

こんにちは赤ちゃん



妊娠したら

母子健康手帳(親子健康手帳)の交付

医師または助産師に診断を受け、妊娠が確定したら、母子健康手帳(親子健康手帳)を交付いたします。診断を受けた医師等の指示に従い、健康センターで「妊娠届出書」を提出し、「母と子の保健バッグ」を受け取ってください。この中には、妊婦健康診査受診票をはじめ、出産、育児に必要な書類、情報が入っています。母子健康手帳(親子健康手帳)は、妊婦健康診査や出産時の状態、乳幼児健康診査などのお子様の各種健康診査の記録など、妊娠中から出産後の経過、お子様の成長の様子、予防接種の接種状況を記録できる大切な手帳です。また、妊娠期から乳幼児期までに必要なさまざまな知識も記載されています。

妊娠届出書記入事項

妊婦さんの氏名、住所、生年月日、妊娠週数、分娩予定年月日、妊娠の診断を受けた病院名、個人番号等。なお、印鑑は不要です。

※出産子育て応援事業を開始しています。詳しくはホームページをご覧ください

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177

とうきょうママパパ応援事業

ゆりかごTAMA(妊婦面接)

母子健康手帳(親子健康手帳)の交付を受けた妊婦のみなさ様が、安心して妊娠期を過ごすことができ、出産、子育ての準備ができるよう保健師が面接を行います。妊婦さんの状況に合わせた「ゆりかごTAMAプラン」と一緒に考えます。面接を受けた方には、生まれてくる赤ちゃんへの祝福と歓迎のメッセージをこめた「ゆりかごTAMA応援ギフト」をお渡します。さらに、継続的なサポートが必要な場合には、お住まいの地区の担当保健師が、継続的に相談を行い、必要なサービスにつなぎ、サポートを続けます。

●面接について

- 対象 多摩市に住民登録がある妊婦さんご本人
- 場所 多摩市立健康センター 多摩市関戸4-19-5
- 面接時間 30分～45分程度 予約制
月～金、第1・第3土曜日(原則) 9:00～17:00(年末年始・祝日除く)
- 内容 妊娠・出産に関するさまざまな悩みや不安、上のお子さんについて等の相談、
各々に応じた役立つ母子保健サービス、
子育て支援サービスなどの情報提供等
- 予約方法 電話またはインターネットでお申し込みください。

問合せ 健康推進課(健康センター) ☎376-9177



はっぴーファーストバースデー事業

1歳を迎えるお子様を育てる家庭を対象に、アンケートにお答えいただいた方へお子様の育児を応援するためのプレゼントをお贈りします。

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター)
☎376-9177

多胎児家庭支援事業(移動経費補助)

0歳、1歳、2歳の多胎児を養育する家庭に対して、乳幼児健診や予防接種など母子保健事業、及び多胎児家庭を対象とした交流会等を利用するために必要な交通料金を助成します。

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター)
☎376-9177

マタニティマーク

妊娠初期は「外見から妊娠していることがわかりづらいため周囲からの理解が得られにくい」ということがあると思います。こうした課題の解決に向けて「健やか親子21」推進検討会において決定されたものが「マタニティマーク」です。市でも、ホームページ等を通して多くの方へマタニティマークを周知し「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進していきます。

また、マタニティマークチェーンホルダーを健康センターにて無料で配布しています。

ご希望の方はぜひご利用ください。

※数に限りがあるためなくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177



こんにちは赤ちゃん

パパママ(両親)学級

主に初産婦とその配偶者を対象に、沐浴実習、呼吸法や妊婦体操、保健師・栄養士・歯科衛生士等の講話を実施し、妊娠中や子育て期に必要な多摩市の情報をお伝えします。多摩市でのお友達づくりにぜひご利用ください。2日制の沐浴・講話コースと1日制の栄養・歯科コースがあります。(どちらか片方のコース、両方のコースの受講が可能です)

