



赤ちゃんとお出会うまで

赤ちゃんとお出会うまで

妊娠の届出・母子健康手帳の交付

健康づくり課 ☎80-1268

医療機関で胎児心拍を確認し、妊娠の診断を受けた方は妊娠の届出をして「母子健康手帳」の交付を受けてください。妊娠証明書などの提出は必要ありませんが、窓口にて妊娠届出書の記入が必要になります。

母子健康手帳は、妊娠中や出産の記録とともに、お子さんが乳幼児健康診査や予防接種を受けるときに必要になりますので大切に保管してください。

※母子健康手帳の交付に必要な「妊娠届出書」の様式は、ホームページからダウンロードできます。

対象者 富津市に住民登録のある妊婦の方

申請窓口 富津市役所健康づくり課(2階)
来庁できない人は訪問などで対応しますので、ご連絡ください。

持ち物 個人番号確認書類(マイナンバーが確認できる書類)、本人確認書類(運転免許証等)

ふたご手帖の交付

健康づくり課 ☎80-1268

ふたごを妊娠されている妊婦の方に、妊娠届出時に交付します。単胎妊娠との経過の違いにより不安を抱えている方も多いためです。妊娠中の経過や注意点、育児の工夫などが書かれていますので、お役立てください。

電子母子手帳(すくすくふっつんダイアリー)

スマートフォンで、予防接種の管理や子どもの成長の記録ができるアプリです。成長・健診の記録は共有できるので、パパやおじいちゃん・おばあちゃんにも見ってもらうこともできます。地域の育児情報の配信もしていますので、ぜひご利用ください。

ダウンロードはこちら→



※ダウンロード、利用は無料ですが、通信にかかる費用はご利用者負担です。

マタニティマーク

健康づくり課 ☎80-1268


富津市では、妊娠届の届出の際に、母子健康手帳と共にマタニティマーク入りキーホルダーをお渡ししています。

妊娠初期は、赤ちゃんはもちろんお母さんにとっても大切な時期ですが、お腹が目立たないことから周囲の理解が得られにくい場合があります。

マタニティマークとは、妊娠婦にやさしい環境づくりの一環として考えられたものです。



広告



千葉県知事許可(般-28)
第 35353 号
日本製鉄君津労働組合指定店会

富津市二間塚1806-4
☎0439-87-9188

富津市上飯野1608-1
☎0439-88-0122

建築の事なら地元の大工さん
新築 / 増改築 / リフォーム
大工の稲垣

土日も診療 往診 女医

ひかる歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	●	/	●	●	●	●	/
14:00~19:00	●	●	/	●	●	17:00 まで	17:00 まで	/

休診日 / 水曜、祝日、第2・4日曜日
富津市青木2丁目20-21 フラットフィールドD号
https://hikarushika.net

☎0439-88-1185

妊婦健康診査

📍 健康づくり課 ☎80-1268

妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康確保を図り安心して安全な出産を迎えるために、妊婦健康診査を受診することは大変重要なことです。

妊婦健康診査を積極的に受診して安心して安全な出産に備えましょう。

妊娠週数

妊娠初期～妊娠23週

…健診回数は4週間に1回

妊娠24週～妊娠35週

…健診回数は2週間に1回

妊娠36週～出産

…健診回数は1週間に1回

対象者 妊婦健康診査受診日の時点で、富津市に住民登録のある妊婦の方

妊婦歯科健康診査

📍 健康づくり課 ☎80-1268

妊婦さんご自身の現在のお口の中を把握してもらい、妊娠中のお口の健康管理の手助けになる情報を提供します。

生活習慣を見直す機会であり、お子さんをはじめとする家族の健康に直結することをお伝えします。

対象者 富津市に住民登録のある妊婦の方
※受診券は母子健康手帳の交付時にお渡します。



妊産婦訪問

📍 健康づくり課 ☎80-1268

妊産婦の方(妊娠中または出産後1年以内)を対象に、保健師や助産師がご家庭を訪問し、健康状態の確認や必要な保健指導、育児についての相談等を行います。

対象者 富津市に住民登録のある妊産婦の方

産前産後ヘルパー派遣事業

📍 子育て支援課 ☎80-1256

妊娠期や産後期に家族等からサポートを受けられずに家事や育児が困難な家庭にヘルパーを派遣します。

富津市タクシー運賃助成事業

📍 企画課 ☎80-1229

自動車の運転が一時的に困難になる妊産婦と運転免許証を持っていない就学前の子どもを監護する父母を対象に、タクシー利用に関する費用の一部を助成します。

子育て支援センター

赤ちゃんが生まれる前から、出産・育児の先輩やスタッフから体験談をきいたりできます。(P36参照)

赤ちゃんと出会って

📱 子育て応援！チーパス

📍 子育て支援課 ☎80-1256

子育て家庭を応援するために、協賛店舗等による優待制度(子育て応援！チーパス事業)を実施しています。18歳になって最初に迎える3月31日までのお子さんを持つ家庭や出産予定の家庭を対象に優待カードを配布し、事業の協賛店舗等で買い物をする際に「チーパス」を提示することで、各種優待が受けられる制度です。電子版もあります。

対象者 18歳になって最初に迎える3月31日までの児童、妊婦のいるご家庭

利用料(費用) 無料

申請期日 随時

交付場所 子育て支援課



電子版チーパスの取得はこちらから
チーパス・スマイル(P7)
<https://chi-pass-smile.pref.chiba.lg.jp/>

全国共通展開について

平成28年4月より、国と全国の自治体が協力して、子育て支援パスポート事業の全国共通展開がスタートしました。平成28年10月からは、46都道府県で相互利用が可能になりました。全国共通展開参加店舗では、全国共通コソダテマークのステッカーやポスターを掲示しています。(掲示していない場合もあります。)ぜひ、日常生活のほか、旅行や帰省の際にもご利用ください。



