

④ 妊娠したら

妊娠したら

母子健康手帳の交付

妊娠おめでとうございます。母子健康手帳は、妊娠時からの母子の健康を記録するとても大切なものです。妊娠したら早めに、妊娠したことが確認できる書類を持参して、母子健康手帳の交付手続きをしましょう。また母子健康手帳と一緒に「親子すこやかプラン」をお渡ししています。



親子すこやかプランって？

妊婦一人ひとりに合わせた妊娠・出産・子育てに関する母子保健・子育て支援サービスを紹介します。妊娠届を提出された時に、母子健康手帳と共にお渡ししますので、必要なときにご確認ください。

交付場所 市役所や各支所内の市民健康相談室

市民健康相談室はP29へ

妊娠中の健康管理

妊婦健康診査

問 こども家庭センター 母子保健担当室 ☎047-366-5180

母子健康手帳別冊の受診票により、妊娠中に14回、委託医療機関で健康診査が受けられます。受診票は、母子健康手帳交付時に一緒にお渡ししています。

※一定金額を上限として助成するもので、自己負担が生じます。

※委託していない医療機関で受診をご希望の方は、お問い合わせください。

妊婦歯科健康診査

問 中央保健福祉センター 保健福祉センターはP28へ

出産までの間に1回、市内委託医療機関で、歯科健康診査が無料で受けられます。受診券は母子健康手帳交付時に一緒にお渡ししています。妊娠中に転入された方については、最寄りの市民健康相談室で受診券をお渡ししています。

妊婦訪問

問 各保健福祉センター 保健福祉センターはP28へ
各親子すこやかセンター 親子すこやかセンターはP28へ

訪問を希望する方や必要な方に、保健師や助産師等の専門職が家庭訪問します。妊娠中の生活や出産に向けての不安・心配なこと・わからないことなどの相談を受けます。

赤ちゃんを迎える準備

ママパパ学級

問 各保健福祉センター 保健福祉センターはP28へ

初めてママ・パパになる方が、妊娠期間をすこやかに過ごし、赤ちゃんが生まれた後の生活や育児のイメージがもてるように実施しています。妊娠・出産・育児、ママと赤ちゃん・家族の食生活、家族で取り組む口腔ケアについての講話や、育児体験実習(お風呂の入れ方、着替え、おむつの替え方など)などを行っています。

※母子健康手帳交付時にご案内しています。内容についての詳細は松戸市ホームページをご覧ください。

申し込み 各会場へ開催1週間前までに申し込みをお願いします。



妊娠8か月頃のアンケート・妊娠8か月頃の面談

問 親子すこやかセンター中央 ☎047-366-7766

妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じる「伴走型相談支援」として、妊娠8か月頃の面談を実施しています。出産準備や体調・産後のこと等をご相談ください。

対象 妊娠7～8か月頃の方

申し込み 毎月15日頃、対象の方へアンケート及び面談のご案内を郵送いたします。松戸市オンライン申請システムにてお申込みください。

ファミリー・サポート・センター(出生直後の支援)

問 まつどファミリー・サポート・センター ☎047-330-2941

家事や育児等の支援を必要としている、生後4か月未満のお子さまがいる家庭に、出生直後提供会員研修を受講した提供会員が訪問して、育児・家事等の支援を行います。

申し込み ファミリー・サポート・センターの利用会員登録が必要です。出産予定日の1か月前までに電話で申し込みをしてください。入会手続き等をご案内します。

利用料金 利用会費:利用月×100円
利用料:1時間あたり900～1,100円(児童扶養手当受給世帯は半額助成)

産後ケア(宿泊型・日帰り型・訪問型)

問 中央保健福祉センター ☎047-366-7489

出産後、家族等から十分な育児等の援助が受けられない、育児の不安があるなど、産後ケアを必要とする家庭を対象に産後ケア事業を実施しています。

申し込み 事前の申請が必要です。妊娠8か月になりましたら、お電話でご相談ください。出産後の方は、できるだけ早めにご相談ください。手続き方法等をご案内します。

利用料金 一部本人負担あり。

チャイルドシートレンタル料金の助成

問 市民安全課 ☎047-366-7341

松戸市安全都市協議会が指定する業者から下記のいずれかに当てはまる方がチャイルドシートをレンタルする場合、レンタル料金の半額で利用することができます。

対象 ●市内に住所があり、運転免許証を有する方
●市内に住所があり、日常的に着用義務となる乳幼児がいる方

申し込み 利用希望日の1週間前までに指定業者へ電話・FAXでお申し込みまたは市民安全課窓口にお申し込みください。
指定業者:株式会社ベビーリース ☎0120-15-8181 FAX.047-392-3011

