

# 妊娠したら

## ①母子健康手帳

妊娠届出書に受診した医療機関名・所在地・妊娠週数・出産予定日等を記入し、下記届け出先に提出してください。

母子健康手帳が交付され、妊婦健康診査受診票等の入った母と子の保健バッグをお渡しします。マイナンバーカード、または、運転免許証などの官公署発行の証明書をお持ちください。妊娠に関する証明書等は不要です。

※家族の方による届け出も可能です。(代理の方の場合、委任状が必要です。)

◎届出先 健康推進課 管理・事業グループ(池袋保健所) ☎03-3987-4173 長崎健康相談所 ☎03-3957-1191  
東部区民事務所 ☎03-3915-9961 西部区民事務所 ☎03-4566-4021  
豊島区役所本庁舎4階保健所出張窓口

## ②妊婦健康診査

### ●妊婦健康診査を受けましょう

妊娠中は普段より一層健康に気をつけなければなりません。少なくとも毎月1回(妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回)医療機関などで健康診査を受けてください。

母と子の保健バッグの中に入っている妊婦健康診査受診票(14回)・超音波検査受診票(4回)・妊婦子宮頸がん検診受診票(1回)で助成が受けられます。多胎妊婦健診の15~19回目、低所得妊婦に対する初回産科受診料の一部費用を助成します。

#### ◎実施内容

診察、尿検査、血圧測定、血液検査(貧血・梅毒HIV検査・風しん抗体検査など)など  
※妊婦健康診査受診票に同封のご案内に記載された検査以外は、自己負担になります。

#### ◎健診場所

都内委託医療機関等  
里帰り等のために東京都外で妊婦健診を受けた方には、妊婦健康診査費用を助成します。申請期限は出産後から1年以内です。

#### ◎保健指導票

**対象** 生活保護を受けている世帯、もしくは現年度区民税を課せられていない世帯の妊娠婦と乳幼児に対して、指定医療機関で無料で保健指導(健診)が受けられる保健指導票を交付します。(健診の内容は決められたものに限りです。)

母子健康手帳と、非課税証明書(世帯全員分)または生活保護受給証明書を窓口にご持参のうえ、申請してください。

問 健康推進課 管理・事業グループ ☎03-3987-4173  
長崎健康相談所 管理・事業グループ ☎03-3957-1191



**SWAN** 東京 王子の産婦人科  
LADIES CLINIC スワンレディースクリニック

皆様に寄り添い、理想のお産、心に残るお産が出来るよう、努めさせていただきます。

○無痛分娩(昨年実績1,015件) ○産後ケア ○家族立ち会い分娩  
2024年1月~2024年12月

子連れ入院も受け付け可能、4Dエコー、マタニティストジオ設備あり。



スワンレディースクリニック



王子神谷駅  
出口① 出口②  
122号線 王子  
王子駅前 王子  
消防署 サミット  
至王子駅 ↓

- ◆王子神谷駅2番出口 徒歩3分
- ◆王子駅北口 徒歩11分
- ◆王子4丁目バス停 徒歩1分

東京都北区王子4-27-7  
TEL 03-5944-6028

## ●● 妊産婦歯科健康診査

妊娠中は身体の変化から歯周病などお口の中の環境が悪化するといわれています。また、出産後も育児に追われ口腔ケアがおろそかになりがちです。豊島区は妊産婦の口腔衛生の向上、安全な出産・乳幼児の健やかな発育のため、妊産婦歯科健康診査を実施しています。この機会に受診し、歯と口の健康状態をお確かめください。

