

子育て世代包括支援センター

富山市には、7つの子育て世代包括支援センター（保健福祉センター）があり、保健師など専門のスタッフが妊娠・出産・子育て期の様々な疑問、悩みについてサポートします。



母子健康手帳をお住まいの担当地区の子育て世代包括支援センターでもらしましょう

富山市では、母子健康手帳を交付する際、保健師等の専門職が面談を行い、妊娠期から子育て期を安心して過ごすための子育てケアプランを記載した「ママ手帳」をお渡しします。市内7か所の子育て世代包括支援センター（保健福祉センター）のみで母子健康手帳を交付しています。お時間に余裕を持ってお越しください。

中央子育て世代包括支援センター （中央保健福祉センター）

▶担当地区
総曲輪・愛宕・安野屋・八人町・五番町・柳町・清水町・星井町・西田地方・堀川・東部・奥田・桜谷・五福・神明・新庄・新庄北

☎ 星井町二丁目7-30 ☎422-1172 FAX420-3003



南子育て世代包括支援センター （南保健福祉センター）

▶担当地区
堀川南・藤ノ木・山室・山室中部・太田・蛭川・新保・熊野・月岡・光陽

☎ 蛭川459-1 (富山市保健所内) ☎428-1156 FAX428-1150



北子育て世代包括支援センター （北保健福祉センター）

▶担当地区
奥田北・岩瀬・萩浦・大広田・浜黒崎・針原・豊田・広田・四方・八幡・草島・倉垣・水橋中部・水橋西部・水橋東部・三郷・上条

☎ 岩瀬文化町23-2 ☎426-0050 FAX426-9210



西子育て世代包括支援センター （西保健福祉センター）

▶担当地区
呉羽・長岡・寒江・古沢・老田・池多・速星・鷓坂・朝日・宮川・婦中熊野・古里・音川・神保

☎ 婦中町羽根1105-7 ☎469-0770 FAX469-0772



大沢野子育て世代包括支援センター （大沢野保健福祉センター）

▶担当地区
下夕・小羽・船峠・大沢野・大久保・細入北部・細入南部

☎ 高内333 ☎467-5812 FAX468-1645



大山子育て世代包括支援センター （大山保健福祉センター）

▶担当地区
上滝・大山・大庄・福沢

☎ 上滝525 ☎483-1727 FAX483-3081



八尾子育て世代包括支援センター （八尾保健福祉センター）

▶担当地区
八尾・保内・杉原・卯花・室牧・黒瀬谷・野積・仁歩・大長谷・山田

☎ 八尾町福島200 ☎455-2474 FAX455-2491



～覚えておきたい～ 【防災編①】

備蓄品を揃えよう!!
何でも全部となるとコストも手間もかかります。命を守る物を最優先、次に情報に関する物、その次がより快適に過ごすための物、などと優先順位を設けて、順番に揃えていきましょう。

飲み物

緊急時には水分の確保が一番重要！
家族分が必要です



2~3L/1人
×3日間

避難中は栄養不足になりがちなので、野菜ジュースなども嬉しい物の一つです

食べ物

普段から食材をを少し多めに購入して、日付の古い物から消費し、消費分だけ補充する方法（ローリングストック法）や、長期保存ができる非常用セットを準備する方法などがあります。家庭の状況に合わせて備えておきましょう。

ローリングストック法は、日常使っている物を利用するので、賞味期限切れなどの問題が起きにくいことや、保管する場所も通常の場所でもよい、維持がそれほど大変でない、などの利点があります。また、アレルギーがある場合は日常使っている物の方が安心して食べられるなども良い点です。



非常用セット

その他

ライフラインが途絶えると、救援物資などの情報も入らなくなり、孤立してしまう物も重要となります。また、災害時にすぐに困るものの1つがトイレです。簡単に処理できるグッズを揃えておくことで役立ちます。

- ラジオ
- モバイルバッテリー
- ぜんそくやアレルギーなどの薬
- トイレ用品
- おもちゃ
- 嗜好品



小さい子には熊などの甘い物やぬいぐるみなどを揃えておくのも気分転換できるものとなります

子育て世代包括支援センターでは、妊娠、出産、子育て期の様々な疑問・悩みについて気軽にご相談いただけます！

こんな時に“子育て世代包括支援センター”を思い出してください！

妊娠中から育児期にわたるまで、富山市のパパ・ママは、こんなサービスをうけられます。

妊娠・出産

妊娠・出産

妊娠期

例えば

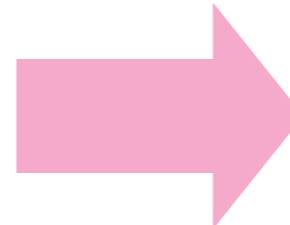
妊娠について不安なことがある

- 出産までに何をそろえたらいいの
- つわりで食べられないけど、赤ちゃんは育っているの
- 夫にも出産後のことをイメージしてもらいたい

例えば

妊娠したかも…

- 予定外の妊娠でこれからどうしたら…



● 母子健康手帳・ママ手帳の交付

- 保健師等が心配なことなどお聞きし、相談にのります。

● 妊婦訪問

● 電話相談

● パパママセミナー (妊娠5～8か月〔16～31週〕の妊婦とその夫)

沐浴動画等を参考に！

● 助産師ほっとライン

- 助産師が、妊娠中や産後のママの電話相談に応じます。

母子健康手帳アプリ「育さぼとやま」by 母子モ



出産後

例えば

育児が上手くいかない

- 赤ちゃんが泣いている理由がわからない
- 授乳や育児が上手くいかない
- 母乳が足りているか心配

例えば

出産や育児で疲れがたまっている

- 産後の身体がなかなか回復しない
- 1時間でもいいから、ぐっすり眠りたい
- 子どもを産んでから、気分が沈みがち
- 里帰りしても日中は子どもと2人きりでしんどい



● 新生児聴覚検査費助成

● 乳幼児健康相談

● 電話相談

● 新生児訪問 (生後28日以内)

● 保健師訪問 (低出生体重で生まれたお子さん等)

