

子育てに関する 行政制度及び行政サービスについて

## 第 1 回 「妊娠がわかったら」

「妊娠」は、これから誕生する子どもを思い、人生の中でも幸福な時間ですね。今回は妊娠に関する行政手続、サービスについて紹介します。



- ① 妊娠届
- ② 母子健康手帳
- ③ 妊婦健康診査の公費負担
- ④ 妊産婦医療助成制度
- ⑤ その他の助成制度

全て、妊婦本人が居住する市区町村の窓口で手続きが必要です。同一窓口で同時に手続きができる場合がほとんどですが、市区町村のHP などを確認し、不明な点などメモしてから窓口を訪れるといいようです。

### 妊娠届けとは？

妊娠した方は、厚生労働省令で定める事項につき、居住する市区町村に届出を出すことが定められています。

#### ● 妊娠届に必要なもの

- ・ 提出書類（市町村の窓口や HP で配付、その場で記入できます）
  - ・ 記入事項 [ 受診した医療機関、妊娠週数、分娩予定日、健康診断の有無 ] その他、
- \* 各自治体により担当医名、既往歴、生活習慣、などの記入欄があります。



### 母子健康手帳とは？

母性並びに乳児及び幼児の健康の保持及び増進を目的とした母子保健法に基づき、市区町村が交付する手帳のことで、一般に母子手帳の名称で呼ばれています。居住する市区町村で交付されます。子ども一人につき 1 冊になりますので、多子の場合、子の冊数の交付を受けてください。



#### ● 母子健康手帳交付に必要なもの

「妊娠届出」「健康保険証」「印鑑」（市区町村によっては「名義が妊婦本人の預金通帳」）

### 妊婦健康診査の公費負担とは？

平成 21 年より妊婦健康診査が公的に負担されることになりました。平成 24 年には全国のすべての市区町村で、14 回の健康検査について公費負担の実施となりました。助産所における場合も全国で交付負担が実施されている状況です。

#### ● 妊婦健康診査の受診券・助成券の交付に必要なもの

\* 母子健康手帳の交付に必要なものと同じ

#### ● 妊婦健康診査の公費負担方法

- ① 受診券方式（病院窓口で、市区町村が発行した受診券によって支払う）
  - ② 償還払い（病院の窓口で支払い、その後領収書を提出により現金の償還を受ける）
  - ③ 受診券による支払いと償還払いの併用
- \* 公費負担金額は市区町村によって違います、公費負担は 1 回の金額が各市区町村で決められ、差額は自己負担となります。



#### ● 妊婦健康診査の公費負担による検査項目

妊婦の検査（妊娠についての検査は除く）について、国が標準的な検査項目を公費負担で受けられるよう勧めているところですが、市区町村によって差があります。全ての項目を実施している市区町村は 6 割程度です、内容については各市町村窓口で確認してください。

### よくある質問

#### Q 妊婦健康診査の公費負担についてはどの病院でも受けられるのでしょうか？

A 市区町村の提携病院での使用が可能です。提携先については、市区町村内に限らないのでご確認ください。また、他都道府県への里帰り出産など、市区町村と提携していない病院での受診の場合、受診券は使用できませんが、窓口で一度受診料を支払い、償還方式で返金されます。里帰りをする前に、市区町村窓口でご確認ください。

#### ● 妊娠中に転居した場合

- ・ 母子健康手帳は全国どこに転居した場合もそのまま使用できます。
- ・ 妊婦健康診査受診券については、旧住所の妊婦健康診査受診券は使用できません。受診券を持参して、新住所の受診券と交換が必要となります。

#### ● 妊産婦医療助成制度

妊産婦を対象に、妊娠検診のすべての医療費について助成される制度です。地方自治単位での助成制度で、栃木県、岩手県、茨城県、富山県では全県で全妊産婦に対し助成事業が実施されています。また千葉県、山梨県、鹿児島県の場合、妊娠高血圧症候群等、一部の妊婦に対して実施されています。市で独自に実施している場合もありますので、助成方法や自己負担金、所得制限などについては、県及び市区町村にご確認ください。

#### ● その他の助成

風しん予防接種 風疹の流行により、一部の市区町村で、妊娠を予定または希望する女性、妊婦の夫に対し費用の一部又は全額を助成が行われています。

次回のテーマは「出産」を予定しています。



# 絵本の森

子どもと一緒に絵本を読む。小さなことですが、子育ての時代にしかできないことのひとつです。『絵本の森』では絵本の時間がより楽しくなるよう、毎号、季節や年齢に応じた絵本を紹介していきます。