●**対象** 主に初産婦とその配偶者 ※対象月はホームページやチラシをご確認ください

●**申込み** 先着順です

●**場所** 健康センター2階

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177

妊娠中の健診

妊婦健康診査

妊娠がわかったら、必ず定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

妊婦健康診査は、妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するため、身体測定や血圧・血液・尿などの検査をします。これにより貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なう病気に早く気づき、対応することができます。

妊婦健康診査の費用は全額自己負担となるものですが、都内の指定医療機関において受診した場合に、費用の一部を公費で負担する制度があります。回数は14回で、超音波検査は4回、子宮頸がん検診は1回です。妊婦健康診査受診票は妊娠届を提出時に母子健康手帳(親子健康手帳)と一緒に受け取る「母と子の保健バッグ」の中に入っています。

※公費負担には上限があります

自己負担額が発生する場合がありますので、費用につきましては直接、医療機関にお問い合わせください

※「受診票」を紛失(火災・盗難を除く)された場合、再発行できません

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177

里帰り出産等妊婦健康診査受診費助成

助産所での出産または里帰り出産等の理由により、助産所または都外医療機関等で妊婦健康診査を受診し、妊婦健康診査受診票による妊婦健康診査を受診できなかった方を対象に、妊婦健康診査受診費助成金を交付します。

●対象(次のすべてに該当する方)

- ① 里帰り出産等の理由により、助産所または都外の医療機関等で妊婦健康診査を受診したため、受診票を使用できなかった方
- ② 妊婦健康診査の受診日において、多摩市内に住所を有する方
- ③ 多摩市保健指導実施要綱に基づく保健指導票の交付を受けていない方

●申請期間

申請期限は、出産した日から1年以内(1回の出産について申請は、1回のみ可)

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177

新生児聴覚検査

新生児聴覚検査は、耳の聞こえ（聴覚）の障がいや早期発見のために、出生後間もない時期に実施する検査です。多摩市では、新生児聴覚検査を全ての赤ちゃんに安心してお受けいただくために、検査の一部を助成します。新生児聴覚検査受診票は妊娠届を提出時に母子健康手帳（親子健康手帳）と一緒に受け取る「母と子の保健バッグ」の中に入っています。

※公費負担には上限があります

自己負担額が発生する場合もありますので、費用につきましては直接、医療機関にお問い合わせください

※都外医療機関で検査し、受診票を使用できなかった方は、償還手続きが可能です（上限あり）

●対象 生後50日以内の新生児

問合せ 健康推進課母子保健担当（健康センター） ☎376-9177

妊婦歯科健康診査

妊娠中は、歯周病やむし歯になりやすく進行しやすいものです。また、出産後は赤ちゃんのことで手一杯になってしまい、ご自身の歯のことは後回しになってしまいがちです。健康センターでは、年5回妊婦歯科健康診査を実施しています。かかりつけ歯科医のない方はぜひご利用ください。

●対象 市内在住の妊婦（なるべく妊娠6～7か月の安定期にご利用ください）

●定員 20人（申込み先着順）

●場所 健康センター2階

●内容 歯科健康診査、歯科相談、歯みがき実習等

問合せ 健康推進課母子保健担当（健康センター） ☎376-9177

出産に向けた助成など

入院助産

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とき、指定された助産施設（医療機関）に入所して助産を受けることができる制度です。

●対象

経済的に分娩費用の支払いが困難と認められる方で、次のいずれかの要件に該当する方

①生活保護世帯

②市民税非課税世帯

③市民税所得割の額が19,000円以下の世帯（ただし、健康保険等から給付を受けることのできる出産育児一時金等の額が一定額以上の場合を除く）

※所得に応じ、費用負担があります

※申請にあたっては電話予約のうえ事前に面接相談が必要です

問合せ 子ども・若者政策課手当・医療・相談担当 ☎338-6833

妊産婦・乳幼児保健指導

経済的理由により保健指導を受け難い妊産婦及び乳幼児に対して、指定医療機関で必要な保健指導を受けることができる保健指導票を交付します。

●対象

次のいずれかの世帯に属する妊産婦・乳幼児

- ・生活保護法による被保護世帯
- ・中国残留邦人等の円滑な帰国の推進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律による支援給付受給世帯
- ・現年度の市区町村民税非課税世帯