### ◎対象者

豊島区に住み登録がある方で、妊娠中から出産後、または妊娠終了後1年に至るまでの方

### ◎受診票の使い方

1回の妊娠につき1回受診票を使用できます。区外に転出した場合には使用できません。

### ◎内容

①口腔内診査 ②歯科保健指導

### ◎受診場所

実施医療機関名簿に記載された区内歯科医療機関

## ③ 出産準備

## ●● 赤ちゃんを迎える準備

### ◎ゆりかご面接[予約制]

妊娠中のさまざまな不安を軽減し安全な出産を迎えていただくために「ゆりかご面接」を妊婦のかた全員に実施いたします。ご相談は、助産師・保健師が担当します。

また、面接終了者には、「ゆりかご応援ギフト」をお渡しし、妊婦のための支援給付をご案内いたします。

**問** 健康推進課 母子継続支援グループ ☎03-6311-6842  
長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

### ◎母親学級[予約制]

受講時に妊娠24週から36週までの、原則初めての出産をされる方を対象に、妊娠・出産・育児等に関する講義と実習を行っています。日程などはHP等でお知らせします。

妊婦さん以外の方のご同席については、ご相談ください。

**問** 健康推進課 保健指導グループ ☎03-3987-4174  
長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

### ◎新生児聴覚検査

新生児聴覚検査費用の一部を助成します。費用助成を受けるためには、母と子の保健バッグの中に入っている「新生児聴覚検査受診票」が必要です。生まれてすぐにおこなわれる検査です。里帰り中に都外で受診した場合は、申請により助成を受けることができます。

**問** 健康推進課 管理・事業グループ ☎03-3987-4173  
長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

◎**両親学級(パパ・ママ準備教室)[予約制]**

受講時に、妊娠24週から36週までの、はじめてパパ・ママになる方のための教室です。抱っこ  
のしかた、お風呂の入れかたなどを実際に体験し、子育てのイメージづくりをします。妊婦体  
験もできます。日程などはHP等でお知らせします。

**問** 健康推進課 保健指導グループ ☎03-3987-4174 予約専用 ☎03-3987-4244

◎**プレママサロン[予約制]**

ゆりかご相談員(助産師)を交えて妊婦さん同士の交流の機会を行っています。日程などはHP  
等でお知らせします。

**問** 健康推進課 母子継続支援グループ ☎03-6311-6842 長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

◎**ウエルカム赤ちゃん**

原則として初めての出産、育児をする方を応援します。  
妊娠中の母親とご家族が対象です。参加者同士の情報交換や先輩ママとの交流、赤ちゃんとの  
ふれあいや、子ども家庭支援センターの見学ができます。  
区の子育て支援サービスの情報提供や絵本のプレゼントがあります。(予約制)

**問** 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131

◎**「としま いっしょに子育て」 育児支援ヘルパー事業**

育児・家事のお手伝いをいたします。  
● 事前の登録が必要です(担当者が自宅に伺います)。  
● 妊娠中から利用できます。

※詳しくは、P57相談・支援のページをご参照ください。

**問** 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131

◎**「としま いっしょに子育て」 子育て訪問相談事業**

子育て訪問相談員がご自宅に伺い、子育てについての相談をお受けします。  
● 妊娠中から相談できます。

**問** 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131

● ● ● **出産費用**

～出産費用にお困りの方へのご案内です～

◎**入院助産**

入院して分娩する必要があるにもかかわらず、経済的にその費用を支払うことが困難な妊産  
婦の方が、入院費用の全部または、一部の助成を受けられる制度です。

**対 象** 経済的な事情で入院して出産することができない場合で、その方の属する世帯が以  
下に該当し、指定の病院・産院で入院し出産する方。

- 1.生活保護世帯
- 2.住民税非課税世帯
- 3.当該年度(4月から6月までについては前年度)に支払った住民税所得割の額が  
19,000円以下の世帯(ただし、健康保険等の出産一時金が48万8千円以上の場合  
を除く)

※この制度を利用するには、出産前の申請が必要です。

**問** 子育て支援課 子ども家庭・女性相談グループ ☎03-3981-2119

## 医療費等助成

◎里帰り等妊婦健康診査助成金、新生児聴覚検査助成金及び多胎妊婦健康診査助成金  
支払った費用の一部を助成します(限度額あり)

- 対象**
- ・受診日現在、豊島区に住居登録のある方(出産日・申請日に豊島区に住居登録のない方も対象になります。)
  - ・里帰り等のために、東京都外の医療機関等で、自費で妊婦健康診査、超音波検査、妊婦子宮がん検診、新生児聴覚検査を受診した方。海外での受診は対象外です。

**助成金額** 健診・検査により上限があります。上限に満たない場合は実費と同額を助成します。  
\* 助成回数は各健診・検査の未使用の受診票の枚数を限度とします。  
\* 持ち物についてはHPをご確認ください。

**申請期限** 出産日から1年以内

**問** 健康推進課 管理・事業グループ ☎03-3987-4173 長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

◎妊娠高血圧症候群等医療費助成

- 対象** 妊娠高血圧症候群およびその関連疾患、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患などで入院治療を必要とし、入院見込み期間が26日以上の方に医療費を助成します。  
前年分の世帯の総所得税額が3万円以下の方は、入院期間にかかわらず助成があります。  
\* 保険診療の自己負担分を助成します。  
\* 生活保護世帯の方は除きます

