

# 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『たまで箱』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。□欄にレ点を入れて、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き

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        | □新生児聴覚検査の受診票  |
| □マタニティサポートBOOK | □妊婦歯科健康診査の受診票 |
| □妊婦健康診査の受診票    | □育児パッケージ      |
|                | □出産・子育て応援クーポン |

## 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  
□妊産婦訪問  
□ふちゅうママパパ応援隊  
□産後ケア事業  
□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25ページをご覧ください。

→具体的サービスは次ページから

# 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 FAX 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。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。詳細は市ホームページをご確認ください。



### 妊婦の健康診査

岡子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 FAX 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（4回）  
③妊婦子宮頸がん検診（1回）



妊婦健康診査

- 妊婦歯科健康診査（妊娠16～31週）  
詳細は市ホームページをご確認ください。



妊婦歯科健康診査

### 多胎妊婦の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 FAX 334-5539

多胎児の妊婦健康診査において15～19回目を受診した場合の費用を助成します。

対 次のすべてに該当する健康診査

- 府中市に住民登録があり、多胎児を妊娠中、またはご出産された方で、府中市に住民登録がある期間に受診した、15～19回目の妊婦健康診査

- 国内の医療機関や助産所で受診し、費用を自己負担した妊婦健康診査

※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  
詳細は市ホームページをご確認ください。



### 初回産科受診料助成

岡子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 FAX 334-5539

国内の医療機関で妊娠確定した初回受診費用を助成します。

対 次のすべてに該当する方

- 初回産科受診日時点、および申請日時点で府中市に住民登録がある方  
●初回産科受診日時点で非課税世帯または生活保護世帯の方  
●国内の医療機関で受診し、費用を自己負担した初回産科受診

- 市販の妊娠検査薬で陽性を確認した方  
●府中市で妊婦面談を受けた方

※妊娠確定診断前に複数回受診した場合、初回の産科受診のみが対象

※申請期間は初回産科受診した日から3か月以内  
詳細は市ホームページをご確認ください。



### 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 FAX 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(4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。  
※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  
詳細は市ホームページをご確認ください。



## 新生児聴覚検査

区子ども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

区子ども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。  
※申請期間は、出産日から1年以内  
詳細は市ホームページをご確認ください。



## 周産期医療

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

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。

詳細は東京都ホームページをご確認ください。



## 妊娠高血圧症候群等の医療費助成

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

東京都の市町村(八王子市及び町田市を除く)に住所を有し、対象疾病にかかっている方で、認定基準を満たし、医療機関に入院して治療を受ける必要のある方は医療費助成

を受けることができます。

詳細は東京都ホームページをご確認ください。



## 教室

### はじめてのパパママ学級

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)。詳細は市ホームページをご確認ください。

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、ママ同士の交流ほか

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

区・区子ども家庭支援課母子保健係 ☎368-5333 ☎ 334-5539

**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  
詳細は市ホームページをご確認ください。



## 要登録 産後ケア事業

区・区子ども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歳未満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**

| 実施施設       | 対応の可否と月齢 |         |
|------------|----------|---------|
|            | デイサービス   | ショートステイ |
| 東府中病院      | ○ 4か月未満  | ○ 4か月未満 |
| 府中の森土屋産婦人科 | ○ 4か月未満  | ○ 1か月未満 |
| 榊原記念病院     | ○ 4か月未満  | ×       |
| にじの助産院     | ○ 1歳未満   | ○ 1歳未満  |

**費**

| 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<br>翌日午後4時まで | 1泊2日<br>6,000円 | ショートステイとデイサービスを合わせて上限7日 |
| デイサービス(日帰り型) | 午前10時以降<br>午後4時まで   | 1日<br>2,500円   |                         |

☐ 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か月未満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歳未満のお子さんとそのお母さん

**所** 府中市子育て世代包括支援センターみらい

**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。

詳細は市ホームページをご確認ください。



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

区 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

区 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
- ☐ □座番号等がわかるもの

## 産前産後期間の国民健康保険税・国民年金保険料の免除制度について

☎ 市民部保険年金課保険税係 ☎335-4055 FAX 336-7214 年金係 ☎335-4066 FAX 336-7214

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（多胎の場合は出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間）の国民健康保険税・国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6か月前から届出ができ、出産後の届出も可能です。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産を言います。（死産、流産、早産された方を含みます）

### ●内容

#### 【国民健康保険税】

令和5年11月以降に出産予定または出産した国民健康保険被保険者について、国民健康保険税の所得割額及び均等割額が減額されます。

### 【国民年金保険料】

平成31年2月1日以降に出産予定または出産した国民年金第1号被保険者について、国民年金保険料が全額免除されます（将来の年金受給額には納付したものとして反映します）。なお、産前産後期間は付加保険料の納付ができます。

### ●必要なもの

- ☐ 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等）
- ☐ 母子健康手帳など（出産予定日または出産日が確認できるもの）

※被保険者と子が別世帯の場合のみ 出生証明書など出産日・親子関係がわかる書類

## 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 FAX 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 FAX 334-5539

国や都の制度改正により変更になる場合があります。

- 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