

妊娠がわかったら



★ 妊娠届

問 母子保健課 ☎0742-34-1978 FAX0742-34-5155

医療機関で妊娠の判定を受けたら、早めに妊娠届を出して母子健康手帳の交付を受けましょう。

★ 母子健康手帳の交付

問 母子保健課 ☎0742-34-1978 FAX0742-34-5155

母子健康手帳は妊娠出産の経過、お子さんの乳幼児健診、予防接種の記録等大切な成長記録となります。

対象者 奈良市に住所を有する妊婦

交付窓口

- はぐくみセンター内 3階 母子保健課
- 市役所内母子保健課分室
- 都祁保健センター
- 月ヶ瀬行政センター
- 各出張所(西部・北部・東部)

交付手続き

交付窓口にて、母子健康手帳と妊婦健康診査補助券の交付を同時に行います。

<必要事項>

- 妊娠の確定診断を受けた医療機関名又は助産所名、医師・助産師名
- 出産予定日、出産予定病院
- 妊娠週数
- 血液検査実施の有無等

交付窓口にて、母子健康手帳と妊婦健康診査補助券の交付を同時に行います。

持ち物(妊婦本人の場合)

- ①マイナンバー(個人番号)がわかるもの
・マイナンバーカード、住民票の写し(個人番号記載あり)

①マイナンバーカード(券面情報に変更なしの場合に限る)のいずれか。

②身元確認できるもの
・運転免許証、パスポートなど
※顔写真付き公的証明書なしの場合は保険証等、本人確認できるもの2点が必要。
(①でマイナンバーカード提示の場合、②は省略可)
代理人(家族)の場合は母子保健課へお問い合わせください。

③口座確認ができるもの
(妊娠届出と同時に出産応援給付金を申請される方)
・金融機関名、口座番号、口座名義人がわかる通帳、キャッシュカードなど

参考

外国語版の母子健康手帳については自費購入となります。

詳細は下記にお問い合わせください。
[連絡先]母子保健事業団 ☎03-4334-1188

★ 妊婦健康診査

問 母子保健課 ☎0742-34-1978 FAX0742-34-5155

妊娠届出時に、母子の健康保持、異常の早期発見のために定期的に病院等で受けていただく妊婦健康診査費用の一部を助成する補助券を交付します。妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を確認するだけでなく、医師や助産師等に妊娠・出産・育児に関する相談をして、安心して妊娠期間中を過ごせるように、妊婦健診を必ず受けましょう。

定期健診のめやす

妊娠23週まで	4週に1回
妊娠24~35週	2週に1回以上
妊娠36週以降	毎週1回

妊娠届出、母子健康手帳の交付、妊婦健康診査の補助券交付は下記の窓口になります。

交付窓口

母子保健課、市役所母子保健課分室、都祁保健センター、月ヶ瀬行政センター、西部・北部・東部出張所

★ 妊娠判定受診料公費負担制度

問 母子保健課 ☎0742-34-1978 FAX0742-34-5155

経済的理由で医療機関で妊娠の確認ができていない方を対象に妊娠判定の受診料を上限7,000円まで助成します(生活保護世帯や市民税非課税世帯のうち、費用の支払いが困難と認められた世帯が対象となります。)

★ マタニティー歯っぴいチェック

問 母子保健課 ☎0742-34-1978 FAX0742-34-5155

日時 月1回
詳細は「奈良市のホームページ」「ならしみんだより」でお知らせします。

場所 中央保健センター
(はぐくみセンター2階)

対象者 教室開催日におおむね妊娠16週以降32週未満の妊婦

内容 歯科健診、個別口腔衛生指導、フッ化物塗布(希望者)

申し込み方法 電話で母子保健課へ

★ 入院助産

問 子ども育成課 ☎0742-34-4804 FAX0742-34-4796

保健上必要があるにもかかわらず、経済的な理由により、病院や助産所での出産が困難である妊産婦のため、児童福祉法に基づいて出産費用を援助します(生活保護世帯や市民税非課税世帯のうち、費用の支払いが困難と認められた世帯が対象となります。)

入院助産の利用可能な施設

- 奈良県総合医療センター
- 市立奈良病院(P9)



★ 産前産後期間中の国民年金保険料免除

問 国保年金課 ☎0742-34-4737 FAX0742-36-4546

届け出ができる人

国民年金第1号被保険者(日本国内に住む20歳以上60歳未満で、自営業者、農林漁業者、学生、無職の方など)

保険料免除になる期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

届け出ができる時期・場所

出産予定日の6か月前から、国保年金課国民年金係、出張所、行政センターで届け出をすることができます(出産後でも可能)。

届け出のときに必要なもの

届け出をする本人の年金手帳・基礎年金番号通知書(または運転免許証、マイナンバーカード(顔写真付きのもの)など本人確認書類)、母子健康手帳

届け出をすることで…

産前産後期間の免除は、65歳から受け取る老齢基礎年金を計算する上で、保険料を納めた期間として反映されます。

産前産後期間の保険料を既に納めた場合であっても、届け出をすることで日本年金機構から保険料が還付されます。また、申請免除、納付猶予、学生納付特例期間と重複した場合であっても、産前産後期間の免除が優先されます。

その他

厚生年金保険や共済組合に加入中の方も同様の保険料免除制度があります。お勤め先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減額

問 国保年金課 ☎0742-34-4991 FAX0742-34-1184

対象となる人

出産する予定または出産した国民健康保険加入者

保険料減額になる期間

出産予定月または出産月の前月から翌々月までの4か月間、多胎妊娠の場合は出産予定月または出産月の3か月前から翌々月までの6か月間の所得割額・均等割額

届け出ができる時期・場所

出産予定日の6か月前から、国保年金課の窓口・郵送・電子申請で届け出をすることができます。(出産後でも可能です。)

届け出のときに必要なもの

母子健康手帳等の出産予定日(出産日)や単胎・多胎妊娠の別を確認できる書類
被保険者記号番号が確認できるもの



★ パパママサロン

問 母子保健課 ☎0742-34-1978 FAX0742-34-5155

初めての赤ちゃんを迎えるパパとママが、楽しく子育てできるように保健師や助産師による講話や抱っこ練習等の育児体験を通してイメージ作りを行います。

日時	「奈良市のホームページ」、「ならしみんだより」でお知らせします。
場所	はぐくみセンター2階
対象者	開催日に妊娠22週～32週未満の初妊婦とそのパートナー(妊婦のみの参加可)
内容	赤ちゃんや育児についての話、抱っこ練習、沐浴実習
申し込み方法	電話で母子保健課へ

★ こそあどぶっく

問 母子保健課 ☎0742-34-1978 FAX0742-34-5155

子どもの食事や発達についてなど、子育てに悩んだ時に役立つ情報が盛りだくさん！
以下のQRコードからダウンロードができます！
ぜひご活用ください！



こんな時の対処法① / 頭を強く打った!

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



妊娠がわかったら

妊娠がわかったら