## だるまさんが

かがくいひろし/さく



### だるまさんが

作・絵：かがくいひろし  
出版社：ブロンズ新社  
発行：2008年01月  
読んであげるなら0歳から  
定価：893円

「だ・る・ま・さ・ん・が」と、ページをめくるとびっくり！大わらい！0歳の赤ちゃんから大人まで、ページをめくるとびっくりの渦がおこります、何度見ての楽しい、ゆかいな「だるまさん」シリーズ。『だるまさんの』『だるまさんと』もオススメ。

ほっとたいむ

## ストレスケア



### 「心をほぐす」

人は「変化」に対してストレスを感じるものです。環境や気候、日々の生活の中でも色々の変化の多い季節ですから、意識してストレスケアすることが大切です。そこで今回は、少しの時間で簡単にできるリラックス法をご紹介します。

#### 眼球を上下左右にゆっくり動かす

1. 自分の顔の前、約30cm位の位置に人差し指を立てます。
2. 上下左右にゆっくりと一定の速度で動かし、それを目で追って眼球を動かす。
3. 1分ほど続けて、少し疲れたなと感じたら、目を閉じて心を落ち着かせます。

顔は動かさないように意識して目だけを動かすようにしましょう。とてもシンプルで簡単な方法ですが、高いリラックス効果が得られますので、「ちょっとイライラしているな」「少し疲れたな」と感じたら是非試してみてくださいね。



準備OK?

## 「プールの準備をしましょう」

6月といえばプール開き。今回はプールに必要なものの準備について確認します。新入園児・新入生の場合、園や学校からプリントが配付されます、園や学校で決められている場合もあります。確認してから購入しましょう。

### 水着

子どもは成長が早いので昨年の水着はサイズの確認をしましょう。昨年の水着が着られる場合、学年・クラスなど名札の変更も忘れずに。

### 水泳帽

園・学校で学年ごとに色が決まっている場合も多いようです。色を確認し、購入しましょう。

### ゴーグル

購入後に、ゴムの位置などあらかじめ合わせておきましょう。昨年のはゴムの劣化がないか確認が大切です。また近視の場合など、視力に合わせたゴーグルをつけると不安なく泳げますね。

### バスタオル

教室などで着替えるため、輪になっているラップタオルが指定されることが多いようです。乾きにくいので、数枚あるとプールが続いたときなど便利です。

### 水着用バッグ

小学生の場合肩からかけられるものがオススメです。ビニール製のバックで継続使用の場合、劣化の確認が必要です。

### ビーチサンダル

学校によっては、教室からの移動にビーチサンダルを各自用意するところもあるようです。

## どろんこハリー



ジーン・ジオン ぶん  
マーガレット・ブレイ・グレアム 文  
わたなべ しげお やく

### どろんこハリー

作：ジーン・ジオン  
絵：マーガレット・ブレイ・グレアム  
訳：渡辺茂男  
出版社：福音館書店  
発行日：1964年3月  
定価 1260円

読んであげるなら・4才から  
黒いぶちのある白い犬のハリーは、お風呂が大好き。体を洗うブラシをかくして遊びに逃げだします。軽快なタッチの絵と文が、子どもたちにハリーへの共感の声をあげさせます。

## とんことり



筒井 頼子 文  
筒井 頼子 絵  
福音館書店

### とんことり

作：筒井 頼子  
絵：林 明子  
出版社：福音館書店  
発行日：1989年2月  
定価：840円

読んであげるなら・4才から  
引っ越してきたばかりで少し不安なかなえちゃん、かなえちゃんに届く不思議なプレゼントの謎を通して、新しい友だちとの出会いが、感動的に描かれ、温かい気持ちがあふれます。

## あおい目のこねこ



エゴン・マチーセン 文  
瀬田 貞二 絵  
福音館書店

### あおい目のこねこ

作・絵：エゴン・マチーセン  
訳：瀬田 貞二  
出版社：福音館書店  
発行日：1965年04月  
定価：1260円

ねずみをさがして冒険にでた、こねこが出会う、様々なできごとを、ユーモラスに物語ります。人と違っていることって・・・素敵なことだったんだ、そう思える古典の地位を獲得した名著。