通じて女性の体は、劇的に変化していきます。

また、不安やホルモンバランスの変化から普段よりもストレスがたまりやすくなりますので、話をよくききやさしく受け止め、サポートしてあげましょう。

◆ 重い荷物は、持とう

妊婦は、おなかに力を入れる作業や転びやすい作業は避け、父親が率先して行いましょう。

◆ 家事分担を見直そう

掃除や洗濯など、体を使うものは率先して行いましょう。まずは、できることから。母親の負担をできるだけ減らしましょう。

◆ 出産方法を一緒に考えよう

出産の方法はさまざま。母親の希望を聞き、一緒に考えましょう。

父親も一緒に子育て

子育てにおける父親の役割は、最初は母親の補助的役割が多いかもしれませんが。

少しずつ、関わっていきましょう。夫婦で子育ての苦労を分かち合い、共感することで、お互いが子育ての良さ理解者でいられます。わが家オリジナルの育児を目指してはいかがでしょうか。

