

妊娠・出産



産前・産後、子育てを切れ目なく応援します！ ～妊娠・出産・子育てトータルケア事業～

妊娠おめでとうございます。中野区では妊婦さんとそのご家族が安心して赤ちゃんを迎え、子育てができるように、すこやか福祉センターの保健師等が妊娠期から相談をお受けし、お一人おひとりに適したサービスをご案内します。



妊娠したら 問 P.8 各すこやか福祉センター

妊娠届・母子健康手帳交付 電子申請OK

医療機関で妊娠と診断されたら、まずはすこやか福祉センターか区役所3階の子ども総合窓口にお越しください。「妊娠届」を出して「母子健康手帳」、「母と子の保健バッグ」を受け取りましょう。赤ちゃんを迎えるにあたり、ご心配等をお聞きしながら、必要に応じて相談・支援におつなぎします。※「妊娠届」はぴったりサービスからも提出できます。提出後「母子健康手帳」、「母と子の保健バッグ」のお受け取りは、窓口にて別途来庁していただきます。

★妊婦のための支援給付（産前）
妊娠届の提出時に「妊婦のための支援給付（産前）（5万円の現金またはギフトカードからの選択）」のご案内をします。

妊婦健康診査・妊産婦歯科健康診査 問 子ども医療助成係/3階 ☎3228-3253

妊娠中のお母さんの健康を保つため、妊婦健康診査に対する費用の一部を助成しています。「母と子の保健バッグ」と一緒に受診票をお渡ししますので、都内の医療機関での受診時、事前に提出してご利用下さい。（妊婦健康診査14回分、超音波検査4回分、子宮頸がん検診1回分。新生児聴覚検査受診票も一緒に綴られています）また、多胎児を妊娠・出産した方は、15回目以降の妊婦健康診査について最大5回分までの費用を還付請求することができます。（詳細は、P32を参照してください。）

妊産婦歯科健康診査は、妊娠中から出産後1年以内の間、中野区内の指定医療機関で1回受けられます。「母と子の保健バッグ」に封入のご案内から、指定医療機関に電話予約の上、ご利用下さい。（受診票は、指定医療機関にあります）

かんがる一面接

すこやか福祉センターで妊娠20週以降の方に面接またはご自宅の訪問を行います。妊娠期から出産後に向けて、様々な不安解消の手助けになるようかんがる一プラン（支援プラン）を作成します。妊娠中に面接を行った方には、「こども商品券（1万円相当分）」をお渡しします。

こんにちは赤ちゃん学級 電子申請OK

はじめての赤ちゃんを迎えるご両親とご家族のための講座です。沐浴実習、パパの妊婦体験などを実施しています。妊娠20週以降35週までの参加をお勧めしています。

マタニティケアクラス 電子申請OK

産後の母乳トラブルを予防するために妊娠中に取り組むことのできる体づくりやおっぱいのお手入れ、また実際の母乳の飲ませ方や母乳のでる仕組みなど、助産師が丁寧にお伝えします。はじめて出産を迎える妊娠28週から36週までの方が対象です。

妊婦さんクラス 電子申請OK

妊娠中の体のこと、準備すること、産後の生活などについて助産師がお話します。妊娠20週以降の方が対象です。

オンラインプレパパ連続講座 電子申請OK

これから赤ちゃんを迎えるお父さんを対象に「①妊娠期～出産について」「②産後、子育てについて」をテーマに連続講座を行います。

妊婦さんの歯っぴいお食事講座 電子申請OK

はじめて出産をむかえる妊婦さんのための講座です。口腔ケアや食事のポイント、栄養バランスの取り方、手軽な調理方法等をお伝えします。

上記以外にも妊娠期のご家庭に役立つ講座を実施しております。

産前家事支援事業

体調が悪いため、家事・育児を行うことが難しい妊婦さんに代わって、日常的な洗濯や掃除などの家事支援を行います。

ご家族からのサポートを受けられない妊婦さんが対象です。

出産前及び出産後小児保健指導 問 子ども医療助成係/3階 ☎3228-5623

育児について不安や心配がある方は出産前後に、赤ちゃんのケアについて小児科医に相談ができます。

詳しくは、「母と子の保健バッグ」に同封されている相談券をご覧の上、ご利用ください。

赤ちゃんが生まれたら

問 P.8 各すこやか福祉センター

出生届 問 戸籍係 / 2階 ☎3228-5503

出生届は、父母の本籍地、所在地または生まれたところの区市町村へ生まれた日から14日以内に届け出てください。中野区に届出する場合は戸籍係または地域事務所(P.80)でお受けしています。