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177

子ども家庭サポーター派遣事業

妊娠中から出産後の家庭などに、「子ども家庭サポーター」を派遣し、家事・育児をお手伝いするサービスです。

●利用できる方

市内在住の妊婦または1歳未満の児童もしくは3歳未満の多胎児を養育する者のうち、世帯に日中の家事または育児を手助けする者がいないもの

●利用できるサービス

- ①家事に関すること(食事の支度や片付け、居室の簡易な清掃及び整理整頓、衣類の洗濯)
- ②育児に関すること(授乳やオムツ交換、沐浴の補助、上の子の育児補助)
- ③育児の相談や助言
- ④子育て情報の提供

※多胎児家庭の外出時の同行支援

●利用できる回数・時間

◇妊娠中から出産後1年未満の間に計15回まで

※多胎の場合は、出産後1年未満は計60回まで。お子さんが1歳以上2歳未満の間に45回まで。

お子さんが2歳以上3歳未満の間に30回まで。

◇1日1回とし、1回につき2時間以上4時間までの1時間単位

※時間は9:00～17:00(日曜・祝日及び12月29日～1月3日を除く)

区分	子ども家庭サポーター派遣者1人につき		
	2時間派遣	3時間派遣	4時間派遣
生活保護受給世帯／住民税非課税世帯	0円	0円	0円
その他の世帯	1,000円	2,000円	3,000円

※利用料は、家庭サポーターを派遣した事業者に直接お支払いください

なお、利用の申込みを直前に取り消す場合、キャンセル料が発生することがありますのでご注意ください

問合せ 子ども家庭支援センター「たまっこ」 ☎355-3833

出産したら

出生届

赤ちゃんが生まれ、名前が決まったら、出生届を出しましょう。

- 届出期間** 出生日を含めて14日以内
- 届出先** 届出人(父または母)の住所地、本籍地及び出生地のいずれか1か所の市区町村
- 必要なもの** ・届書1通 ※病院(医院)が発行した出生証明済の届出用紙を利用してください
・母子健康手帳(親子健康手帳)

問合せ 市民課戸籍担当 ☎338-6898

出生通知

赤ちゃんが生まれたら母子健康手帳(親子健康手帳)に同封している「出生通知」の二次元コードからインターネットで申請してください。後日担当者より、「こんにちは赤ちゃん訪問事業」(14ページ参照)の日程調整のためご連絡をさせていただきます。



問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177

健康保険への加入

《国民健康保険以外にご加入予定の方は、直接ご加入予定の事業所や健康保険組合へ確認してください》
国民健康保険に加入する場合は、赤ちゃんが生まれた日から14日以内に、保険年金課に届出をしてください。

- 必要なもの** ・世帯主と赤ちゃんの個人番号がわかるもの(番号確認書類)
・窓口に来られる方の本人確認ができるもの(本人確認書類)

問合せ 保険年金課国保担当 ☎338-6824

出産に伴う助成など

出産育児一時金(国民健康保険)

《出産した方が国民健康保険以外に加入しているときは、直接加入している事業所や健康保険組合へ確認してください》多摩市の国民健康保険に加入している方が出産した場合、出産育児一時金を支給します。

- 支給金額** 限度額:1児につき48万8千円(産科医療補償制度加入医療機関は50万円)
- 支給要件** 出産日に出産した方が多摩市国民健康保険に加入していること
※生まれた子どもが国保被保険者である必要はありません
※妊娠12週(85日)以降であれば、死産・流産についても支給対象となります