産婦健康診査

問 こども家庭センター 母子保健担当室 ☎047-366-5180

母子健康手帳別冊の受診票により、出産後間もない時期(産後2週間、産後1か月)の産婦に対する健康診査が受けられます。この時期のお母さんの心と体は疲れやすく体調を崩しやすい状態です。お母さん自身の健康状態の確認のために産婦健康診査を受けましょう。受診票は、母子健康手帳交付時に一緒にお渡ししています。

妊娠したら





子育て世帯訪問支援事業(まつドリbabyヘルパー) 問 こども家庭センター ☎047-366-3944

家事育児に不安や負担を抱える妊婦さんや、保育サービスを利用していない2歳未満のお子さまがいるご家庭に、家事育児のお手伝いをするヘルパーを派遣します。

※2歳未満の多胎児家庭は、保育サービスを利用していても対象です。

申し込み 松戸市オンライン申請システムにて利用申請が必要です。

利用料金 1時間あたり500円(住民税非課税世帯、生活保護受給世帯は減免あり)

上限時間 妊婦、対象児童1人につき年間40時間(多胎児の場合は年間80時間)



妊婦のための支援給付交付金 問 妊婦支援給付金コールセンター ☎0120-178-962

妊娠の届出や乳児家庭全戸訪問を行った妊産婦等に対し、経済的負担の軽減を図る「妊婦のための支援給付」を実施しています。

対象 妊娠届出した妊婦の方および出産した方

支給金額 妊婦支援給付金1回目(妊娠中):妊婦1人につき5万円

妊婦支援給付金2回目(出産後等):こども又は胎児1人につき5万円

申し込み 妊娠届出または乳児家庭全戸訪問にご案内いたしますので、オンライン申請で提出ください。詳細は市ホームページをご確認ください。



妊産婦向けタクシー利用料助成について 問 母子保健担当室 ☎047-366-5180

妊産婦さんが適切な時期に安全に安心して健康診査等を受診できるようタクシー料金の一部を助成しています。

対象 タクシーを利用した日に松戸市に住民登録があり、母子健康手帳の交付を受けている方(妊産婦)

助成額・助成回数 1回の乗車につき3,000円まで・最大20回(片道で1回分)

申し込み 申請書及び必要書類を郵送または、母子保健担当室窓口にご提出ください。詳細は市ホームページをご確認ください。



RSウイルス予防接種の定期接種について 問 予防衛生課 ☎047-366-7483

RSウイルス感染症を予防するために予防接種が受けられます。

対象 妊娠28週0日から36週6日までの方

自己負担額 なし

ワクチン アブリスボ・妊娠毎に1回

申し込み 詳細は市ホームページをご確認ください。



赤ちゃんに
いいこと
いっぱい♪

子育てをサポートする
おじいちゃんおばあちゃんへ!



みんなで子育てのコツ



30年くらい前と比べると子育て環境や赤ちゃんのお世話の仕方が大きく変わってきています。みんなで子育てするには、お互いに理解し合うことが大切。今と昔の違いを知り、上手にお付き合いをしていきましょう。

1 多くの手で子育てするメリット

孫



- ・たくさんの交流で経験が豊かに。
- ・家族にゆとりができ、ゆったりと接してもらえるため、情緒面が安定する。

父母



- ・体も心も余裕をもって育児ができる。
- ・育児経験者から育児のコツを学べ、安心できる。
- ・仕事がしやすくなる。

祖父母



- ・孫の日々の成長、かわいいしぐさに癒される。
- ・手助けが必要な時に、サポートし合える家族関係が築ける。

2 いっしょに考えよう! 子育てサポートを頼むとき・頼まれるとき

じいじ・ばあばへ



今どきのママパパの悩み

現代は昔に比べて、共働き世帯が多くなりました。仕事をしている夫婦は、子育てと仕事の両立に悩み、専業主婦(夫)は日々の暮らしの中で孤独感に悩むこともあります。

サポートするときのポイント

- ママパパの子育て方針を聞いてみよう。
- 今と昔の子育ての違いを知ろう。
- 必要以上に手や口を出さない。
- 「あれはやった?」と先まわりしない。

パパ・ママへ



今と昔の生活スタイルの違いは…

昔の日本は三世代家族が多く、祖父母はもちろん近所の人たちもいっしょに子育てしていました。子育ての仕方は育児書ではなく、まわりの人に教えてもらうのが当たり前でした。

サポートをうけるときのポイント

- 昔の生活や子育てについて知ろう。
- 頭ごなしに「古い」と決めつけない。
- 祖父母の年齢や体力も気にかけて。
- 当たり前ではなくいつも感謝の気持ちを。

続きは91P ➡