出生通知票 電子申請OK

中野区では「出生通知票」をもとにこんにちは赤ちゃん訪問のご案内をしています。出生通知票は母子健康手帳の交付時にお渡しした「母と子の保健バッグ」に同封されている出生通知票(はがき)、または電子申請での提出が可能です。

こんにちは赤ちゃん訪問

出産してから生後4か月以内の赤ちゃんのいる全ての家庭に訪問指導員等が訪問します。赤ちゃんの発育、お母さんの健康や子育ての相談をお受けし区の子育てサービスについてお伝えします。

訪問日は出生通知票をもとに調整します。

★妊婦のための支援給付(産後)

赤ちゃん訪問の際に「妊婦のための支援給付(産後)(お子さん1人につき5万円の現金またはギフトカードからの選択)」をご案内します。

産後ケア事業

産後の体調が心配、育児が不安等で困ったときに助産師のサポートを受けたり、相談ができます。かんがる一面接を受け、産後ケア事業利用の申請をした方が利用できます。



■ ショートステイ事業

医療機関、助産院に宿泊します。(出産後満5か月になる前日まで)

■ デイケア事業

医療機関、助産院で日帰りで参加します。(出産後満7か月になる前日まで)

■ アウトリーチ(助産師訪問)事業

助産師がご家庭に訪問し、授乳や育児の相談等を行います。(出産後満1歳になる前日まで)

産後家事・育児支援事業

赤ちゃんを迎え家事育児でお困りのご家庭に、家事育児サポーターが伺い、日常的な家事・育児支援を行います。1歳未満のお子さんがある世帯が対象です。

ウエルカム ママ 電子申請OK

育児をするお母さんと赤ちゃん(満6か月になる前日まで)を対象としたコース1、育児をするお母さんと赤ちゃん(生後6か月から1歳の誕生日の前日まで)を対象としたコース2では、赤ちゃんとの生活や授乳などについて、助産師による座談会・ミニ講座を通じて学びます。

BPプログラム 電子申請OK

はじめて育児をするお母さんと赤ちゃん(生後2か月から5か月)を対象としたBP1プログラム、すでに兄や姉を子育てしているお母さんと赤ちゃん(生後2か月から7か月)を対象としたBP2プログラムでは、子育て支援者と一緒にグループワークを行います。