●**支給方法(次の3種類の支給制度があります)**

①直接支払制度

出産費用を支払うためにあらかじめまとめた現金を用意しなくてもよいように、出産された後、世帯主に代わり、医療機関等から国保への請求に基づき、国保が医療機関へ出産育児一時金を支給します。

※世帯主と出産予定の医療機関等との間にて、事前に直接支払制度に関する委任契約が必要です

②本人支給

①の直接支払制度を利用しない場合は、下記書類をご用意のうえ、保険年金課へ申請

(1)出産した方の国民健康保険証 (2)振込口座のわかるもの

(3)出産予定の医療機関等が発行した直接支払制度を利用しない旨、合意した文書 (4)領収書

(5)母子健康手帳(親子健康手帳) (6)窓口に来られる方の本人確認ができるもの

(7)別世帯の方が来庁されるときは委任状

※海外出産は、国の要請により日本国内の居住実態や生活の本拠など住民登録要件を確認する場合があります

③受取代理制度

直接支払制度の導入による負担が大きい助産院など小規模施設については、当該施設が世帯主に代わって出産育児一時金を受けることができる制度です。事前申請が必要です。

※死産・流産等の出産については、お問い合わせください

問合せ 保険年金課国保担当 ☎338-6824

国民健康保険税の産前産後期間の軽減

●**対象者** 国民健康保険の被保険者(加入者)の方で出産(予定)日が令和5年11月1日以降の方

●**内 容** 国民健康保険の被保険者の方が出産された際に、出産する被保険者分の国民健康保険税が軽減される制度です。申請により、出産(予定)月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産(予定)月の3か月前から6か月間)、軽減となります。

●**申請期間** 出産予定日の6か月前から申請可能です。

●必要なもの

窓口に来られる方の本人確認書類(写真付きのもの、個人番号カードや運転免許証など)

※**出産前の場合** 母子健康手帳・親子健康手帳など出産予定日のわかるもの

※**出産後の場合** 母と子が別世帯の場合は親子関係を明らかにする書類(出生証明書など)

問合せ 保険年金課保険税担当 ☎338-6840

国民年金保険料の産前産後期間の免除

●**対象者** 国民年金第1号被保険者の方で出産日が平成31年2月1日以降の方

●**内 容** 国民年金第1号被保険者の方が出産された際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度です。申請により、出産予定日または出産日の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または出産日の属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料が、世帯所得の有無に関わらず、全額免除されます。産前産後期間として免除された期間は、将来年金額を計算する際は、保険料を納めた期間として扱われます。

※平成31年4月分の保険料から適用

※妊娠85日(4か月)以上であれば、死産、流産、早産及び人工妊娠中絶された方も対象となります

※厚生年金・共済年金に加入中の方についても産前産後休業等期間中の社会保険料の免除制度があります。勤務先にお問い合わせください

※産前産後期間の国民年金保険料は免除されますが、付加保険料は納付できます。申請方法など詳細はお問い合わせください

●**申請方法** 出産予定日の6か月前から申請可能です。

●**必要なもの**

- ・申請者の基礎年金番号がわかるもの(年金手帳など)又はマイナンバーがわかるもの
- ・窓口に来られる方の本人確認書類(個人番号カード、運転免許証、パスポートなど)
- ・出産前に申請する場合は、母子健康手帳(親子健康手帳)など出産予定日のわかるもの
- ※死産等に係る届出の場合は、その事実がわかる書類(医師の証明書など)が必要です
- ※出産後に申請する場合で、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です
- 詳細はお問い合わせください

問合せ 保険年金課国民年金係 ☎338-6844

児童手当(特例給付)と子ども医療費助成制度の申請

出生届を提出されたら、必ず出生日の翌日から数えて15日以内に「児童手当(特例給付)」(22ページ参照)と「子どもの医療費助成制度」(19ページ参照)の申請手続きをしてください。申請場所は市役所4階の子ども・若者政策課です。