● ベイビーボックスプレゼント

- 育児用品を詰め合わせたベイビーボックスをプレゼントします。お渡す際に保健師等が育児相談に応じます。

● 産後ケア

- 産後ケア応援室
 - 出産直後から概ね4か月まで利用できます。
 - 安心して自宅で子育てができるようサポートしています。
- 訪問型
 - 出産後1年まで利用できます。
 - 助産師が自宅に訪問し、心身のケアを行います。

● 産後ヘルパー派遣事業

育児期

例えば

うちの子は大丈夫か心配

- 他の子と比べて体格が小さい
- 言葉が遅いといわれる
- かんしゃくがひどく、どうしたらいいかわからない

例えば

子育てがしんどい

- イライラして子どもにあたってしまう
- 家族が理解してくれない
- 体や心がしんどい



● 乳幼児健康相談

● 乳幼児健康診査 (集団健診)

- 4か月児健康診査 ● 1歳6か月児健康診査
- 3歳児健康診査

● 赤ちゃん教室 (4～6か月児)

● 電話相談

● 仲間づくりの赤ちゃん教室 (各地区で開催)

● 保健師訪問

- お子さんの成長発達に合わせた相談にのります。
- お子さんに適した相談先をコーディネートします。
- ママの相談に即したサービスを調整します。

例えば

近くに相談できる人・協力してくれる人がいない

- 夫は仕事の帰りが遅くて手伝ってくれない
- 祖父母が高齢で育児を頼れない



妊娠したら

母子健康手帳・ママ手帳



医師または助産師の診断を受け、妊娠がわかったら、妊娠届を提出して、母子健康手帳の交付を受けてください。この手帳は、妊娠、出産の状態、子どもの発育状況、予防接種を受けた記録などが出来るようになっていきます。

また、子育てケアプランや産婦健康診査の結果等を記載するママ手帳の配付も行っております。

▶ 届出先 各保健福祉センター

▶ 必要なもの

- 妊娠届出書(産科、産院にあります)

☎ 各保健福祉センター P18

助産師ほっとライン

助産師が妊娠中や産後のママのご相談にお応えします。

☎ 461-3573

▶ 受付時間 24時間体制 ※年末年始を除く

妊婦一般健康診査・妊婦歯科健康診査

安心してマタニティライフを送るために、定期的に健康診査を受けましょう。母子健康手帳が交付される時に受診票が交付されます。産婦人科と、歯科で受診できます。



妊婦一般健康診査を受けましょう



- 1 妊娠届出をされた方に妊婦一般健康診査受診票を14回分お渡ししています。
- 2 氏名や住所等をご自分で記入し、第1回の受診票から順に使用してください。
- 3 妊娠中には以下の回数の妊婦一般健康診査を受けることをおすすめします。

| | |
|---------------------------|--------|
| 妊娠初期より妊娠23週(第6月末)まで | 4週間に1回 |
| 妊娠24週(第7月)より妊娠35週(第9月末)まで | 2週間に1回 |
| 妊娠36週(第10月)以降分娩まで | 1週間に1回 |

(4)妊婦一般健康診査受診票は、県内の産婦人科病(医)院外来・助産師外来又は開業助産所で使用できます。県外で受診される場合、費用の一部を申請により助成します(国内に限る)。

| | |
|-------------------------------|---|
| 県内の産婦人科病(医)院等で受診される場合 | 富山市の妊婦一般健康診査受診票を窓口へ提出してください。基本的な定期健康診査の料金は、無料になります。 |
| 県外の産婦人科病(医)院等で受診される場合(里帰り出産等) | *詳細は P23 をご覧ください |

※他市町村に転出された場合、この受診票は使用できないため、転出先の市町村にお問い合わせください。

(5)医師が必要と認めた場合は、妊婦精密健康診査受診票を申請によりお渡ししています。

▶ 方法

妊婦精密健康診査申請書を、受診した県内の産婦人科(医)院にて記入してもらい、窓口で申請してください。

▶ 申請先

こども健康課(☎443-2248)、各保健福祉センター

▶ 必要なもの

- 妊婦精密健康診査申請書 ● 母子健康手帳

妊婦歯科健康診査を受けましょう



妊娠中は生理的な変化により、むし歯や歯周病になりやすくなります。

お渡しする妊婦歯科健康診査受診票をご利用ください。富山市内歯科医療機関でのみ使用できます。

※他市町村に転出された場合、この受診票は使用できないため、転出先の市町村にお問い合わせください。

県外で妊婦一般健康診査を受診される方へ



里帰り出産の場合等、妊婦一般健康診査を県外の産婦人科病(医)院外来・助産師外来又は開業助産所(国内に限る)で受診された場合に、その窓口で支払われた妊婦一般健康診査費用の一部を、申請により助成します。

▶ 対象

- 1 妊婦一般健康診査受診日に富山市に住所のある方
 - 2 富山市の妊婦一般健康診査受診票の交付を受けた方
 - 3 県外の産婦人科病(医)院外来・助産師外来又は開業助産所で妊婦一般健康診査を受診された方
- ※妊婦精密健康診査は、県内の産婦人科病(医)院での受診に限ります。

▶ 方法

県外の産婦人科病(医)院外来・助産師外来又は開業助産所の窓口で支払われた基本的な定期健康診査の料金について、申請後、助成金額を指定された金融機関の口座に振り込みます。

▶ 申請

こども健康課(☎443-2248)、各保健福祉センター

▶ 申請期日

申請は、妊婦一般健康診査最終受診日から1年以内に行ってください。

▶ 申請に必要なもの(本人以外の申請も可)

| | 必要なもの | 確認・留意事項 |
|---|-------------------------|--|
| 1 | 領収書(レシート不可)と明細書 | 妊婦健診受診日毎に①産婦人科病(医)院名又は助産所名、②健診受診日、③妊婦氏名、④健診料金(保険診療分は除く)が明記され、⑤領収印のあるもの |
| 2 | 富山市妊婦一般健康診査受診票兼健康診査費請求書 | 太枠内をご自身で記入してください。 |

| | 必要なもの | 確認・留意事項 |
|---|-----------------------------|--|
| 3 | 母子健康手帳の妊婦健診を受診したことが分かる箇所の写し | 助成金の申請をする妊婦健診受診日の結果が記載されていること |
| 4 | 本人名義の金融機関の通帳 | ゆうちょ銀行の場合、他の金融機関との送金手続きがしてあるもの ※ただし、未手続きのゆうちょ銀行の口座しかお持ちでない場合や本人名義の口座をお持ちでない場合は、こども健康課へお問い合わせください。 |
| 5 | 印鑑 | シャチハタ等のインク浸透印は不可 |