0歳のあかちゃん・集合! 電子申請OK

0歳の赤ちゃんを育てているお母さんたちの集まりです。助産師を交えて他のお母さん同士で交流したり、赤ちゃんと一緒に遊びながら、体も動かします。

離乳食講習会 電子申請OK

楽しく、無理なく離乳食を進めていけるように作り方や食材の増やし方、味付け、調理形態等をご紹介します。赤ちゃんと一緒に参加できます。

パパも作るよ! 離乳食 電子申請OK

これからお父さんになる方、6か月未満のお子さんのお父さんが対象です。簡単な調理体験があります。

父業のススメ 電子申請OK

これからお父さんになる方、1歳未満のお子さんのお父さん同士の交流をとおり、子育てを学ぶ講座です。

歯みがき教室 電子申請OK

お子さんの歯みがき習慣のための教室です。歯が生える前のお子さんから、奥歯のみがき方を身につけたい方まで参加でき、歯みがき実習や手遊びの時間もあります。

ファーストバースデーサポート事業

1歳を迎えるお子さんを育てるご家庭に、アンケートを実施し、プレゼント(育児パッケージ)を送付します。



多胎児家庭支援事業

中野区ではふたごちゃん、みつごちゃんの子育て支援を行っています。

① 移動経費補助事業

3歳未満のお子さんと一緒に出かけのための移動経費を助成しています。

② 多胎児家庭サポーター事業

3歳未満の多胎児のいるご家庭に、家事育児サポーターを派遣します。

③ 多胎ピアサポート事業

多胎児家庭の交流の場として年4回開催しています。



子育て専門相談

心理職・栄養士・歯科衛生士等が、子育て中の心配や不安、お困りごとなどについて相談をお受けします。

妊娠・出産

31

妊娠・出産に関する手当・助成など

問合せ先の(★)は区役所3階子ども総合窓口内にあります。



	対象・内容	申込み・問合せ先等 (受付時間は、特に記載のないものについては、祝日、12/29～1/3を除く月～金曜の午前8時30分～午後5時)
保健指導票交付	経済的理由により、保健指導を受け難い妊産婦及び乳児が、契約医療機関において必要な保健指導を受けられるように保健指導票を交付しています。 対象者は、(1)生活保護世帯、または(2)住民税非課税世帯に属する妊産婦・乳児。	【申請窓口】 各すこやか福祉センター(P.8) 子ども総合窓口(★) 【問合せ先】 子ども医療助成係(★) ☎3228-5623
妊娠高血圧症候群等の医療費助成	妊娠により入院医療を必要とする、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(妊娠高血圧症候群等医療助成認定基準を満たすもの)に、り患している妊産婦に、その療養に要する医療費(健康保険適用時の自己負担分)を助成しています。 対象者は、前年の所得税額が3万円以下の世帯に属する方、または入院見込期間が26日以上の方。	【申請窓口】 子ども総合窓口(★) 【問合せ先】 子ども医療助成係(★) ☎3228-3253
里帰り等妊婦健康診査助成金の助成	母子健康手帳交付時にお渡しする妊婦健康診査受診票は都内の医療機関で使用できませんが、里帰り出産等のために、受診票を使用できなかった場合は還付請求ができます。(請求回数、金額に限度があります)	【申請窓口】 子ども総合窓口(★) 【問合せ先】 子ども医療助成係(★) ☎3228-3253
多胎妊婦健康診査費用の助成	15回目以降の妊婦健康診査を受診した人は、追加で最大5回分までの費用を還付請求することができます。	【申請窓口】 子ども総合窓口 【問合せ先】 ☎3228-3253
入院助産	出産に当たって保健上必要があるにもかかわらず、経済的理由により病院又は助産所に入院できない妊産婦を対象に、指定の病院等で出産に必要な費用を助成します。	【問合せ先】 総合相談係/子ども・若者支援センター(P.79) ☎5937-3257
出産育児一時金の給付	出産する方が加入している健康保険に申請すると出産育児一時金が支給されます。 ※ 出産した医療機関で直接支払制度の手続きをした場合、中野区国民健康保険に加入の方は申請不要です。	(国民健康保険に加入の方) 国保給付係/2階 ☎3228-5508 (中野区国民健康保険以外に加入の方)加入先の健康保険へお問い合わせください。
産前産後期間の国民健康保険料の免除	【免除対象期間】 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(多胎妊娠の場合は、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ます。 【対象者】国民健康保険に加入されているご本人 【必要書類】母子手帳・身分証明書	【問合せ先】 資格課係/2階 ☎3228-5511

産前産後期間の国民年金保険料の免除	【免除対象期間】 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(多胎妊娠の場合は、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ます。 【対象者】 国民年金第1号被保険者で出産された方(ご自身で国民年金保険料を納付されている方、免除申請をされている方が対象です。) 【必要書類】母子手帳・身分証明書	【問合せ先】 国民年金係/2階 ☎3228-5514
育児期間の国民年金保険料の免除(令和8年10月施行予定)	【免除対象期間】 子を養育することになった日から子が1歳になるまで国民年金保険料が免除されます。 【対象者】 子を養育する国民年金第1号被保険者(父母ともに対象)	【問合せ先】 国民年金係/2階 ☎3228-5514
中野区不妊検査等助成	東京都不妊検査等助成事業の承認決定を受けている方に対し、不妊検査・一般不妊治療等に係る医療費の一部を助成します。(東京都の承認決定から、1年以内の通知が対象)	【申請窓口】 子ども総合窓口(★) ☎3228-3253
中野区特定不妊治療費(先進医療)助成	東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業の承認決定を受けた方に対し、保険診療の特定不妊治療と合わせて実施された先進医療に係る医療費の一部を助成します。(東京都の承認決定から、1年以内の通知が対象)	

児童の手当、各種医療費助成

問い合わせ先の(★)は区役所3階子ども総合窓口内にあります。



	対象・内容	申込み・問合せ先等
児童手当	出生から18歳到達の年度末までのお子さんがいる家庭で、主たる生計中心者(恒常的に所得の高い方など)の方が対象です。また、公務員の方は、原則として勤務先での申請になります。 ※ 誕生日や前住所地で届け出た転出予定日の翌日から15日以内に届け出ないと、支給されない月が生じることがあります。	子ども総合窓口(★) ☎3228-5484
子ども医療費助成(乳幼児・義務教育就学児・高校生等)	0歳から高校3年生相当年齢のお子さんを対象とした保険診療の自己負担分(入院時食事療養標準負担額を除く)を助成します。お子さんの加入保険が確認できるもの(資格確認書等)のコピーを添付して申請して下さい。申請後に、就学前のお子さんには「乳医療証」、小学生・中学生には「学医療証」、高校生等には「高医療証」を発行します。	子ども総合窓口(★) ☎3228-3253
児童育成手当(育成手当)	ひとり親の方又は父もしくは母が重度の障害者である場合は対象になる場合があります。	児童手当係(★) ☎3228-8952
児童扶養手当	詳細はP.42～43を参照してください。	