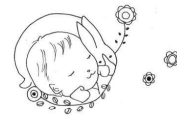


第1章 おめでとう！パパママ

あなたの周りには、あなたとご家族、産まれてくる赤ちゃんを支えてくれる人達がたくさんいます。



1. 妊娠中のサポート



母子健康手帳をもらいましょう

保健福祉課 保健予防係（保健センター）直通 0266-62-9134

妊娠と診断されたら妊娠届出書（医療機関等で発行）を、保健予防係（保健センター）にお持ちください。

「母子健康手帳」「妊婦一般健康診査受診票」
「副読本」「妊婦歯科健診受診票」「マタニティマークグッズ」

等をお渡しします。

- ◆ 妊娠期間中の健康管理等について心配がある方は、保健師までご相談ください。
- ◆ 母子健康手帳は、妊娠中のお母さんと赤ちゃんの健康記録だけでなく、出産の様子や誕生後の発達の過程を記録していく大切なものです。



子育て支援アプリ「ふじFam」

母子健康手帳の役割に加えて富士見町の子育て情報をチェックできるアプリです。母子健康手帳交付の際にご案内いたしますが、登録は随時可能です。



※ ふじFamは「母子モ」のアプリを利用し運営しています。右記二次元コードから入ると「母子モ」のトップページになりますが、そのままお進みください。



妊婦一般健康診査

妊婦健康診査とは、妊娠中のお母さんの健康状態や赤ちゃんの発育状態などを定期的に観察する大切な健診です。安心して安全に出産を迎えられるようにするために、健診は必ず受けましょう。妊娠届出時に受診票（補助券）を配布しています。

※ 多胎妊娠で健診の中で追加健診が発生した場合の補助があります。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

※ 県外の施設で妊婦健診を受診する場合、ご相談ください。



プレママクラブ

町では年に3回、妊婦さんのための交流会「プレママクラブ」を開催しています。

この機会に妊婦さん同士の交流を深め、友達作りをしてみませんか？

何回参加してもOKです。

妊娠中のストレス解消のためにも気軽にご参加ください。

◆ **会 場** 子育てひろばAiAi

◆ **お申し込みなど**

詳しい日程、持ち物等は保健予防係（保健センター）へお問い合わせください。



パパママ集団・個別教室

これからパパ・ママになるご夫婦のための「パパママ教室」を開催しています。

「パパママ集団教室」では、パートナーに妊娠中の女性のおなかの重さを体験してもらったり、参加者の皆さん同士でグループワークを行ったりします。講師として助産師さんも来ます。また、個別教室では沐浴練習ができ、妊娠中の栄養についてやお産に向けた相談にも応じています。ぜひ、この機会にご夫婦で参加してみませんか？

◆ **会 場** 保健センター

◆ **お申し込みなど**

詳しい日程、持ち物等は保健福祉課（保健センター）へお問い合わせください。



パパ&プレパパクラブ

これからパパになるプレパパ、子育て中のパパのために「パパ&プレパパクラブ」を開催しています。

パパたちも育児に実は悩んでいませんか？パパたちで集まって、パパだから感じている育児に対する悩み事や不安を話し合いましょう！

楽しくママと育児ができるように町の保健師・男性保育士と一緒に考え、町のパパたちともつながりませんか？

何度でも参加できます。たくさんのご参加をお待ちしております。

◆ **会 場** 保健センター

◆ **お申し込みなど**

詳しい日程、持ち物等は保健福祉課（保健センター）へお問い合わせください



子育てひろば AiAi 「ごろごろ赤ちゃん&にんぷさんの日」

子育てひろば AiAi 0266-62-5505

これから出産を迎える妊婦さんと生後7.8か月くらいまでの赤ちゃんをもつ保護者がつどう日です。

赤ちゃんの様子を見たり、赤ちゃんを育てているご家庭のお話を聞くことができます。

◆ **開催日** 毎月第一水曜日の午前中

- ひろばには支援スタッフが常駐していますので、初めての方でも安心してご利用いただけます。
- 「ごろごろ赤ちゃん&にんぷさんの日」以外の利用也大歓迎です。開催日時は広報掲載の子育てカレンダーやホームページをご覧ください。(P20)