※申請窓口で「富山市妊婦一般健康診査費助成申請書」「振込依頼書」等を記入してください。(市のホームページよりダウンロード可能です。)

▶ 支払い

- 1 申請後、書類審査を行い、助成金額を指定された金融機関の口座へ振込みます。
- 2 助成金額は、受診毎に市が定めた助成限度額と実際に健診費用として支払った額のいずれか少ない額です。

| | | 令和3年度・4年度受診 | | |
|----------|--------|-------------|--|---------|
| 富山市助成限度額 | 〈医療機関〉 | 第1回目 | 子宮頸がん検診あり …20,960円 子宮頸がん検診なし …17,200円 | |
| | | 第2～5回目 | 各5,990円 | |
| | | 第6回目 | 11,590円 | |
| | | 第7回目 | 5,990円 | |
| | | 第8回目 | 11,630円 | |
| | | 第9・10回目 | 各5,990円 | |
| | | 第11回目 | 7,750円 | |
| | | 第12～14回目 | 各5,990円 | |
| | | 〈助産所〉 | 第2～5、7、9、10、12～14回目 | 各4,500円 |

※各健診料金は、各々の産婦人科病(医)院等で異なりますのでご了承ください。

☎ こども健康課 ☎443-2248

～覚えておきたい～ 【防災編②】

作 **つてみよう!**
身近にあるもので
防災グッズを作ってみよう!



牛乳などの紙パック

●ケガ防止スリッパ

慌てて歩き回ってケガしないように、足を保護するものを作ってみましょう。



●食器セット

ビニール袋をかぶせて使うと洗わずに使い回せます。

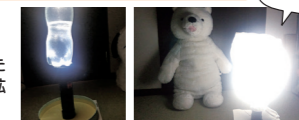
(※アレルギーには十分ご注意ください)



水を入れたペットボトル・ビニール袋

●光拡散ライト

懐中電灯の明かりの上ののせたり、かぶせたりすると、光が拡散してより明るくなります。



普段の生活の中で、お子さんと一緒に取り組んでおくと、災害が起きてから急に慌てるよりも、お子さんも受け止めやすくなります。他にも工作気分で作ることが出来るものを試してみましょう。

妊産婦の健康相談

妊産婦の健康相談(各保健福祉センター)
妊産婦の健康相談を月曜日から金曜日まで個別に行っています。

☎ 各保健福祉センター P18

パパママセミナー(予約制)

家族で協力して子育てができるよう、妊娠・出産・育児について学べる教室を開催しています。
対象:妊娠5~8か月頃の妊婦とその夫
※日程については、「広報とやま」毎月20日号に掲載しています。

☎ 各保健福祉センター P18

妊産婦医療費助成

妊産婦の妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患、切迫早産に係る医療費(保険診療の自己負担分)を助成します。申請月から出産の翌月末までの医療費が対象です。資格審査のうえ、妊産婦医療費受給資格証を郵送します。ただし、妊産婦の世帯の生計維持者※の所得が一定額以上の場合には、助成対象外となります。

※生計維持者とは、妊産婦又はその配偶者のうち生計の中心となる方。

▶申請先
こども福祉課(☎443-2249)、
各行政サービスセンター・地域福祉課、
各中核型地区センター、各地区センター、
とやま市民交流館(CiC 3F)

▶必要なもの
●健康保険証(妊産婦と生計維持者)
●妊産婦医療費受給資格登録申請書(産科・産院にあります)

その他、必要に応じて提出していただく書類があります。

不妊に関することは

不妊検査費助成事業

子どもを望む夫婦が、機を逃すことなく早期に検査を受け、必要に応じて適切な治療を開始することができるよう、不妊検査に要する費用の一部を助成します。

▶対象
婚姻して3年以内であり、検査開始日の妻の年齢が43歳未満であること。夫婦の双方またはどちらか一方が申請日時点で富山市に住民登録をしており、夫婦ともに不妊検査を受けていること。また過去に一般不妊治療、特定不妊治療を受けたことがない方。

▶申請先
こども健康課(☎443-2248)、各保健福祉センター

▶必要なもの
●富山市不妊検査費助成事業申請書
●富山市不妊検査費助成事業受診等証明書
●不妊検査に要した費用の領収書と明細書
●戸籍謄本 ●印鑑
●夫婦いずれかの金融機関の通帳等口座の確認ができるもの

▶申請期日
検査が終了してから申請。(終了した日の属する年度内に申請すること)

特定不妊治療費助成

特定不妊治療(体外受精又は顕微授精)を受けられた夫婦に対し、治療費の助成を行っています。

▶対象
夫婦の双方またはどちらか一方が、申請日時点で富山市に住民登録をしており、富山市指定医療機関で体外受精や顕微授精を受けられた夫婦。(事実婚含む)

▶内容
●令和3年度以前に治療を開始し、令和4年度に治療が終了した1回分の治療に対する助成
●保険適用での治療を6回終了した方に対する助成(詳細はお問い合わせください)

▶申請先
こども健康課(☎443-2248)、各保健福祉センター

▶必要なもの
●特定不妊治療費助成事業申請書
●特定不妊治療費助成事業受診等証明書
●特定不妊治療費(体外受精又は顕微授精)の領収書、明細書(領収書に特定不妊治療費の明記が無い場合)
●戸籍謄本(申請時において発行後3か月以内のもの)
●印鑑
●夫婦いずれかの金融機関の通帳等口座の確認ができるもの

▶申請期日
医療機関での証明書の交付から概ね3か月以内で、治療が終了した日の属する年度の3月31日まで

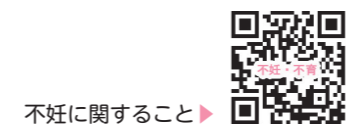
不育症治療費助成

不育症検査及び不育症治療に関する費用の一部を助成します。

▶対象
夫婦の双方またはどちらか一方が、治療日及び申請日時点で富山市に住民登録をしており、産婦人科医又は生殖医療専門医による不育症の検査や妊娠中のヘパリンを主とした治療を受けた方

