

ハローベビー教室（2日制）、平日・休日パパママ学級

初めてお母さん・お父さんになる区民の方を対象に開催します。身近なところで出産や育児について気軽に相談できる仲間をつくるチャンスです。

妊娠中の生活や出産、育児の話や、沐浴・おむつ替え・妊婦ジャケットの体験等の実習をします。

日程・時間・会場は、区ホームページをご覧ください。
参加者全員の予約が必要です。「はなしょうぶコール」（☎03-6758-2222）にお申し込みください。



マタニティマーク

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃんの成長にとって大切な時期であるのはもちろん、お母さん自身もつわりなどでつらい時期でもあります。

マタニティマーク



外見からは、妊婦であるかどうかわかりにくい時期に、街や職場で周りの方から気遣いをいただけるよう、マタニティマークのついたキーホルダーを母子健康手帳と一緒にお配りしています。

また、お車をご利用の際に高速道路サービスエリアで、車いすマーク・マタニティマークが掲示されたスペースに駐車できるマタニティステッカーは子ども総合センター・各保健センター・子育て支援窓口（区役所4階401番）でお配りしています。

妊婦訪問

安心して出産に臨み、赤ちゃんを迎えられるよう、妊婦さんで訪問を希望する方には保健師がご自宅に訪問しますので所管の保健センター（P.68～69参照）にご相談ください。

また、妊娠後期（28～36週）には助産師または保健師がご自宅に訪問し、出産から産後の生活に必要な準備、体調管理、育児、区の支援サービス等についてご相談に応じます。妊娠7か月をめやすにアンケートをお送りしますので、ご希望の方は「訪問を希望する」とご回答ください。



マタニティサロン

青戸保健センター ☎03-3602-1284

妊婦の方が母乳育児について学べる場です。授乳の練習や産後の生活についてお話しします。ご予約のうえ、ご参加ください。



産後ケア

青戸保健センター ☎03-3602-1284

安心して子育てができるよう、産後ケア（宿泊ケア、乳房ケア、デイケア、産婦健康診査）を行っています。

宿泊ケア、乳房ケア、デイケア、産婦健康診査を契約施設等で受ける際に掛かる費用を補助します。利用する方は、妊娠中に母子健康手帳と身分証明できるものをご持参のうえ、各保健センターの窓口にお越しください。ご家族の申請（委任状が必要）、出産後の申請もできます。



妊娠・子育て相談窓口

子育て政策課 管理係 ☎03-5654-8293

すこやか子育て応援隊～あなたの出産・子育て応援します～

いつでも気軽に相談できる妊娠・子育て相談窓口

妊娠・子育て相談窓口は、看護師等医療職と児童指導員が連携して、妊娠期から就学前にわたる様々なニーズに幅広く対応できる相談窓口です。

母子健康手帳の交付をはじめ、妊産婦向け講座や乳幼児と保護者向け行事を行います。地域で子育て中の方と出会えるチャンスです。各施設により、内容や日時が異なりますのでお問い合わせください。

※各保健センターでも妊娠・子育て相談を受け付けています。

連絡先はP.68～69をご覧ください。



名称	開館時間	所在	☎電話番号
子ども未来プラザ 鎌倉	毎日9時～20時 (日曜日・祝日、小学生以下は 18時まで) 第4日曜日及び12月29日～1月 3日を除く	鎌倉1-7-3	03-6657-8557
子ども未来プラザ 西新小岩	毎日9時～20時 (日曜日・祝日、小学生以下は 18時まで) 第2日曜日及び12月29日～1月 3日を除く	西新小岩4-33-2 (にこわ新小岩内)	03-3694-5006
子ども未来プラザ 東四つ木	毎日9時～20時 (日曜日・祝日、小学生以下は 18時まで) 第3日曜日及び12月29日～1月 3日を除く	東四つ木2-15-11	03-3696-5061
南新宿児童館	毎日10時～18時 第2日曜日及び	新宿1-23-4	03-3627-1557
小菅児童館	12月28日～1月4日を除く	小菅2-19-1	03-3601-6135
新水元児童館	毎日10時～18時 第4日曜日及び	東水元3-5-7	03-5660-0710
白鳥児童館	12月28日～1月4日を除く	西亀有1-18-6	03-3602-6821