なお、公務員(公益法人等へ派遣されている方、独立行政法人や国立大学法人に勤めている方を除く)の方は、児童手当の申請は勤務先で行ってください。

●**必要なもの**

- ・申請者の健康保険証 ・金融機関口座がわかるもの(申請者名義)
- ・子ども(または加入予定の保険の被保険者)の健康保険証の写し
- ・申請者、配偶者、子どものマイナンバー(同居の生まれたばかりの子は省略可)がわかるもの
- ・申請者の身分証明書(個人番号カード、運転免許証、パスポートなど)

申請者・配偶者が対象年度の1月1日に市外在住の場合

地方税関係情報の取得に係る同意書をお持ちください。同意書は、多摩市公式ホームページの児童手当のページからダウンロードできます。各制度の年度についてはお問い合わせください。

※申請者は子どもの父母のうちで恒常的に所得が高い、生計中心者の方になります

※添付書類等は、申請手続き後の提出でも受付しています

※その他、家族状況によって、別途必要な書類がある場合があります

問合せ 子ども・若者政策課手当・医療・相談担当 ☎338-6851

おむつ袋の無料配布

乳幼児などでおむつを使用している場合は、無料のおむつ袋を利用できます。

●**配布手続** 必要なときに、各配布場所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、お持ちください。

●**配布枚数** 1回につき5袋(50枚)までです。

●**出し方** 汚物を取り除いてから「燃やせるごみ」の日に出してください。

●**おむつ袋配布場所** 右記二次元コードよりご確認ください。

問合せ エコプラザ多摩(資源化センター)内

資源循環推進課収集担当 ☎338-6836



こんにちは赤ちゃん訪問事業

赤ちゃんがお生まれになった全てのご家庭を生後4か月までの間に、保健師・助産師・看護師等がお伺いします。

安心して子育てができるよう赤ちゃんのご家族の健康や育児相談、子育て支援に関する情報提供を行います。

●**対象者** 多摩市に住民票がある生後4か月までの乳児とその保護者
ご出産後、母子健康手帳(親子健康手帳)交付時に一緒にお渡ししている出生通知の二次元コードからインターネットで申請してください。
健康センターに届いた出生通知の内容をもとにご連絡のうえご家庭にお伺いいたします。

また、出生通知をお出しにならなかった方にも生後4か月までの間にお伺いし、多摩市の子育て情報等をお渡しさせていただきます。

※多摩市に里帰り滞在中で訪問希望の方は健康センターにご相談ください

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177



ブックスタート 多摩市絵本かたりかけ事業～赤ちゃんから絵本を～

絵本を通して親子がコミュニケーションを深め、豊かな時間を過ごすことを応援する、子育てサポート事業「ブックスタート 多摩市絵本かたりかけ事業」を実施しています。健康センターでの3～4か月児健診会場で、受診の親子に対して、1冊の絵本と読みきかせのガイドブックなどを差し上げています。

問合せ 多摩市立中央図書館 ☎373-7955

産後ケア事業

出産後の一定期間、実施施設への通所(デイケア)または訪問により母体ケアや育児指導等の支援を行う事業です。

※令和6年4月から、宿泊型もご利用いただけます

●**対象者** 産後に心身の不調または育児不安がある方

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177



離乳食講習会

種別	対象者	内容
初めてつくる離乳食コース	4～5か月児 (第1子)の保護者	離乳食を始める時期を中心とした、離乳食の作り方や進め方、あると便利な器具やフリージングのコツについてお話しします。
レパートリーを増やそう! ステップアップコース	7～10か月児 の保護者	離乳食が2回、3回と増えていく時期を中心に、食品の使い方や料理方法、乳歯のお手入れ方法等の話をします。

※それぞれ実施日、定員や申込開始日があるため、詳しくはお問い合わせください

問合せ 健康推進課母子保健担当(健康センター) ☎376-9177