▶申請先
こども健康課(☎443-2248)、各保健福祉センター

▶必要なもの
●不育症治療費助成事業申請書
●不育症治療費助成事業受診等証明書
●不育症の検査及び治療に要した費用の領収書、明細書
●戸籍謄本(申請時において発行後3か月以内のもの)
●印鑑
●夫婦いずれかの金融機関の通帳等口座の確認ができるもの



コロナウイルス感染症検査事業

出産を控えた妊婦への新型コロナウイルス感染症検査事業について

新型コロナウイルス感染症に不安を抱え、PCR検査を希望する妊婦の方に、新型コロナウイルスの検査を行います。

▶対象
●富山県内で分娩予定の妊婦(住民票の有無にかかわらず、里帰りの方も対象)
●検査時、発熱などの感染を疑う症状がない方

▶検査時期 分娩予定の概ね2週間以内
▶検査場所・検査方法
●かかりつけ産科医療機関にご相談ください。

▶検査費用 無料
※県外の医療機関で本検査を全額自己負担で受けられた場合は、市にご相談ください。

☎ こども健康課 ☎443-2248

新型コロナウイルスに感染した妊産婦の方へ

感染が確認された場合でも、皆様の不安を少しでも軽減できるよう、助産師などの専門職によるケアや相談支援を行っています。

▶対象者
●新型コロナウイルスの感染が確認された妊産婦の方
●健康面や出産後の育児などに不安を感じ支援を希望する方
(住民票の有無にかかわらず、里帰りの方も対象)

▶支援内容
医療機関を退院後、助産師・保健師等の専門職の支援(訪問や電話による継続的な健康支援・育児支援などの専門的なケアを受けることができます。)

▶費用 無料
☎ こども健康課 ☎443-2248



赤ちゃんが生まれたら

出生届



赤ちゃんが生まれたら必ず出生届を出しましょう。

- ▶ **届出の期限** 生まれた日から14日以内
- ▶ **届出する人** 父または母(父母が婚姻届を出していない場合は母)、同居者、医師、助産師の順
- ▶ **届出先** 生まれた子どもの本籍地、出生地、または届出人の住所地、所在地の市区町村役場
- ▶ **富山市の窓口** 市民課(☎443-2048)、各行政サービスセンター市民生活課、各中核型地区センター、各地区センター(一部の地区センターでは取扱い不可)、とやま市民交流館(CiC3F)
- ▶ **必要なもの**
 - 出生届書1通(産科・産院にあります)
 - 母子健康手帳

※出生届と同時に、こども医療費助成・児童手当の手続きをされる場合は、P26、P28参照。

健康保険の加入

- ☑ **国民健康保険は保険年金課** ☎443-2065
- その他の保険は各職場の担当

こども医療費助成



0歳から中学3年生までのお子様の医療費(保険診療の自己負担分)を助成します。出生の日から15日以内に申請してください。後日、こども医療費受給資格証を郵送します。

- ▶ **申請先** こども福祉課(☎443-2249)、各行政サービスセンター地域福祉課、各中核型地区センター、各地区センター、とやま市民交流館(CiC3F)
- ▶ **必要なもの**
 - 健康保険証(お子様を健康保険の扶養とされる方のもの)

その他、必要に応じて提出していただく書類があります。

新生児聴覚検査



令和4年4月1日以降に生まれ、検査時に住民票を富山市に有する保護者の方に、検査費用の一部を助成します。ただし、検査は生後50日以内に行ったものに限りです。

▶ 助成の対象となる検査

- 自動聴性脳幹反応検査(自動ABR)
- 聴性脳幹反応検査(ABR)
- 耳音響放射検査(OAE)

▶ 助成金額

初回検査について、上限5,000円(上限金額を超過する分は、自己負担になります)

▶ 助成の流れ

- (1) 県内委託医療機関で検査を受ける場合 助成金額(5,000円)を差し引いた分は、自己負担となります。費用は各医療機関で異なりますので、医療機関にてご確認ください。
- (2) 県内指定医療機関以外で検査を受ける場合および、県外の医療機関で検査を受ける場合 検査費用の全額を医療機関にお支払いいただき、後日支払われた検査費用の一部(上限5,000円)を申請により還付します。検査を受けてから、6か月以内に下記の書類を揃えて、申請してください。

▶ 申請に必要な書類

- 1 富山市新生児聴覚検査受診票(様式第1号) *検査結果が記載されているもの
- 2 新生児聴覚検査を実施したことが分かる医療機関発行の領収書および明細書(原本)
- 3 富山市新生児聴覚検査費助成交付申請書兼請求書 *申請の際、窓口にて記載していただきます。
- 4 振込先の分かるもの(通帳、キャッシュカード等)

▶ 申請先

- こども健康課(☎443-2248)、各保健福祉センター
- ☑ **こども健康課** (☎443-2248)

産後ヘルパー派遣事業



ヘルパーによる家事や育児の支援を行います。

- ▶ **対象者** 生後6か月以内の子どもがいる家庭
- ▶ **利用回数・時間** 1世帯あたり5回まで。1回の支援は2時間まで。
- ▶ **利用料** 1回1,500円
- ▶ **申し込み先** こども健康課(☎443-2248)
- ☑ **こども健康課** (☎443-2248)

自宅で受けられる産後ケア事業



助産師の助産師が家庭を訪問し、授乳や沐浴等の支援や育児相談を行います。

- ▶ **対象者** 生後1歳未満の子どもの母親等で、心身の不調等がある方
- ▶ **利用時間等** 1回につき最長2時間まで。利用は母親1人につき3回まで。

▶ 利用料

1回1,000円(ただし、ひとり親家庭・住民税非課税世帯は1回につき500円、生活保護世帯は250円となります) *子育て応援券の利用も可能です。

- ▶ **申し込み先** 各保健福祉センター
- ☑ **各保健福祉センター**

ウェルカムベビーおむつ事業



多子世帯の子育てを応援するため、第3子以降に誕生した赤ちゃんに対し、お祝い品の紙おむつ1か月分を贈ります。



▶ 申請先

- こども福祉課(☎443-2249)(郵送可)、各行政サービスセンター地域福祉課、各中核型地区センター、各地区センター、とやま市民交流館(CiC3F)

