

妊娠したら



豊島区は出産・子育てを応援します！

妊娠から出産・子育て期の相談支援＆経済的支援のご案内

豊島区では妊娠から出産・子育て期の切れ目のない相談支援および経済的支援を実施しています。

妊娠から出産・子育て期の相談支援＆経済的支援



SWAN
LADIES CLINIC

東京 王子の産婦人科
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1,114件) ○産後ケア ○家族立ち会い分娩
2025年1月～12月

子連れ入院も受け付け可能、4Dエコー、マタニティスタジオ設備あり。



スワンレディースクリニック



- ◆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

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 ☎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

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産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



Matsumoto Ladies
IVF Clinic

松本レディース
IVFクリニック

T179-0013
東京都豊島区東池袋1-12-6
ロクマルゲートHKEBUKURO 5F・6F

豊島区を
家族の笑顔あふれる街に
働き上げた生殖医療で。地域の未来に貢献し続けてまいります

体外受精・顕微鏡卵 妊産婦健診・胎子観察 男性不妊・調方内科

理事長
松本 玲央奈

池袋サンシャイン60通りで、お待ちしております！

● 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

豊島区に住民登録がある方で、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

問 健康推進課 管理・事業グループ
☎03-3987-4173

● RSウイルス定期予防接種(母子免疫ワクチン)

RSウイルス感染症とは、RSウイルスの感染による急性の呼吸器感染症で、乳幼児に多い感染症です。妊娠中の方にRSウイルスワクチンを接種することで、RSウイルスに対しての抗体が胎盤を通じてお母さんの体からお腹の中の赤ちゃんへ移行し、生まれた直後からRSウイルスの感染や重症化を予防します。※接種について心配がある方は、事前にかかりつけ医へご相談ください。

◎対象者 妊娠28週0日から36週6日の方

◎自己負担額 無料

◎接種方法 豊島区が発行した予診票を持参し、実施医療機関で接種してください。

問 保健予防課 予防接種グループ
☎03-4566-4115
長崎健康相談所
☎03-3957-1191

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

◎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

目白こどもクリニック

	月	火	水	木	金	土	日
09:00-11:30	●	/	●	●	●	●	/
13:30-14:30	●	/	●	●	●	▲	/
14:30-17:00	●	/	●	●	●	●	/

●…一般診療 ●…予防接種・健診
▲…13:00-14:30 休診日:火曜・日曜・祝日



豊島区目白3-4-15
プラネット目白3階



☎03-3565-6263



◎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

◎プレママあつまれ♪[予約制]

妊娠中の方であれば、どなたでも参加できる教室です。

助産師より、妊娠中からできるおっぱいのお手入れや準備などについてのお話をします。妊婦さん同士の交流の機会も設けています。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 ひとり親・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、豊島区に住民登録のある方(出産日・申請日に豊島区に住民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

③ 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

③ 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 保健施策推進グループ ☎03-3987-4243

③ 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)。申告の際に必要ですので、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

③ 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**



うすらやま いいん
鵜山医院

内科・皮膚科・小児科・外科

[風邪診療は予約制です]

TEL 03-3982-1331

診療時間 ()内は受付時間です

午前	月 火 水 金 土
9:00~13:00 (8:30~12:30)	● ● ● ● ●
ナイター	
18:00~20:00 (17:30~20:00)	● ● ●

訪問診療は 24時間対応

木・日・祝日 休診



豊島区雑司が谷3-8-10

心もからだも健康に過ごせていますか？

＼ 心の健康 ＼

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陥りやすくなります。

精神不安定 涙もろい いらいらする 無気力になる

妊娠期は女性の一生のうちでうつ病が起こりやすい時期です。

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

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、体調が安定したら、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。間食には、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、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。また、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)と関係することもあります。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。

子どもの事故予防 Kidsafe(キッズセーフ)

＼ 「のびのび子育て」をするために ＼



0歳から14歳までの子どもの死亡原因のうち、「不慮の事故」によるものが上位を占めています。豊島区保健所ではKidsafe(キッズセーフ)として、子どもの事故予防について情報提供しています。パネルや、事故予防用品、資料など楽しく学べる展示等も行っています。

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

④働く女性の出産支援

働きながら安心して妊娠・出産を迎えるために知っておきたい情報については、厚生労働省委託「働く女性の心とからだの応援サイト」をご参照ください。

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



出産後に利用できる両立支援制度(育児休業等)について、事前に確認しておきましょう。

詳しくは

東京労働局雇用環境・均等部 指導課 ☎03-3512-1611

または東京労働局HP「妊娠・出産・育児のページ」

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/kinto2/01.html



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)	・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 ・ひとり親家庭で、小学校 修了までの児童を扶養 している方 *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 共生社会課 ☎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)	1,374円～ 1回1時間以上 交通費実費

大塚肌クリニック

皮膚科・小児皮膚科／美容皮膚科

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 院長 首根由美子

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	●	●	●	■	●	■	—
12:30	●	●	●	—	●	—	—
14:30	●	●	●	—	●	—	—
18:30	●	●	●	—	●	—	—

月・火・金 11:00まで受付

※9:30～13:00(12:45まで受付) 【休診日】日曜・祝日

*診察日・診察時間の最新情報につきましては、ホームページでご確認をお願いいたします

南口から徒歩1分!!

調剤薬局があるビルの7階です。



東京都豊島区南大塚3-34-7大塚carna7階

TEL:03-6709-1430



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におこないましょう。
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・発達に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におこないましょう。

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)と話し合って、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。	● 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。 ● 育児休業の取得をぜひ検討しよう。
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。	● 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。
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。	● 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。
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。	● 夜中のミルクや夜泣きへの対応など、夫婦で話し合っ
6〜7か月	おすわりが上手になる。声を出すことが増え、「イナイイナイパー」や「タカイタカイ」を喜ぶ。	● て分担しよう ● 妻が休養できる時間を作ろう。
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。	● 月齢に応じた遊びで、赤ちゃん
8〜9か月	ハイハイで前に進もうとする。歯が生え始める。	● ちゃんとコミュニケーションをとろう。
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。	● 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。
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。	● 誤飲、転落などの事故を防止する対策をとろう。
11〜12か月	理解できる言葉が増え、いたずらもさかんになる。バイバイのまねをしったりする。	● 個人差があることを理解し、赤ちゃんの発達に過敏にならずに

(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。

