

妊娠から出産までのチェックリスト

妊娠がわかってから、赤ちゃんが誕生するまでは、誰もがドキドキワクワクです。はじめての赤ちゃんならなおさら、新米パパママは期待と不安でいっぱい。親と一緒に住んでいない、近所に頼れる知り合いもない、といったケースも増えています。自分たちだけで大丈夫だろうか、何を準備しておけばいいんだろう、誰かが手助けしてくれるのか、市のサービスにはどんなものがあるんだろう、など考え始めたらキリがありません。そこで『たまたま箱』では、安心して赤ちゃんを迎えられるように、妊娠から出産までの手続や、利用できるサービスに関するチェックリストをつくりました。□欄にシ点をを入れて、出産に向けた準備を進めていきましょう。



妊娠がわかった時の手続

妊娠がわかったら(妊娠の確定診断を受けたら)、子ども家庭支援課母子保健係で**妊娠届**を提出しましょう(要予約)。母子健康手帳・マタニティサポートBOOKなどをお渡しします。

- 妊娠届を提出する→提出先:子ども家庭支援課母子保健係
★受け取りましたか?
- 母子健康手帳
 - マタニティサポートBOOK
 - 妊婦健康診査の受診票
 - 新生児聴覚検査の受診票
 - 妊婦歯科健康診査の受診票
 - 育児パッケージ

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康

定期的に妊婦健康診査を受けましょう。妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康が第一です。母子健康手帳交付時に受診票をお渡します。

- 妊婦健康診査を受診する→都内協力医療機関
- 妊婦歯科健康診査を受ける→市内協力歯科医院
- 妊婦高血圧症候群に関する助成
→対象は24ページをご覧ください。

準備や心がまえを子育て教室や講座で

だんだんお腹が大きくなるにつれ、身体や心の変化がでてきます。妊娠中の生活についてのアドバイスをもらったり、同じ頃に出産を迎える方との交流を行うことができます。ホームページや市広報で日程を確認し、予約を入れましょう。

✓相談やお手伝い

- 助産師相談
→母子保健係 ☎368-5333
- 妊産婦訪問
- ふちゅうママパパ応援隊
- ファミリーサポートセンター

□はじめての
パパママ学級

出産に備えて

妊娠28週頃になったら、入院に必要なものをそろえ、準備をしておきましょう。陣痛が起きたときの病院や家族との連絡、交通手段を考えておきましょう。

働いているママの場合、早めに勤務先に連絡しましょう。妊娠・出産・育児をしながら働くための様々な制度があります。事業主と話し合いながらどのような制度が利用できるのか確認しておきましょう。

✓利用できるサービス

- 妊婦健康診査費助成
→対象は23ページをご覧ください。
- 出産育児一時金
- 出産資金の貸付
→対象は26ページをご覧ください。

✓確認しておこう! 子育て相談先

- 子ども家庭支援課母子保健係
【拡大図C-3】☎368-5333
- 子ども家庭支援センター「たち」
【拡大図C-3】☎354-8700
- 地域子育て支援センター「はく」
ひがし【6図A-3】☎362-5200
- きたやま【1図F-4】☎042-573-2512
- すみよし【7図G-2】☎351-3701
- さんぼんぎ【5図F-2】☎365-6212
- 保育コンシェルジュ(府中市役所保育支援課内)
【拡大図B-4】☎335-4172

✓里帰りを予定しているママの場合

出産予定の病院を選んで分娩予約を入れましょう。安定期に入ったら早めの帰省をしましょう。妊婦健康診査の費用助成があります。

□里帰り出産に伴う
妊婦健康診査費助成

妊娠から出産までの具体的サービス

健康

母子健康手帳/マタニティサポートBOOK 岡子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 図 334-5539

妊娠がわかったら、子ども家庭支援課に「妊娠届」を提出してください(要予約)。母子健康手帳とマタニティサポートBOOK、妊婦健康診査の受診票等をお渡しします。母子健康手帳は、妊娠・出産・育児の状況を記録するもので、お子さんの成長の記録として必要なものです。

また、交付時に保健師等の専門職が面談をし、出産に向けた情報提供などを行います。

- 必 □妊娠の診断をした病院名がわかるもの
□マイナンバー確認書類 □本人確認書類
□委任状(妊婦本人が来所できない場合)