📖 特定不妊治療費助成事業

📍 健康づくり課 ☎80-1268

平成29年4月1日以降に開始した特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)及び男性不妊治療に要した費用の一部を助成します。

対象者 次の条件をすべて満たす人

- ・戸籍上、夫婦であること
- ・夫及び妻又はその一方が富津市に1年以上継続して居住し、かつ、住所があること
- ・千葉県特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けていること
- ・申請日において、夫婦に市税の未納がないこと

助成額

治療費から、県の助成費を差し引いた自己負担額の2分の1(年度あたり10万円が上限)

— 広 告 —

内科	外科	胃腸内科
乳腺外科	皮膚科	リハビリテーション科
肛門外科	http://www.suzuki-hospital.com	

医療法人社団 周晴会
鈴木病院
Suzuki Hospital

TEL (0439)32-2013 代
FAX(0439)32-2860 君津市上 238 番地
【診療時間】 AM9:00~12:00 PM2:00~6:00
【休診日】 日曜・祝日

赤ちゃんの笑顔のために



妊娠期の過ごし方

妊娠確認
～4か月

赤ちゃん&ママの様子

- 赤ちゃんは、2～3頭身くらい。3か月目になると、胴体や手足が発達します。
- 頻尿や便秘など、体の変化も表れます。
- ママは、3か月目くらいがつわりのピーク時。無理せず過ごしましょう。



過ごし方

- 母子健康手帳を受けとり、常に持ち歩くようにしましょう。
 - 外出先で何かあり、かかりつけ以外の病院にかかったとしても、母子健康手帳があれば経過がわかります。
 - 運動等ムリは控えましょう。
 - 気になることがなくても、健診には行きましょう（月1回程度）
 - つわりの時は、食べたいものを食べたいときに食べましょう。
- 体重管理はその後でOKです。

妊娠5
～7か月

赤ちゃん&ママの様子

- 顔立ちがはっきりとしてきます。
- 胎動がはじまり、赤ちゃんがお腹の中で動き回る様子が感じられます。
- ママは、お腹のふくらみが目立つ頃。お腹が張りやすくなったリ、肺や心臓が圧迫されて息切れしやすくなったりすることもある。



過ごし方

- 体重管理を始めましょう。
- 妊娠中太りすぎると、妊娠高血圧症候群等になるリスクが高くなります。やせすぎても赤ちゃんに十分な栄養を与えられませんので、バランスよく栄養をとり、自分の体を管理しましょう。
- 胎教をしよう
- 6か月目になると赤ちゃんは耳が聞こえると言われています。自分の好きな音楽をかけ、赤ちゃんに聞かせてあげましょう。
- 気になることがなくても、健診には行きましょう（月1回程度）

プレパパ にできること

パパにはママや赤ちゃんのことをよく知ってもらいましょう

★ママの体と赤ちゃんについて知っておこう

妊娠中のママは、貧血や胃もたれなど、体調の変化が起きやすいものです。マッサージでむくみを解消してあげる、トイレが近いので外出先ではトイレの場所をチェックしておくなど、パパにできることは意外に多いのです。

★「チームわが家」を結成しよう

「言わなくてもわかってくれるだろう」は禁物。後々大きな亀裂になりかねません。育児というプロジェクトに立ち向かうチーム作りの気持ちで臨みましょう。

★赤ちゃんとのコミュニケーションを

妊娠中期に差し掛かると、赤ちゃんの聴覚や脳が発達してきます。胎動を感じたり話しかけたり、パパの存在をアピールしましょう。

妊娠8～10か月

赤ちゃん&ママの様子

- 赤ちゃんの性別の推定が可能になります。
- 頭を下に向けた姿勢で安定するなど、生まれる準備を整えます。
- お腹が大きくなり、圧迫による息切れや頻尿が起こりやすくなります。



過ごし方

- 気になることがなくても、健診には行きましょう(2週に1回～週に1回)
- お腹に負担がかからないようにしましょう。
- 腰痛予防のために腹筋を鍛えましょう
お腹が大きくなると、背骨や骨盤に負担がかかり、腰痛になりやすくなります。
- 家を空けるための準備をしておきましょう
出産が近くなって来たら、必要なものをまとめる、家族に家のことを頼むなどしておきましょう。

出産

陣痛や破水があったら…

1. 産院に連絡。指示を仰ぎます。
2. 家族に連絡
3. 余裕があれば食事をとりましょう。出産は体力勝負です。
4. コンタクトを外し、メイクを落としましょう。
5. 指示に従って車で産院へ。自分での運転は禁物です。



病院へ持っていくものチェックリスト

時間がなければこれだけでOK!

- 母子健康手帳
- 保険証
- 診察券
- 印鑑
- 飲み物
- 軽食
- テニスボール
- パジャマ
- タオル



妊娠と薬情報センター

何をするとおろ?

妊娠中の服薬による、妊婦と胎児への影響に関する相談の受け付けや、情報収集をしているところです。提携する各病院と、相互の情報収集・提供を行い、妊娠時の服薬による影響を未然に防ぐことに努めています。

県内にも提携病院がありますので、気になることがある方は問い合わせてみましょう。

TEL 03-5494-7845

相談するには

1. 問診票を郵送する
2. 相談方法のお知らせを受け取る
 - ★ 電話で相談
 - ★ 全国46か所ある「妊娠と薬外来」で相談
 - ★ 妊娠と薬情報センターから主治医に連絡し、主治医から説明を受けるの3種類あります。
3. 決まった相談方法で相談する

※相談方法はご希望に添えない場合があります。