保健指導票

子ども総合センター 母子保健係 ☎ 03-3602-1387

生活保護世帯・住民税非課税世帯の妊産婦・乳児が契約医療機関（区内は東京かつしか赤十字母子医療センターのみ）で健康診査の助成が受けられる制度です。医療機関での指導内容や検査項目により、自己負担額が発生しますので、ご了承ください。

受診前に手続きが必要となりますので、必ず事前にご相談ください。

出産育児一時金の支給

国保年金課 給付係 ☎ 03-5654-8212

国民健康保険に加入している方が出産したとき（妊娠85日以上（12週を超えるもの）で死産・流産を含む）出産児一人につき一時金が支給されます。

支給申請は原則として、世帯主の方に代わって医療機関等が行います。これにより、出産育児一時金が分娩費用として医療機関等に直接支払われます（直接支払制度）。なお、分娩費用が一時金よりも低かった場合は、差額分の支給申請ができます。詳しくは、お問い合わせください。

他の健康保険に加入している方は、加入先の健康保険へお問い合わせください。

産前産後期間の国民健康保険料・国民年金保険料の免除

国民健康保険に加入している方・国民年金に加入している方（第1号被保険者）は、出産予定日が属する月の前月から4か月間（多胎の場合、出産予定日が属する月の3か月前から6か月間）のそれぞれの保険料が免除されます。出産とは、妊娠85日以上をいい、死産、流産、早産等を含みます。出産予定日の6か月前から申請できます。各申請には母子健康手帳等の提示が必要です。なお、国民健康保険料の免除は令和6年1月から対象となります。詳しくは、お問い合わせください。

[問合せ] 国民健康保険のこと 国保年金課 資格係 ☎ 03-5654-8210
国民年金のこと 国保年金課 国民年金係 ☎ 03-5654-8214

妊娠高血圧症候群等医療費助成

子ども総合センター 母子保健係 ☎ 03-3602-1387

妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血及び心疾患にかかり入院治療を必要とする妊産婦の方で、次のいずれかに該当する方（生活保護を受けている方は対象外）は、医療の給付が受けられます。

- ①前年分の総所得税額が3万円以下の世帯に属する方
- ②入院見込み期間が26日以上の方

入院助産費の援助 子育て応援課 ひとり親家庭相談係 ☎03-5654-8276

- 対象** ☆生活保護世帯・住民税非課税世帯
☆特別区民税所得割の額が19,000円以下の世帯。ただし、健康保険などの出産育児一時金が給付される方は基本的に対象外です。
- 申請** 妊娠28週以降出産前までの事前相談・申請が必要です。
退院後の申請はできません。
(母子健康手帳に28週以降受けた健診証明の記載が必要です)
- 施設** 入院できる施設は、指定された病院等に限ります。
(指定病院はお問い合わせください)

産前・産後休業、育児休業制度について

妊娠・出産・育児をしながら働く方のために就労や休業に関するさまざまな制度があります。育児休業制度などは女性だけでなく、男性も利用できます。
詳しくは厚生労働省ホームページでご確認ください。



厚労省委託
働く女性の心とからだの応援サイト



育児休業特設サイト

東京都不妊不育ホットライン

☎03-6407-8270

不妊・不育に関する悩みについて、経験ある女性ピア（仲間）カウンセラーが相談をお受けします。

毎週火曜日 午前10時～午後7時（祝日及び年末年始を除く）

毎月1回土曜日 午前10時～午後4時

東京都の不妊助成制度

お問い合わせは東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当 ☎03-5320-4362

不育症検査助成

東京都では、検査により不育症のリスク因子を特定し、適切な治療及び出産につなげることができるよう、不育症検査に係る費用の一部を助成しています。詳しくは東京都へお問い合わせください。

不妊検査・一般不妊治療費助成

東京都では、不妊検査及び一般不妊治療（薬物療法や人工授精等）にかかる費用の一部を助成しています。詳しくは東京都へお問い合わせください。

東京都特定不妊治療費（先進医療）助成

東京都では、体外受精及び顕微授精を行う際に、保険適用された治療と併用して自費で実施される「先進医療」にかかる費用の一部を助成しています。詳しくは東京都へお問い合わせください。

