

妊娠がわかったら

妊娠がわかったら

母子健康手帳・妊婦健診のこと

母子健康手帳の交付

まずは、産婦人科で診察を受け、その後健康推進課（保健センター）で母子健康手帳を受け取りましょう。



母子健康手帳をもらうには

いつ	産婦人科で妊娠の診断を受けてから
どこで	健康推進課（保健センター）
どうする	妊娠届出書を提出（書類は窓口にあります） 〈妊娠届出書記入事項〉 ●妊娠ご本人の氏名、住所、生年月日、家族構成 ●予定日、通院先の産院名 ●妊娠回数、出産回数 ●性病、結核に関する健康診断の受診の有無 ●持病や治療中の病気の有無 ●飲酒、喫煙習慣の有無 など
持参するもの	個人番号カードまたは個人番号通知書の写し

i 母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康状態や成長を記録する手帳です。大切に保管してください。

[担当・問い合わせ]  健康推進課(保健センター) 0475-32-6800



妊婦一般健康診査

妊娠の経過や赤ちゃんの発育状況を確認するために、定期的に健診を受けましょう。

母子健康手帳と一緒にお渡しする「母子健康手帳別冊」の受診券を利用して、最大14回まで一部公費負担で健診を受けることができます。

受診券の利用は、原則として千葉県内の医療機関に限ります。県外で妊婦健診を受診する場合には、立て替え払いにより健診料を助成しますので、事前に保健センターへご相談ください。

[担当・問い合わせ]  健康推進課(保健センター) 0475-32-6800

妊婦一般健康診査費用助成事業

妊婦一般健康診査を受診した時の自己負担額の内、1回2,000円を上限に最大14回まで助成を受けることができます。出生日から2年以内に申請書・領収書・診療明細書・母子健康手帳・印鑑を持参し、健康推進課へ申請してください。

[担当・問い合わせ]  健康推進課(保健センター) 0475-32-6800

マタニティマーク

妊娠中、特に初期はおなかの赤ちゃんの成長はもちろん、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。電車内で席をゆずる、周りでの喫煙を控えるなど周囲の思いやりが欠かせません。

しかし、まだおなかのふくらみが目立たず、外見から妊婦であるかどうか判断がしにくい時期でもあります。妊娠していることをさりげなく周囲の人に理解してもらうため、母子健康手帳交付時にお渡しするマタニティキーホルダーを活用してください。

[担当・問い合わせ]  健康推進課(保健センター) 0475-32-6800

産後ケア事業

産後のお母さんが、休息したり、育児の悩みを相談することによって、ゆったりとした気持ちでお子さんの育児ができることを目的とした事業です。

※産後ケア事業には宿泊型・日帰り型・訪問型があります。

対象

- ①～③の全て該当する人が対象です。
- ①長生村に住居登録のあるお母さんとお子さん
 - ②ご家族等から産後の家事や育児などの支援を受けることができないお母さんとお子さん
 - ③心身の不調がある、育児不安が強いお母さんとお子さん
- ※妊娠8か月頃から申請ができます。
※詳細は健康推進課までお問い合わせください。

内容

サポートが必要なお母さんとお子さんの生活を、助産師などがご希望を伺いながら支援します。

- お母さんのケア:休息、健康管理、心身のケア(乳房ケアを含む)
- お子さんのケア:健康管理、沐浴などのケア
- 育児相談、授乳指導など

[担当・問い合わせ]

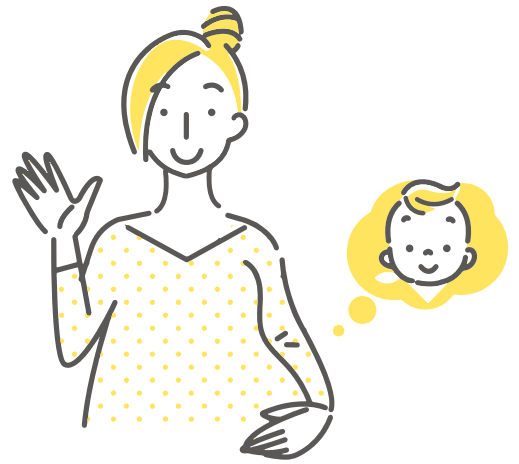
 健康推進課(保健センター)
0475-32-6800

福祉タクシー事業

妊娠中・出産後の方が外出時にタクシーを利用する場合、1回につき1,500円まで、最大34回の助成を受けることができます。利用前に資格登録が必要です。

[担当・問い合わせ]

福祉課福祉係
0475-32-2112



妊娠中の教室・健康相談

ママパパ教室

妊娠中の健康管理、出産準備、新生児の育児などを学べる教室です。妊婦さん同士の交流の場としてご活用ください。

対象

長生村に住居登録がある妊娠中の方及びそのご家族

場所

長生村保健センター

内容

妊娠中の歯の健康、マタニティーヨガ、沐浴実習、妊娠疑似体験、妊娠中の栄養

申込

対象の方には、個別に案内を郵送しますので、電話で申込みをしてください。

妊娠中の健康相談

妊娠中は心も身体も不安定になりやすい時期です。保健師が相談をお受けします。ご希望により家庭訪問も行いますので、気軽にご利用ください。

妊娠中に長生村に転入した方は

母子健康手帳は前の市区町村でもらったものを継続して使用します。妊婦健診の受診券は市区町村ごとに発行していますので、転入手続きのあと、健康推進課で長生村の受診券に交換が必要です。

[担当・問い合わせ]

 健康推進課(保健センター)
0475-32-6800