▶ 申請期限

- 生後3か月以内
- ▶ **その他** 希望の送付先へ配送します。

とやまっ子育て応援券



3歳未満のお子さんをもつ家族を対象として、各種子育てサービスに使用できる利用券「とやまっ子育て応援券」を交付します。

▶ 申請先

- こども福祉課(☎443-2249)、各行政サービスセンター地域福祉課、各中核型地区センター、各地区センター、とやま市民交流館(CiC3F)

新生児家庭訪問



新生児(生後28日以内)のいる家庭を助産師又は保健師が訪問し、ご相談に応じます。出産後、母子健康手帳に綴じ込まれている出生連絡票でご連絡ください。

女性は出産後、ホルモンのバランスが急激に崩れて、感情的になったり、気持ちが落ち込んだりしがちです。それは、どんな人にも起こる可能性があり、決してママが悪いわけではありません。

赤ちゃんのお世話を周りの人に頼んで、ゆっくり心と体を休めてください。

小さな赤ちゃんを前に、ママが不安になることがあったら、パパや周りの人は話を聞いてあげてください。

「新生児訪問」などの公的なサービスはどんな人でも利用できます。ママがしんどい時、頼ってもらうために専門スタッフがお待ちしています。

**大切な赤ちゃんを守るため、
まずはママを守ります。**

ベビーボックスプレゼント事業



赤ちゃんの誕生を祝福するとともに育児の相談や支援を行うきっかけとするため、出生届出時に引換券を配布し、お住まいの地区を担当している保健福祉センターで、育児用品を詰め合せたベビーボックスをプレゼントします。

- ▶ **引き換え期間** 生後6か月以内
- ▶ **必要なもの**
 - 母子健康手帳(必ずお持ちください)
 - ママ手帳 ● 申請書兼引換券

- ☑ **こども健康課** ☎443-2248

保健推進員による訪問



「保健推進員」は、市長の委嘱をうけた健康づくりボランティアで、保健福祉センターの保健師と連携して活動しており、2~3か月と8~9か月の赤ちゃんがいる家庭を訪問しています。訪問時には、市の保健事業の紹介や、子育てに関するサービスの情報提供を行っています。詳しくは各保健福祉センターまでお問い合わせください。

- ☑ **各保健福祉センター** P18

産婦健康診査



産後の身体と心の健康を保つため、産後2週間と産後1か月の健診を受けましょう。母子健康手帳を交付された時に2回分の受診票が交付されます。

- ☑ **こども健康課** ☎443-2248

▶ 受診の手順

- (1) 妊娠届出をされた方に産婦健康診査受診票を2回分お渡ししています。
- (2) 受診票の氏名や住所等および質問票をご自分で記入し、受診ください。
- (3) 産後、次の回数の産婦健康診査を受けることをおすすめします。

| | |
|-------|----|
| 産後2週間 | 1回 |
| 産後1か月 | 1回 |

- (4) 産婦健康診査受診票は、県内の産婦人科病(医)院外来・助産師外来又は開業助産所で使用できます。県外で受診される場合、費用の一部を申請により助成します(国内に限る)。

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 県内の産婦人科病(医)院等で受診される場合 | 富山市の産婦健康診査受診票と質問票を窓口へ提出してください。 |
|-----------------------|--------------------------------|

※他市町村に転出された場合、この受診票は使用できないため、転出先の市町村にお問い合わせください。

県外で産婦健康診査を受診される方へ Check!

- ▶対象
 (1)産婦健康診査受診日に富山市に住所のある方
 (2)富山市の産婦健康診査受診票の交付を受けた方
 (3)県外の産婦人科病(医)院外来・助産師外来又は開業助産所で富山市が指定する項目を満たす産婦健康診査を受診された方

▶方法
 県外の産婦人科病(医)院外来・助産師外来又は開業助産所の窓口で支払われた基本的な定期健康診査の料金について、申請後、助成金額を指定された金融機関の口座に振り込みます。

▶申請先
 こども健康課(☎443-2248)、各保健福祉センター

▶申請期日
 申請は、産婦健康診査最終受診日から1年以内に行ってください。

▶申請に必要なもの(本人以外の申請も可)

| 必要なもの | 確認・留意事項 |
|-----------------------------------|--|
| 1 領収書(レシート不可)と明細書 | 産婦健診受診日毎に ①産婦人科病(医)院名又は助産所名、②健診受診日、③産婦氏名、④健診料金(保険診療分は除く)が明記され、⑤領収印のあるもの |
| 2 (1)富山市産婦健康診査受診票兼健康診査費請求書 (2)質問票 | (1)は、受診医療機関にて健診結果等記載されたもの (2)は、健診時に本人が記載した質問票 ※(1)(2)両方必須です。片方みの場合助成できません。 |
| 3 母子健康手帳の産婦健診を受診したことが分かる箇所の写し | 出産の状態、出産後の母体の経過が記載されたページ |
| 4 本人名義の金融機関の通帳 | ゆうちょ銀行の場合、他の金融機関との送金手続きがしてあるもの ※ただし、未手続きのゆうちょ銀行の口座しかお持ちでない場合や本人名義の口座をお持ちでない場合は、こども健康課へお問い合わせください。 |

| | |
|------|------------------|
| 5 印鑑 | シャチハタ等のインク浸透印は不可 |
|------|------------------|

※申請窓口で「富山市産婦健康診査費助成申請書」「振込依頼書」等を記入してください。

- ▶支払い
 (1)申請後、書類審査を行い、助成金額を指定された金融機関の口座へ振り込みます。
 (2)助成金額は、受診毎に市が定めた助成限度額と実際に健診費用として支払った額のいずれか少ない額です。

| | | | |
|-----------------------|-----------------|----------------|------------------|
| 富山市助成限度額(令和3年度・4年度受診) | 〈医療機関〉 〈助産所〉 | 2週間健診 1か月健診 | 5,000円 5,000円 |
|-----------------------|-----------------|----------------|------------------|

※各健診料金は、各々の産婦人科病(医)院等で異なりますのでご了承ください。

☎ こども健康課 ☎443-2248

出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除 Check!