葛飾区の特定不妊治療費助成制度

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

葛飾区特定不妊治療費（先進医療）助成

「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」の交付決定を受けた方で、「先進医療」に係る費用から都の助成額を引いた額に対して1回につき5万円を上限に助成します。詳しくはお問い合わせください。

葛飾区特定不妊治療費助成

不妊治療保険適用開始前の旧事業「東京都特定不妊治療費助成事業（経過措置を含む）」の交付決定を受けた方に、治療費の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

2. ママのメンタルヘルス

妊娠
1
出産

ママへ
2

たばこ
3
お酒

低出生
4
体重

赤ちゃん
5

パパ
6
成長

防災
8

事故
9
予防

おでかけ
10

相談
11
預かり

保育園
12
等

急病
13

保健所
14
等

区民
15
相談

相談
16
窓口

区
17
LINE

妊娠・出産・育児とママの心と身体には様々な変化が訪れます。妊娠期に行うゆりかご面接から、保健センターの保健師等が、妊娠・子育てをサポートします。

妊娠すると胎児の発育や妊婦の体調を整えるため多くのホルモンが分泌されます。出産後はホルモンバランスが急激に変化し、心と身体のバランスを崩しやすく、妊娠前の健康状態に戻るまでに4～6週間、完全に元に戻るには1年かかります。産後に起こりやすい症状に次のようなものがあります。

マタニティーブルー

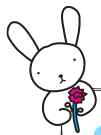
産後25%～30%の母親が経験すると言われています。出産直後から数日ごろまで見られます。

- 【症状】** 気分が安定しない 涙もろくなる 不安や緊張
物忘れや集中力の低下 疲労感や食欲の低下 頭痛
眠りが浅い等

産後うつ

産後10%～20%の母親が経験すると言われています。出産後1～2週間から数か月以内に見られます。まじめな人になりやすいとも言われています。

- 【症状】** 眠れない 途中で目が覚める 早朝に目が覚める
食欲がない 吐き気 頭痛がする
朝気分が憂鬱 疲れる 生きる気力がない
なぜか涙が出る 自信が持てない
モタモタして家事が片付かない 集中力がない
決断力がなく買う物が決められない



一言アドバイス

- 一人で悩まず、夫や身近な人に相談したり、かかりつけの医師、助産師や保健センターの保健師等に相談しましょう。
- 赤ちゃんはとてもかわいい。でも時にかわいいと思えなくなる…両方の気持ちがわきおこることは普通です。肩の力を抜いて、がんばり過ぎないあなたになりましょう。
 - 気力、体力を回復するために十分な栄養と休養を取りましょう。
 - 自分を責めずに、ほめてあげましょう。
 - 家事や育児は夫や家族と分担して負担を軽くしましょう。
- 症状によっては専門医（精神科、神経科、心療内科）を受診しましょう。

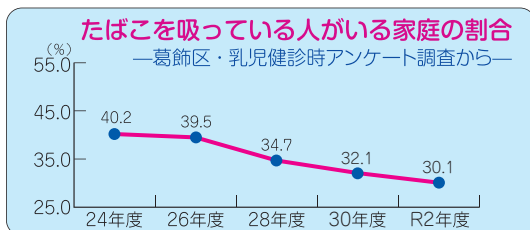
3. たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

たばこについて

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、発がん物質など200種類以上の有害物質が含まれています。妊娠中は胎盤、出産後は母乳を介して有害物質が赤ちゃんに移行します。そのため、妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こしやすくし、胎児の発育に影響します。

また、周りの人が赤ちゃんのそばで喫煙すると、赤ちゃんが喘息や肺炎、気管支炎、中耳炎などの病気にかかりやすくなります。さらに、乳幼児突然死症候群（SIDS）に関係することが知られています。

妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。加熱式電子タバコでも主流煙・副流煙（副蒸気）には有害物質が含まれています。



乳児のいる家庭の喫煙率は年々減少していますが、まだ高い状況です。

アルコールについて

アルコールは胎盤を介して胎児に移行し、発育（特に脳）に影響を及ぼします。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。また授乳期に飲酒すると母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんに飲酒させることとなります。授乳中も飲酒を控えましょう。



妊娠・子育て中は禁煙・禁酒していても、子育てのストレスなどにより再び始めるお母さんもいます。子育てや、喫煙・飲酒についてお悩みの方は、気軽に保健センターにご相談ください。