2. 妊娠中からの相談



保健福祉課 保健予防係(保健センター)

直通 0266-62-9134

妊娠中の生活についてお気軽にご相談ください。保健師、栄養士、助産師が相談に応じます。まずはお電話を！

◆ 時間：8:30～17:15



無料電話相談「助産師相談室 in 信州～性・健康・妊活～」

妊娠～子育てホットライン信州 0263-31-0015

当番の助産師が妊娠・出産・授乳・育児等の相談に応じます。

継続してケアが必要な場合は近くの開業助産師もご紹介します。

その他、

- ご自身やパートナー＆すべての方のこれからの健康管理や生活
- 妊娠に関すること何でも
- 性の相談(乳幼児～高齢者まで)の相談にも対応します。

◆ 日時：毎週木曜日(お盆・年始年末・祝祭日を除く)10:00～14:00、19:00～21:00



オンライン助産師相談(集団)

妊娠～子育てホットライン信州 0263-31-0015

助産師さんのおしゃべり会を開催しています。

- ◆ 月1回「ままのてつなご@信州」とコラボ企画
- ◆ 日時・申込などは長野県助産師会 HP でご確認ください。

妊娠中は虫歯になりやすい！？

妊娠すると… ①口の中が酸性になり、粘っこくなる ②つわりなどで食事の回数が増えて、口の中が汚れやすくなる、など虫歯になる危険性が増加します。
また、歯周病（中等度～重度）にかかっていると、早産や低体重児を出産しやすくなり、アルコールやたばこより大きな影響を及ぼすと言われています。

☆富士見町では妊婦歯科健診を実施しています。

☆茅野市諏訪郡歯科医師会加入の歯科医院で無料で受診できます。

ぜひこの機会に口腔内のチェックを！
(詳しくは保健センターまでお問い合わせ下さい)



諏訪地域の助産院

◆みづ母乳育児相談室 助産師：壬生 正子 所在地：茅野市玉川 3154-6 連絡先：0266-79-3245 / 080-5144-8615 営業日時：月～土 9:00～17:00 ※緊急対応・出張が可能です	◆助産院ゆるま〜む 助産師：伊藤 こず恵 所在地：岡谷市川岸西 2-14-5 連絡先：090-4960-0031 / 0266-24-2770 営業日時：月～金 9:00～16:00 ※緊急対応・出張が可能です
◆助産院さんさん 助産師：伊藤 のり子 所在地：富士見町富士見 3048-9 連絡先：090-4180-2094 営業日時：月～土 9:00～17:00 ※緊急対応・出張が可能です	◆すわ助産院 助産師：石井 妙子 所在地：諏訪市中洲 2505-4 連絡先：080-8733-6556 営業日時：月～金 9:00～17:00 ※緊急対応しますが、出張は行いません
◆深結助産院 助産師：平出 深雪 所在地：岡谷市塚間町 2-3-3 連絡先：090-1867-7597 営業日時：月～日 9:00～18:00 Mail:ryutomamanootomodaci@outlook.jp ※緊急対応・出張が可能です	◆マナ助産院 助産師：清水 亜実 所在地：茅野市玉川3629-7 連絡先：090-1865-2945 営業日時：月～金 9:00～15:00 ※出張可能です
◆菜の花助産院 助産師：坂本 薫 所在地：原村 17217-351 連絡先：080-2020-5797 / 0266-78-7957 Mail:nanohana.josanin@gmail.com 営業日時：月～金 9:00～18:00 ※緊急対応・出張が可能です	◆助産院たいよう 助産師：茅野 真梨奈 所在地：下諏訪町緑町258-14 mimoza 連絡先：080-5725-4226 営業日時：月～金 9:00～17:00 ※出張可能です