出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料(健康保険・厚生年金)が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度(平成31年4月～)があります。

▶問い合わせ先
 勤務先、全国健康保険協会(協会けんぽ)、健康保険組合、年金事務所など

児童手当 Check!

中学校修了までの児童を養育している方の申請に基づき、申請の翌月から支給されます。出生の翌日から15日以内に申請してください。(年3回、2月、6月、10月に支給)なお、養育者の所得に応じて支給額制限があります。

▶支給の対象
 中学校修了までの児童を養育している方に支給されます。

- ▶申請先
 こども福祉課(☎443-2249)、各行政サービスセンター地域福祉課、中核型地区センター、各地区センター、とやま市民交流館(CiC3F)
 ※公務員の方は、勤務先が申請先となります。

- ▶必要なもの
 ●通帳(養育者のもの)
 ●健康保険証(養育者のもの)
 その他、必要に応じて提出していただく書類があります。

未熟児養育医療 Check!

身体の発達が未熟なまま生まれ入院を必要とする乳児が、指定医療機関において入院治療を受ける場合に、その治療に要する医療費の一部を公費で負担します。

☎ こども福祉課 ☎443-2249
 各行政サービスセンター地域福祉課

小児慢性特定疾病医療費助成 Check!

国が指定する特定の疾病で治療が必要な場合、医療費の助成が受けられます。

☎ 保健所保健予防課(蛸川) ☎428-1152
 各保健福祉センター

自立支援医療費(育成医療)助成 Check!

身体に障害がある、またはそのまま放置すると将来一定の障害を残すと認められる疾患がある18歳未満の児童を対象に、その障害の除去・軽減に必要な手術等の治療により確実に効果が期待できるものに対して、医療費の支給を行うものです。

原則1割自己負担となり、世帯の所得状況に応じて1か月あたりの負担上限額が設定されます。

☎ 保健所保健予防課(蛸川) ☎428-1152
 各保健福祉センター

赤ちゃんが生まれたらやることリスト

Check!



赤ちゃんが生まれたら▶

～子どものココロとカラダを育てよう～

眠育

「睡眠」と「脳機能」の発達には深い関係があることが研究で明らかになっています。十分な睡眠と適切な生活リズムで、子どもたちの心の発達と健康を守りましょう。

スムーズに眠るために…

- ★お風呂は1時間前までに済ませる
 - ★30分ほど前から部屋を暗めしておく
 - ★テレビやゲームなどは2時間前には終わらせる
 - ★絵本を読むなど、寝る前に行うことを決めておく(入眠儀式)
- などが有効といわれています。



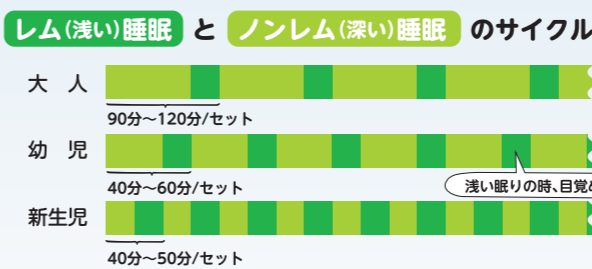
すっきり起きるために…

- ★カーテンをあけて朝の陽射しを取り込む
 - ★すぐ起きられない場合は、足の指や足首、手首などを少しずつ動かし、布団でゴロゴロしてみる
 - ★好きな音楽を大きすぎない音量でかける
 - ★好きな朝食を用意しておく
 - ★レム睡眠(体を動かしたりする)時に起こす
- など、色々試してみましょう。大きな声で起こすのはかえって寝起きを妨げるのでご注意ください!

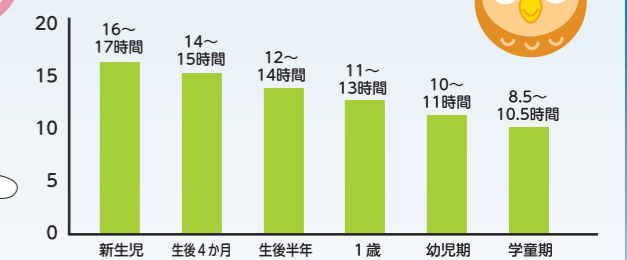


知っておきたい! 睡眠のメカニズム

〈子どもと大人の睡眠サイクルの違い〉



〈子どもの睡眠時間の目安〉



乳幼児の健康診査

乳幼児健康診査(集団健診)



健診はお子さんの成長や年齢に応じた育児の方法を知る大切な機会です。お子さんの発育、発達を保護者とともに確認しています。育児に関する相談もできます。対象の方には、個別に通知します。

- 4か月児健康診査(3~4か月ごろ)
- 1歳6か月児健康診査(1歳6か月~1歳8か月ごろ)
- 3歳児健康診査(3歳6か月~3歳8か月ごろ)

☎ 各保健福祉センター P18

乳児一般健康診査(個別健診)



乳児一般健康診査受診票が2回発行されます。県内の医療機関で受診できます。6か月、9か月頃の受診をおすすめしています。

使用期限は満1歳のお誕生日の前日までです。

乳幼児のための教室・相談等

日程は毎月の「広報とやま」20日号に記載します。

赤ちゃん教室(予約制)



心身の発達の状況および育児や離乳食に関する講義を7会場で開催しています。

- ▶ 対象 生後4~6か月
- ※ 日程については、「広報とやま」毎月20日号に掲載しています。

☎ 各保健福祉センター P18

産後ケア応援室



出産後、育児に奮闘しているお母さんの心と体の回復と、お子さんとの新しい生活を安心して過ごすことができるようサポートします。

デイケア・宿泊

- 事前登録が必要です
- 利用者負担額(富山市民の場合)

| 【デイケア】 | |
|------------------------|--------|
| 9:30~19:00(2食(昼・夕)、間食) | 4,900円 |
| 9:30~13:00(1食(昼)、間食) | 1,800円 |
| 9:30~15:30(1食(昼)、間食) | 3,100円 |
| 13:00~19:00(1食(夕)、間食) | 3,100円 |

| 【宿泊】 | |
|-----------------|--------|
| 1日(24時間)(3食、間食) | 7,200円 |

※ 里帰り出産の方の利用料金についてはお問い合わせください。

子育て教室

※ 日程や内容は、前月に「広報とやま」やホームページで案内します。

- 定員10名
- 電話で申し込み(先着順)
- 利用料800円

☎ 富山市まちなか総合ケアセンター内産後ケア応援室
総曲輪四丁目4番8号 ☎461-3541

乳幼児健康相談(予約制) P55



育児相談、発達・発育相談、栄養相談、離乳食相談などに応じています。

※ お住まいの地区の保健福祉センターへ連絡し、予約してください。

☎ 各保健福祉センター P18

よい歯づくり講座(予約制)