**問** 健康推進課 管理・事業グループ ☎03-3987-4173 長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

◎禁煙外来治療費助成

妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方(健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る)で指定医療機関に通院し禁煙治療を完了した方は、禁煙外来治療費の助成(一律2万円)が受けられます。

\* 禁煙治療開始前に区へ登録手続きが必要です。

**問** 地域保健課 がん対策・健康計画グループ ☎03-3987-4243

◎医療費控除

妊娠中の健診や出産の費用は、「医療費控除」の対象です(一部対象にならないものもあります)。申告の際に必要なので、領収書は保管しておきましょう。

出産費用については、健康保険組合や共済組合などから出産育児一時金、又は、出産費や配偶者出産費などが支給されますが、その金額は医療費控除の額を計算する際に医療費から差し引かなければなりません。

**問** 豊島税務署 代☎03-3984-2171

◎高額療養費制度

帝王切開等で高額な医療費がかかった場合は、「高額療養費制度」が適用になり、医療費が払い戻されることがあります。

**問** 国民健康保険の方→国民健康保険課給付グループ ☎03-3981-1296  
社会保険の方→加入している各医療保険の窓口

## 心もからだも健康に過ごせていますか？

### こころの健康

妊娠中は体調やホルモンの変化により気持ちも不安定になり、次のような特有の気分になりやすくなります。

精神不安定 涙もろい いらいらする  
むやみに活動する おっくうになったり無気力になったりする

また、一時的な気分の落ち込みだけではなく、妊娠期は女性の一生のうちでうつ病が起りやすい時期です。この時期のうつ病はたいていが軽症にとどまりますが、家族や周囲の人たちは、こうした変化を理解し、支えとなってください。

不安が強いときやつらいときは、迷わずかかりつけ医に相談するか、下記にご相談下さい。

### 健康に関する相談

保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が妊娠中の健康に関する相談を随時お受けします。

問 健康推進課 保健指導グループ ☎03-3987-4174  
栄養グループ ☎03-3987-4361  
管理・事業グループ(歯科衛生士) ☎03-3987-4173  
長崎健康相談所 ☎03-3957-1191



うすらやま い い ん

鶉山医院

TEL 03-3982-1331

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~13:00 (受付時間8:30~12:30)	○	○	○		○	○
午後14:00~17:00	訪問診療					
夜間診療18:00~20:00 (受付時間17:30~20:00)	○		○		○	

豊島区雑司が谷3-8-10 セレナ目白雑司が谷1階

内科 皮膚科 小児科

外科 リハビリテーション科



## 食生活

つわり等で食事がとりづらい時期は、少量ずつ回数を分けるなど工夫をして食事を摂りましょう。体調が安定してきたら栄養バランスを考えて、主食(ごはん・パン・麺等)、主菜(魚・肉・卵・大豆等)、副菜(野菜・きのこ・海藻等)をそろえます。適正体重を維持するためには間食を工夫し、乳製品や果物を上手に利用しましょう。

## 歯の健康

ホルモンのバランスや唾液の質や量の変化により、歯科疾患を起こしやすくなります。丁寧な歯磨きを心がけ、お口の中は常に清潔にしておきましょう。歯の治療は妊娠安定期に行うのが望ましいでしょう。

## アルコール

アルコールは胎盤を通過しやすく、胎児の発育に影響を及ぼします。妊娠中の飲酒はやめましょう。

## たばこ

妊娠中の喫煙は、子宮や胎盤の血管を収縮させ、血液の循環を悪くします。その結果、栄養や酸素が胎児に届きにくくなり、流産や早産、胎児異常、低体重児などの原因になることがあります。受動喫煙(間接的に煙を吸わされる)による害も深刻です。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係することも知られています。たばこの害から妊婦や赤ちゃんを守るためには、本人の禁煙はもちろん、家族や周囲の禁煙や妊婦のそばで吸わない配慮が不可欠です。