妊婦の健康診査

岡子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 図 334-5539

市では、府中市に住民登録のある妊婦の方を対象に以下の健康診査を行っています。母子健康手帳交付時に受診票をお渡します。

- 妊婦健康診査
 - ①妊婦健康診査(14回)
 - ②超音波検査(1回)
 - ③妊婦子宮頸がん検診(1回)
- 所 都内協力医療機関及び一部の助産所
- 内 受診票に記載されている項目の健康診査
- 費 一部助成
- 妊婦歯科健康診査(妊娠16~31週)
 - 甲 子ども家庭支援課、または市内協力歯科医院(要予約)
 - 内 受診票に記載されている項目の歯科診査
 - 費 無料

妊婦健康診査費助成

岡子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 図 334-5539

妊婦健康診査受診票が使用できない国内の都外医療機関や都外助産所で妊婦健康診査を受診した場合、その費用を助成します。

- 対 次のすべてに該当する健康診査
- 府中市民である時に受診した健康診査
 - 契約医療機関以外の国内にある医療機関及び助産所で受診し、費用を自己負担した健康診査
 - 妊娠届提出以降に受診した健康診査
- 内 ●妊婦健康診査1~14回目
●超音波検査(1回)
●妊婦子宮頸がん検診(1回)
- ※助成限度額については、受診年度により異なります。
※限度額未満の場合は、自己負担額を助成します。
※健康保険適用分は対象外です。

- 必 □妊婦健康診査費用助成金交付申請書(母子保健係に用意)
- 請求書兼支払金口座振替依頼書(母子保健係に用意)
- 自費で支払った助成対象の妊婦健康診査費の領収書(原本で確定申告の医療費控除をする前のもの)及びお持ちであれば明細書
- 未使用の妊婦健康診査受診票
- 母子健康手帳の「表紙」、「出生届出済証明」、「妊娠中の経過」のページの写し
- 口座のわかるもの
- ※申請期間は、出産日または最後に妊婦健康診査を受診した日から1年以内



→具体的サービスは次ページから



新生児聴覚検査

☎ 子育て家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 ☎ 334-5539

市では府中市に住民登録のあるお子さん(生後50日目まで)を対象に費用助成を行っています。母子健康手帳交付時に受診票をお渡しします。

- 所** 都内契約医療機関
- 内** 新生児聴覚検査(初回検査)
- 費** 一部助成

新生児聴覚検査費助成

☎ 子育て家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 ☎ 334-5539

新生児聴覚検査受診票が使用できない国内の都外医療機関・都内契約医療機関以外で新生児聴覚検査を受診した場合、その費用を助成します。

- 対** 次のすべてに該当する検査
 - 新生児聴覚検査の受診日当日に府中市に住民登録のあるお子さんが受けた検査
 - 生後50日に達する日まで(生まれた日を0日として起算し50日まで)に受けた検査
 - 国内にある都外医療機関や都内の契約医療機関以外で受診し、費用を自己負担した検査
- 内** ● 初回検査(1回)
 - ※助成限度額については受診年度により異なります。
 - ※限度額未満の場合は、自己負担額を助成します。
 - ※健康保険適用分は対象外です。

- 必** □ 新生児聴覚検査助成金交付申請書(母子保健係に用意)
- 請求書兼支払口座振替依頼書(母子保健係に用意)
- 自費で支払った新生児聴覚検査の領収書(原本で確定申告の医療費控除をする前のもの)及びお持ちであれば明細書
- 未使用の新生児聴覚検査受診票
- 母子健康手帳の「表紙」、「出生届出済証明」、「新生児聴覚検査記録欄」のページの写し
- 口座のわかるもの
- ※申請期間は、出産日から1年以内

周産期医療

☎ 東京都福祉保健局救急災害医療課 ☎03-5320-4378 ☎ 03-5388-1441

妊娠22週から生後7日未滿までの「周産期」の期間は、母体・胎児や新生児の生命に関わる事態が発生する可能性が高くなります。

東京都では、出産前後の母体・胎児や新生児に対する高度で専門的な医療に対応できる周産期母子医療センターを整備促進するなど、周産期医療対策事業を実施しています。

近隣の総合周産期母子医療センター

- 杏林大学医学部付属病院 (三鷹市新川6-20-2/TEL.0422-47-5511)

- 都立多摩総合医療センター【2図A-4】 (府中市武蔵台2-8-29/TEL.323-5111)
- 都立小児総合医療センター【1図G-4】 (府中市武蔵台2-8-29/TEL.300-5111)