幼児のむし歯予防とフッ化物塗布についての講座を開催しています。

- ▶ 対象 フッ化物塗布を希望する1~3歳児とその保護者
- ※ 日程については、「広報とやま」毎月20日号に掲載しています。

☎ 中央・南・北・大沢野・八尾・西保健福祉センター

P18

フッ化物塗布(予約制)



- ▶ 対象 よい歯づくり講座を受けた1~3歳児
- ※ 日程については、「広報とやま」毎月20日号に掲載しています。

☎ 中央・南・北・大沢野・八尾・西保健福祉センター

P18

富山市子育て支援センター

こどもひろば
就学前のお子さんとその家族が利用できます。親子で好きな遊びを楽しんだり、お母さん同士で情報交換をしたりして仲間づくりもできます。また、子育てについて専門スタッフに相談できます。

- ▶ 開館時間 10:00~17:00(行事等で変更する場合があります)

- ▶ 休館日 CiC休館日及び年末年始(12/29~1/3)

幼児ことばの相談・教室(予約制)
言語聴覚士がことばの相談・指導を行っています。

すくすく相談(年10回予約制)
小児科医による発達相談を行っています。

離乳食相談
管理栄養士による離乳食や食事相談を行っています。

健康相談
看護師が病気・発育の相談を行っています。
ふたご・みつごのつどい(さくらんぼクラブ)
ふたご、みつごならではの子育ての悩みや工夫など、気軽に話し合い、情報交換できます。
子育てセミナー(月1回)
講師の話や親子の遊びなどを通して、子育ての知識や情報を得ることができます。

その他
お父さん・お母さんの子育て講座、孫育てセミナーを開催しています。

☎ 富山市子育て支援センター
☎444-1110(子育てほっとステーション)

転入された方へ



- 妊婦一般健康診査 P22
- 産婦健康診査 P27
- 妊婦歯科健康診査 P22 を受けましょう

転入前の住所地の妊婦一般健康診査受診票等は、使用できません。

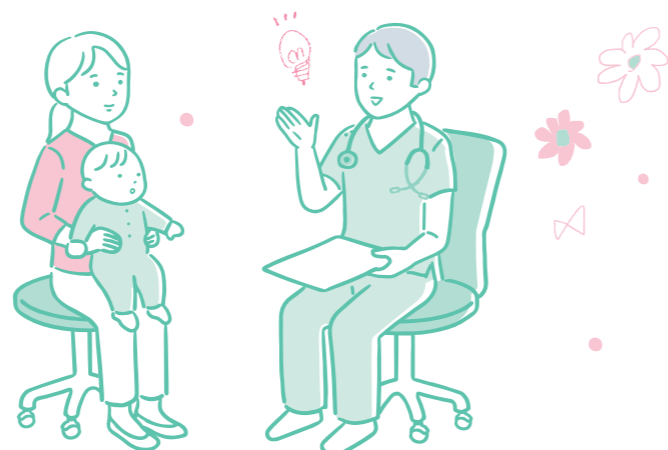
- ▶ 交付に必要なもの
- ① 母子健康手帳
- ② 前住所地での未使用の受診票

▶ 窓口 各保健福祉センター P18
こども健康課 ☎443-2248

窓口で、富山市の受診票と交換いたします。



広報とやま ▶



~覚えておきたい~ 【歯と健康編】

よく噛むと、**イイことがいっぱい!!**
1口に**30回**を目途にしよう!

虫歯や歯周病になりにくい

肥満予防

食べ物の味がよくわかる

脳の発達

よく噛んで食べよう!

Q1 テレビを見ながらご飯を食べよう!

Q2 食べ物は少しずつ口に入れよう!

Q3 食べやすいように小さく切ってから食べよう!

親子で考えてみよう!

Q4 料理は、うす味にしよう!

<こたえ> Q1 × テレビに集中してしまうと手と口が止まってしまうよ。食べる時はテレビを消して味わって食べようね! Q2 ○ 一度にたくさん口に入れて早く無くそうとすぐに飲み込んでしまうよ。少しずつゆっくり食べようね! Q3 × 小さすぎると噛まずに飲み込んでしまうよ! 大きめに切って、固い物もしっかり食べようね! Q4 ○ うす味にすると「うす味」を感じようとして自然と噛む回数が増えるよ!

予防接種



お母さんからもらった病気に対する抵抗力(免疫)が、生後3か月ぐらいから徐々に失われていくため、免疫を高めるために予防接種が重要になります。

▶ 県内医療機関で予防接種を希望される方

予防接種の広域化の実施について(富山市以外の県内協力医療機関で接種を受けることが可能です)

▶ 県外医療機関で予防接種を希望される方

富山県外の医療機関で接種を希望される方は、滞在先の自治体(区市町村)への確認事項があります。保健所保健予防課までお問い合わせください。申請書や詳細についてはホームページに掲載されています。

▶ 予防接種のスケジュール

P33 をご覧ください。

▶ 予防接種券の再発行について

富山市への転入や、紛失などで予防接種券がない方(お子さま)は、再発行します。母子健康手帳と来所者の身分を確認できるもの(免許証など)を持参し、保健所保健予防課やお近くの保健福祉センターで交付申請をしてください。

予防接種を受けよう!