北杜市の助産院

◆ほくと助産院 助産師：長愛子 所在地：山梨県北杜市長坂町下条 1326-4 連絡先：080-3551-4103 営業日時：完全予約制・日祝営業 休診日：不定休 ※出張可能です	◆松浦助産院 助産師：松浦照子 所在地：山梨県北杜市長坂町日野 98 連絡先：090-4422-3259 営業日時：月～金 10:00～16:00 ※出張可能です
◆こだま助産院 助産師：児玉なな絵 所在地：山梨県北杜市高根町五町田 1671-8 連絡先：090-5405-3359 営業日時：出張専門	◆めでたや助産院 助産師：いとしほ 所在地：山梨県北杜市高根町長澤 2233 連絡先：080-6669-2793 営業日時：月～日 9:00～17:00 ※他の施設でも勤務しているためまずはご相談ください

助産師さんのおはなし

お産の時にお世話になった助産師さん。産後も相談できる心強いお母さんの味方だって、ご存知ですか？たとえば…

- ① 妊娠中の健康管理、栄養・運動の指導など、妊娠中の過ごし方についてのアドバイス
- ② お産に向けての準備
- ③ 産後の母親ケア
 - ・おっぱいが詰まって痛い
 - ・産後不調が続く等お母さんの体の相談
 - ・産後の不安定になりやすいお母さんのメンタルケア
- ④ 赤ちゃんのケア
 - ・沐浴、ミルクの飲ませ方など赤ちゃんのお世話の仕方
 - ・赤ちゃんの成長発達・健康相談
- ⑤ 卒乳の相談

…等々、赤ちゃんの誕生にかかわる一連の流れの中で、妊産婦の生活に寄り添い、身近に支えてくれるのが助産師さんです。

7 ページにも、諏訪地域の緊急対応や出張に応じて下さる助産院を紹介しています。産前産後の不安や不調があるときには、気軽に問合せみて下さい。

3. 出産に伴うサポート



出産育児一時金

加入している健康保険の関係所管

出産前後にかかる費用の負担を軽減するために、健康保険から出産育児一時金が支給されます。健康保険に加入しているお母さん、被扶養者であるお母さんに支給されます。支給額は子ども1人につき50万円です。ただし、出産した医療機関が、産科医療補償制度に加盟していない場合は48万8千円です。現在は、加入している健康保険から医療機関への直接支払いが原則となっています。



出産手当金

各職場の給与担当者 or 加入している健康保険の関係所管

産休中の給与が出ない場合や、減給される場合に、産休前の2/3を限度として98日分（産前産後休業日数）支給されるものです。被保険者期間が1年以上あれば、退職日時点で出産手当金を受けている方、または受ける条件を満たしている方は、資格喪失後も出産手当金を受け取ることができます。



妊婦のための支援給付金

保健福祉課 保健予防係（保健センター）直通 0266-62-9134

妊婦さんを対象に、産前産後期間の妊娠による心身の負担軽減、経済支援を目的とした給付金が2回支給されます。

- 1回目 妊娠届を提出し、母子健康手帳を交付された方に「妊婦給付認定申請」を記入提出していただきます。
5万円が支給されます。
- 2回目 新生児訪問などで保健師より「おなかにいた子どもの数の届出書」をご案内し記入提出していただきます。
おなかにいた子ども1人につき5万円が支給されます。
※万が一、流産・死産、人口妊娠中絶された場合も2回目の支給を受けることができます。
詳細はお問合わせください。



富士見町マタニティータクシー利用助成事業

出産の際に病院までの交通手段として町内から分娩施設へ移動するためにタクシーを利用した方に、片道のタクシー利用料金の全額を助成します。（一度の出産につき1回まで）タクシーを利用した日から6か月以内に保健センターに申請してください。申請についてご不明な点があれば保健センターまでお問い合わせください。