近隣市の地域周産期母子医療センター

- 武蔵野赤十字病院 (武蔵野市境南町1-26-1/TEL.0422-32-3111)
- 立川病院 (立川市錦町4-2-22/TEL.042-523-3131)
- 公立昭和病院 (小平市花小金井8-1-1/TEL.042-461-0052)

妊娠高血圧症候群等の医療費助成

☎ 東京都多摩府中保健所保健対策課 ☎362-2334 ☎ 360-2144

入院治療に係る医療費(食事療養標準負担額を除く保険適用分)の自己負担額を助成します。東京都が発行する医療券と保険証を病院の窓口に表示することにより、医療費助成を受けることができます。

- 対** 東京都の市町村(八王子市及び町田市を除く)に住所がある妊娠高血圧症候群及び、その関連疾患、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患及び続発症にかかっている方で、前年分の総所得税額が30,000円以下の世帯に属する方

- か入院見込み期間が26日以上の方
- ※退院後に申請される場合には、実入院期間が26日以上の方が対象となりますので、ご注意ください。対象疾病にはそれぞれ認定基準があります。
- 申** 申請書、世帯調書、診断書(いずれも多摩府中保健所保健対策課に用意)、住民票、所得税額証明書、健康保険証の写しをもって、多摩府中保健所保健対策課へ

教室

はじめてのパパママ学級

☎ 子育て家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 ☎ 334-5539

市では、初産の妊婦、及びその配偶者を対象とした「はじめてのパパママ学級」を開催しています(要予約)。詳しい開催日時はホームページでお知らせします。

- ① 母親向けコース
 - 対** 妊娠16~27週の初産の妊婦
 - 費** 無料
 - 内** 妊娠中の生活、歯科・栄養の話ほか
- ② 両親向けコース
 - 対** 妊娠28~36週の初産の妊婦とその配偶者
 - 費** 無料
 - 内** 沐浴体験、赤ちゃんとの生活ほか

サービス・その他

要登録 ふちゅうママパパ応援隊

☎ 子育て家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 ☎ 334-5539

(旧産前産後家庭サポート事業 ※制度が変わりました)

- 対** 府中市に住民登録があり、妊娠届を出した妊婦、または単胎児・多胎児を育児中の援助が必要な母と父

- 日** 応援券対応事業者
 - 応援券(チケット)と利用者負担金で利用できます。
 - 8:00~18:00 1回1時間以上から

- 助成金交付対象事業者**
 - 利用料を一旦すべて支払い、後から助成金の申請をします。
 - 7:00~19:00(それ以外の時間は助成対象外)
 - 1回の最低利用時間は事業者規定によります。

- 費** 応援券対応事業者
 - 1事業者ごとに登録料3,000円
 - ヘルパー1人につき1時間あたりの利用者負担金200円+応援券1時間分

- 助成金交付対象事業者**
 - 登録料・入会金・会費・手数料・交通費などは助成対象外

- 助成限度額 ヘルパー1人につき1時間あたり2,000円、残りは利用者負担
- ※ただし、1時間あたりの利用料が2,200円未満の場合は、200円を利用者負担金とし、残りを助成
- ※父母が市民税非課税・生活保護受給世帯の場合、利用者負担金1時間200円を助成します。
- 登録料などは1事業者3,000円まで助成します(2事業者まで)。

- 必** 父母の非課税証明書または生活保護受給証明書
- 内** 日常家事、育児支援、健診・予防接種の付き添い、兄または姉(未就学児)の世話、助言・相談

【派遣時間数】

	派遣期間	派遣時間
単胎児	第1子の場合 妊娠中~1歳の誕生日の前日	80時間
	第2子以降の場合 妊娠中~1歳の誕生日の前日	100時間
多胎児	妊娠中~1歳の誕生日の前日	120時間
	1歳の誕生日~2歳の誕生日の前日	90時間
	2歳の誕生日~3歳の誕生日の前日	60時間

要登録 産後ケア事業

☎ 子育て家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 ☎ 334-5539

□ ショートステイ・デイサービス個別型

お母さんと赤ちゃんと一緒に医療機関等で休養をとりながら看護職によるケアや授乳のアドバイスなどを受けることができます。

- 対** 府中市民で、1歳未滿のお子さんとそのお母さん
- 出産後、家族などからの支援が受けられない方で、母の体調不良、育児不安等がある方

- 所** 生後4か月未滿
 - 東府中病院
 - 府中の森 土屋産婦人科(ショートステイは生後1か月未滿)
 - 榊原記念病院(デイサービスのみ) 1歳未滿
 - にじの助産院