▶ 持参する物

- 予防接種券
 - 予診票(必要事項を記入してください)
 - 母子健康手帳(接種記録を残すために必要)
- ※個別接種の通知には、予防接種券・予防接種のお知らせ・予診票を同封しています。

▶ 料金 無料

※接種期間を過ぎての接種は、全額自己負担
但し、長期にわたり療養を必要とする疾病にかかった方は定期接種として無料で接種を受けられる場合があります。

▶ 注意事項

- ① 接種はお子様の体調の良い時に接種を受けましょう。また、保護者が同伴してください。やむを得ず保護者が同伴できない場合は、委任状が必要です。
(A)保護者以外の方が同伴する場合は委任状が必要です。(予診票の裏面に記入欄あり)
(B)日本脳炎・ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)で13歳以上(13歳の誕生日の前日以降)の方は、保護者の同意書(予診票に記入欄あり)の記載により、保護者の同伴がなくても接種を受けることができます。
- ② 小冊子「予防接種と子どもの健康」を必ず読んでから、受けましょう。
- ③ 県内の指定医療機関で、事前に予約してから接種を受けてください。
- ④ 富山市外へ転出された場合は、当市の予防接種券などは使用できません。(転出先の自治体にご確認ください)
詳しくは富山市のホームページをご覧ください。

かかりつけ医に相談して早めに予防接種を受けましょう。

☎ 保健所保健予防課(蛭川) ☎428-1152

▶ 予防接種(全て医療機関での個別接種です。)

予防接種券等は右記の表の「予防接種券等送付時期」に、個別に郵送しています。

転入などで予防接種券がない場合は、交付申請が必要です。
予防接種券の交付について右記窓口へお問い合わせください。

それぞれの予防接種には、接種期間がありますので、計画的に接種を受けましょう。

| 予防接種の種類 | 接種対象期間 | 予防接種券等送付時期 | 我が家のスケジュール |
|--|--|--|----------------------------|
| Hib(ヒブ)感染症 ※1 | 生後2か月～5歳未満 | 初回は、生後2か月になる月の 月上旬 追加は、1歳になる月の月上旬 | 初回(/)まで 追加(/)まで |
| 小児の肺炎球菌感染症 ※1 | 生後2か月～5歳未満 | 初回は、生後2か月になる月の 月上旬 追加は、1歳になる月の月上旬 | 初回(/)まで 追加(/)まで |
| ロタウイルス | ① 1価 生後6週に至った日の 翌日から生後24週 に至る日の翌日まで ② 5価 生後6週に至った日の 翌日から生後32週 に至る日の翌日まで | 生後2か月になる月の月上旬 | (/)まで |
| B型肝炎 四種混合 (ジフテリア・百日せき・ 急性灰白髄炎(ポリオ)・ 破傷風) | 1歳未満 | 生後2か月になる月の月上旬 | (/)まで |
| 二種混合 (ジフテリア・破傷風) | 生後3か月～ 7歳6か月未満 | 1期初回は、生後2か月になる 月の月上旬 1期追加は、1歳4か月になる 月の月上旬 | 1期初回(/)まで 1期追加(/)まで |
| BCG | 11歳～13歳未満 | 11歳になる月の月上旬 | (/)まで |
| 麻しん・風しん | 1歳未満 | 生後2か月になる月の月上旬 | (/)まで |
| | 1期 1歳～2歳未満 | 1歳になる月の月上旬 | (/)まで |
| | 2期 小学校就学前の1年間 | 幼稚園等の年長児の 4月上旬 | (/)まで |
| 水痘 | 1歳～3歳未満 | 1歳になる月の月上旬 | (/)まで |
| 日本脳炎 ※2 | 1期 生後6か月～ 7歳6か月未満 | 1期初回は、3歳になる月の 月上旬 1期追加は、4歳になる月の 月上旬 | 1期初回(/)まで 1期追加(/)まで |
| | 2期 9歳～13歳未満 | 9歳になる月の月上旬 | (/)まで |
| ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん) | 小学6年生(12歳相当)～ 高校1年生(16歳相当)の女子 | 小学6年生の4月上旬 | (/)まで |

- 県外で予防接種を希望される方は、接種する前にお問い合わせください。
- 長期にわたり療養を必要とする疾病などにより、対象者である間に接種できなかった場合はお問い合わせください。
※1 接種開始時期により接種回数が変わります。
※2 平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、1期・2期とも20歳未満まで接種できます。また、平成21年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、1期について13歳未満まで接種できます。未接種分の予防接種券を希望される方はお問い合わせください。令和3年度の2期未接種の方(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)は、令和4年5月に予防接種券を送付します。

▶ 交付に必要なもの 母子健康手帳、申請者の本人確認ができるもの(運転免許証など)

▶ 窓口 保健所保健予防課、各保健福祉センター **P18**

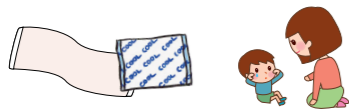
☎ 保健所保健予防課(蛭川) ☎428-1152



～覚えておきたい～ 【ケガ編】

打撲の場合

軽度の打撲の場合は、タオルを巻いたアイスバックなどで患部を冷やしましょう。患部の熱が取れたら、低温やけどを防ぐためにアイスバックを外してください。数日で腫れや赤みは治まることが多いのですが、治らないようであれば医療機関を受診しましょう。



すり傷の場合

傷口に入った菌や汚れが原因で化膿しやすいので軽視せずに適切な応急処置を。

- ① まず水道水を流し続け、患部をかけ流します。水流を使って、傷口に付着している土や砂、小石、ゴミなどを洗い流しましょう。
- ② 洗浄が終わったら、バンソウコウやガーゼで傷を覆ってください。擦り傷の範囲や程度がひどい場合は、応急処置後に医療機関を受診しましょう。

※一昔前までは「傷は乾燥させて治す」というのが常識でしたが、今は逆。傷に生じるジュクジュクした体液を乾かさずキープすることで自然治癒を促す「湿潤療法」が推奨されています。傷を乾燥させてしまうと、傷を治すための浸出液がうまく働かず治りが遅くなってしまったりするためです。

切り傷の場合

菌が入った状態で傷が閉じると、感染症を引き起こす恐れがあるため、適切な応急処置を。

- ① 患部を直接ガーゼで抑えて圧迫し、止血しましょう。出血がひどい場合は、患部を心臓より高い位置に持ち上げると出血が早く止まります。
- ② 出血が治ったら、傷口が汚れている場合は流水をかけて洗い流し、バンソウコウやガーゼで傷を覆ってください。程度がひどい場合は応急処置後に、医療機関を受診しましょう。



受診の目安
(すり傷・切り傷)
・傷が開いている
・傷口に砂や泥が残っている
・出血が止まらない
・数日たって痛みや腫れが出てきた