## ④働く女性の出産支援

詳しくは

東京労働局雇用環境・均等部 指導課 ☎03-3512-1611

または厚生労働省委託

「妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ」

<http://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/advice/>

**育児休業は女性だけでなく、男性も取得できます**

父親も両親ともでも育児休業をすることができます。2022年10月の育児・介護休業法の改正で、更に父親が取得しやすくなっています。東京労働局HP「3分育児」などをご参照ください。会社の規定も確認してみましょう。

## ⑤家事援助

	サービス・問い合わせ	内容	利用できるひと	利用料・報酬 (1時間あたり)
家事や 育児の 手助けが 欲しい	育児支援ヘルパー事業 「としま いっしょに子育て」 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275 西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131	育児・家事の手伝い (育児支援の一環として、日常的な家事に限りです)	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦中の方、および2歳未満のお子さんと同居している方</li> <li>ひとり親家庭で、小学生以下の児童を扶養している方</li> </ul> *利用要件あり *詳しくはP57をご参照ください。	900円 複数児童の育児の場合、料金は1.5倍 *減免制度あり *詳しくはP57をご参照ください
家事の 手助けが 欲しい	「リボンサービス」 豊島区民社会福祉協議会 ☎03-3981-9250	買い物、食事の支度、掃除など 通院・通学・趣味活動等の付添など 話し相手 *保育は行いません	高齢や障がい・病気やケガ・子育てなど、様々な理由で日常生活において支援を必要とする方 (コーディネーターがお話をうかがいますので、お問い合わせください)	700円 年会費1,000円 交通費・材料費等実費
	「家事援助サービス」 豊島区シルバー人材センター ☎03-3982-9533	家事援助 (掃除・洗濯・買物・食事の支度等) *保育・介護等対人援助は行いません	支援を必要とする方 (担当職員がお話をうかがいますので、お問い合わせください)	1,303円～ 1回1時間以上 交通費実費



## なかむら矯正歯科

東京メトロ南北線  
「駒込駅」徒歩1分

女性院長が患者さまの  
ご要望に真摯に耳を傾け、  
丁寧な処置をいたします。

詳しくは  
HPへ→



[通常] 診療時間

月	火	水	木	金	土	日	祝
13:30 ～ 18:30	毎月 第3のみ 13:30 ～ 18:30	13:30 ～ 18:30	/	13:30 ～ 18:30	10:00 ～ 17:30	毎月 第1のみ 10:00 ～ 14:30	/

【休診日】木曜・祝日

豊島区駒込1-43-13朝美ビル2F TEL 0120-70-8241

## パパの役割・できること

### 妊婦さんに対してパパができること

妊娠中の母体には、お腹の赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化が起こっています。妊婦さんが楽しい気持ちで毎日を過ごせるようにすると、お腹の赤ちゃんにもよい影響があります。

#### ◎妊娠初期 妊娠15週まで

**妊婦さんの変化** 妊娠初期の体にはいろいろな変化が起きています。つわりの症状や、だるい・眠いなどの変化が現れます。  
精神的にも涙もろくなる、気分が落ちこんでいる、イライラするなど不安定になることがあります。

**パパの役割** 妊婦さんは心身に変化があることを理解し気遣いをしましょう。  
流産しやすい時期なので妻が重い物を持ったり、転んだりしないように注意しましょう。  
どこで出産するか一緒に考えましょう。

#### ◎妊娠中期 妊娠16週～27週まで

**妊婦さんの変化** 個人差はありますがおおむねつわりも落ち着き安定期に入ります。胎動も感じるようになります。

**パパの役割** 両親学級と一緒に参加したり、妊婦さんの体調が落ち着いていたら赤ちゃん用品の買い物と一緒に出かけするなど、ふたりの時間を楽しみましょう。  
お腹を触って胎動を感じてみたり、おなかの赤ちゃんに話しかけましょう。  
妊娠を職場に報告し、育児休業を取得するために会社へ申し出をしましょう。

#### ◎妊娠後期 妊娠28週～生まれるまで

**妊婦さんの変化** お腹が大きくなり、足もとが見えにくかったり、日常の動作が困難になります。  
また、妊娠高血圧症候群、貧血、早産などが起こりやすい時期です。

**パパの役割** 妊婦さんの動作を気遣い、家事、身の回りのことを積極的におこなひましょう。  
里帰り出産をおこなう場合は帰省のための準備・段取りを妻と確認しましょう。  
出産予定日を過ぎても焦らず、妊婦さんの不安を少なくする気遣いをしましょう。