- 内** お母さん:健康状態のチェック、乳房ケアなど
- 赤ちゃん:健康状態のチェック、体重、栄養など
- その他、育児相談・授乳指導・沐浴指導・休息(睡眠)・食事の提供など

サービス内容	利用時間など	利用料金(食事代込)	利用日数
ショートステイ(宿泊型)	午前10時以降 翌日午後4時まで	1泊2日 6,000円	ショートステイとデイサービスを合わせて7日
デイサービス(日帰り型)	午前10時以降 午後4時まで	1日 2,500円	

住民税非課税世帯・生活保護世帯は利用料金が免除されます。

- 必** □ 母子健康手帳
- 住民税非課税世帯の方は世帯全員の方の非課税証明書
- 生活保護世帯は保護受給証明書

□ デイサービス集団型

- 対** ● ママとねんねの赤ちゃんの会
 - 市民で生後4か月未滿の赤ちゃんとそのお母さん
- ママとはいはいの赤ちゃんの会
 - 市民で生後6か月から1歳未滿のお子さんとそのお母さん

- 所** 子育て家庭支援課母子保健係
- 内** 子育ての悩みを楽しくお話ししながら助産師と一緒に考える、少し育児が楽になる講座です。
- 費** ママとねんねの赤ちゃんの会1,000円(全4回)
- ママとはいはいの赤ちゃんの会500円(全2回)
- ※非課税・生活保護世帯は参加費が免除されます。



産後ケア 個別型 産後ケア ねんねの会 産後ケア はいはいの会



出産育児一時金

☎ 保険年金課給付係 ☎335-4044 📠 336-7214

対 国民健康保険加入者で出産をした方、または妊娠85日以降で、死産・流産した方

※国民健康保険の被保険者となり6か月以内に出産した方で、加入前に被用者保険（社保）に被保険者本人として1年以上加入していた方は、被用者保険から支給を受けられることがあります。なお、被用者保険の種類によっては、国民健康保険から支給できないことがあります。

支給額 500,000円（ただし、産科医療補償制度未加入の場合は、488,000円、なお令和5年3月31日以前に出

産した場合は金額が異なります。）

申 市から医療機関等への直接支払となります。医療機関等が請求した代理受取額が支給額を下回る場合や、直接支払制度を利用しなかった場合は、国民健康保険証、口座番号等がわかるもの、医療機関等が発行した領収証、直接支払制度合意文書、医師の証明書等（死産・流産した方）、出産した方と世帯主のマイナンバーがわかるもの、本人確認書類を持って、保険年金課へお越しください。

出産資金の貸付

☎ 保険年金課給付係 ☎335-4044 📠 336-7214

対 ● 出産する方で出産日に国民健康保険加入の方
● 出産費用が不足している方
● 受取代理をしない医療機関などを利用する方
● 出産予定日まで1か月以内の方で出産費を請求されている方
● ほかの保険制度からこれに相当する給付を受けない方

貸付額 390,000円を限度

※出産育児一時金は、出産後、貸付額分が差し引かれて支給されます。これにより貸付金返済となります。なお、貸付は無利子です。

必 国民健康保険証
 母子健康手帳（出産予定日がわかるもの）
 本人確認書類
 口座番号等がわかるもの

入院助産

☎☎ 子育て応援課母子・父子自立支援担当 ☎335-4240・4204

児童福祉法で指定を受けた助産所や病院での分娩の介助や前後の処置・看護を援助します。費用は基準により、一部負担があります。

対 保健上必要であるにもかかわらず、経済的な理由で

助産所や病院に入院できない方で、次に該当する方

● 生活保護受給世帯等で、分娩費用の支払いが困難な方
※事前に条件を確認して所定の書類をお渡しします。まずは子育て応援課までお問い合わせください。

妊産婦訪問

☎ 子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 📠 334-5539

保健師や助産師が家庭訪問して、妊産婦の健康・日常生活・病気の予防、胎児・赤ちゃんの発育などについて

相談をお受けします。

対 妊婦、または出産後1年未満の産婦

出産・子育て応援事業

☎ 子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 📠 334-5539

対 妊娠届出時（または妊娠中）に子育て世代包括支援センターで面談を受けた方
新生児（こんにちは赤ちゃん）訪問を受けた方

内 妊娠時（国：5万円分ギフト）、出産時（国：5万円分ギフト+都：5万円分ギフト）

申 妊娠届出時及び新生児（こんにちは赤ちゃん）訪問時に案内