### 産婦さん・子どもに対してできること

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。子どもの成長・発達は個人差が大きいものです。家族が一緒にいて「楽しい」と思えることが一番です。

#### 妊婦さんの変化

産後～8週間は、子宮の回復、母乳の分泌などの母体の変化があります。母体が元の状態に戻るまで、6～8週間くらいかかります。

産後はいわゆる「マタニティブルー」といって、一時的に気持ちが落ち込むことがあります。また、育児疲れや育児不安、「産後うつ」などにも注意が必要になります。

#### 赤ちゃんの変化

赤ちゃんは「お腹がすいた」「うんちが出た」「暑い・寒い」など泣くことで不快を訴える時期です。

#### パパの役割

産後の心と体の疲労を理解し、できるだけ休養できるよう育児や家事を分担しましょう。

産婦さんが気分転換できる時間を作りましょう。

休暇を、取得したりなるべく早く帰るなどできるだけ産婦さんをサポートしましょう。

出産後の手続きや届出を積極的におこなひましょう。

赤ちゃんのそばで喫煙するのはやめましょう。

赤ちゃんをあやしたり、おむつ交換・沐浴などをしましょう。



## パパの役割・できること

### 子育て全般を通じてパパが注意すること

- 子どもの成長・発達について他の子と比較しない。  
子どもの成長や発達には、個人差があります。気にしすぎないようにしましょう。
- 乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に気を付ける  
赤ちゃんや小さな子どもは激しく揺さぶられたり、叩かれたりして大きな衝撃を受けると身体(特に脳や視神経)が損傷を受け、重大な障害が残ったり死亡することもあります。絶対にしないでください。
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)に気を付ける  
うつぶせ寝があおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果がでています。必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。
- パートナー(産婦さん)と話し合っ、家事・育児を分担する
- 産婦さんの精神的なサポートをする  
子育てについて、日頃からパートナーと話をしましょう。

### ◎0歳児の赤ちゃんの変化

※発達には個人差があります。表は目安としてご覧ください。

時期	赤ちゃんの変化	0歳の子どものために パパとしてできること
2~3か月	機嫌がよいと「アーウー」と声も出すようになる。 3か月近くなるとガラガラなどを少しの間握ることもできるように。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。</li> <li>● 育児休業の取得をぜひ検討しよう。</li> </ul>
3~4か月	首のすわりがしっかりしてきて、大人のお風呂に入れやすくなる。声がする方に顔を向けるように。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● また、休暇をとったり、できるだけ早く帰るなどして、育児・家事を分担しよう。</li> </ul>
4~5か月	5か月くらいで寝返りをするように。人見知りが始まる子も。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 育児休業から職場復帰した時に利用できる両立支援制度を確認しよう。</li> </ul>
5~6か月	前にあるおもちゃを手を伸ばして取ったりするように。何でも口に入れるので注意が必要。子どもの様子を見ながら離乳食を始める時期。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夜中のミルクや夜泣きへの対応など、夫婦で話し合って分担しよう</li> </ul>
6~7か月	おすわりが上手になる。声を出すことが増え、「イナイイナイバー」や「タカイタカイ」を喜ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妻が休養できる時間を作ろう。</li> </ul>
7~8か月	おすわりで一人遊びをしたり、つかまり立ちができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんともコミュニケーションをとろう。</li> </ul>
8~9か月	ハイハイで前に進もうとする。歯が生え始める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳児検診や予防接種、けがや病気などに対応する時間を作ろう。</li> </ul>
9~10か月	ハイハイやつかまり立ちが上手になって一人で遊べる時間が長くなる。引き出しを開けたり、指で小さなものをつまむこともできるように。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 誤飲、転落などの事故を防止する対策をとろう。</li> </ul>
10~11か月	お腹を床につけずにハイハイする。伝い歩きができるようになる子もいる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 個人差があることを理解し、赤ちゃんの発達に過敏になりにすぎないように。</li> </ul>
11~12か月	理解できる言葉が増え、いたずらもさかんにになる。パイパイのまねをしたりする。	

(参考資料)厚生労働省 令和5年発行 父親の仕事と育児両立読本 ワーク・ライフ・バランスガイド

## 『MAP for PAPA』を作成しました。

豊島区では、妊娠期からの男性育児支援プロジェクトの一環として、  
パパに知っておいてほしい情報をまとめた『MAP for PAPA』を作成しました。

