

## 赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんの誕生おめでとうございます。今感じている期待と同じくらい子育てへの不安があるかもしれません。皆さんが安心して子育てできるように、市では様々な育児サポート制度を設けていますので、上手に活用してください。

## 届出・手続き

赤ちゃんが生まれたら行う手続きが、いろいろあります。出産前に整理しておきましょう。

## ▶ 出生届

**問** 市民課 ☎0268-71-6353

## ▶ 内容

赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に名前を決めて届けましょう。  
出生届は24時間365日受け付けています。本籍地、住所地、出生地の市町村役場に提出することができます。

## ▶ 必要なもの

- 出生証明書(医師か助産師が記入したもの)
- 母子健康手帳

## ▶ 届出先

市民課/各地域自治センター(丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西)(P23参照)  
豊殿・塩田・川西地域自治センターは、平日昼間のみ受付

## ▶ 健康保険証の手続き

**問** 国保年金課 ☎0268-75-7121 社会保険は勤務先へ

## ▶ 内容

- 国民健康保険は市役所へ(出生届提出時、同時に手続きできます)
- 社会保険は勤務先へ届け出てください。

## ▶ 届出先

市民課/各地域自治センター(丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西)(P23参照)

赤ちゃんが生まれたら

## — 広 告 —

診療は朝6:30からやっています

発熱外来棟 つくりました

運動前  
通学前  
に行けるよ

**医療法人有和会**  
**宮坂内科小児科医院**

日本小児科学会認定小児科専門医 宮坂 周

朝6:00より受付  
できます

**0268-22-0759 (代)**  
**0268-25-0122**

〒386-0018 長野県上田市常田2丁目5-3

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
6:30~11:30	●	●	●	●	●	▲	
13:00~17:30	●	●	★	●	●		

★: 予防接種 ▲: ~12:00まで診療  
休診日: 日・祝日・毎月1日午後・緊急医療日  
※水曜日以外も13時から予防接種取ります。

## ▶ 児童手当の申請

**問** 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

▶ **内容** 中学3年生までの児童を養育している方に支給します。(所得制限があります)  
※所得によっては特例給付の対象となる場合があります。

支給月額(6月・10月・2月に支給します)  
○3歳未満:15,000円  
○3歳以上～小学生(第1子、2子):10,000円  
○3歳以上～小学生(第3子以降):15,000円  
○中学生:10,000円  
※特例給付 5,000円

- ▶ **必要なもの** ○健康保険証(請求者) ○請求者名義の振込先が確認できるもの  
○個人番号がわかるもの(請求者・配偶者) ○身元確認書類  
※必要に応じて提出する書類があります。
- ▶ **届出先** 市民課/各地域自治センター(丸子・真田・武石・豊殿・塩田・川西)(P23参照)  
子育て・子育て支援課  
※公務員の方は勤務先へ申請してください。

## ▶ 福祉医療費制度(児童・ひとり親家庭等)

**問** 福祉課 ☎0268-23-5130

子育て・子育て支援課(ひとり親家庭等) ☎0268-23-5106

※年齢によって助成方法が異なります。児童の福祉医療については福祉課にお問い合わせください。

▶ **内容** 通院・入院医療費で、保険診療の自己負担分を助成します。  
(※1か月単位で、1医療機関ごとに500円までは受給者負担となります。)

	所得制限	対象者
児童	なし	18歳に達した日以後の最初の3月31日まで
ひとり親家庭等	児童扶養手当を受給できる範囲内	○18歳未満の児童を扶養している父母 ○18歳未満の扶養されている児童 ※20歳を限度に高校卒業まで延長可能

※対象者の詳細は担当課へお問い合わせください。

▶ **必要なもの** ○健康保険証 ○振込口座の預金通帳(キャッシュカード)

## ▶ 出産育児一時金

**問** 国保年金課 ☎0268-75-7101 / 社会保険は勤務先へ

▶ **内容** 国民健康保険加入者が令和5年4月1日以降に出産(妊娠12週以降の死産、流産含む)した場合に50万円を支給します。(産科医療補償制度の対象とならない場合は48万8千円)  
令和5年3月31日以前の出産については、42万円(40万8千円)を支給します。  
※医療機関などに直接支払われる直接支払制度を利用しない場合はお問い合わせください。  
※国民健康保険以外の保険に加入している方は、各保険者へお問い合わせください。

▶ **届出先** 直接支払制度を利用する場合:医療機関  
直接支払制度を利用しない場合:国保年金課  
直接支払制度を利用したが、出産費用が50万円(48万8千円)に満たなかった場合:  
国保年金課

## 各地域自治センター一覧

	住所	電話
丸子地域自治センター 市民サービス課	上丸子1612	☎0268-42-1052(出生届) ☎0268-42-1053(国保) ☎0268-42-1039(子育て支援部門) ☎0268-42-1118(障がい・福祉)
真田地域自治センター 市民サービス課	真田町長7178-1	☎0268-72-0154(出生届・国保) ☎0268-72-2203(福祉担当)
武石地域自治センター 市民サービス課	下武石742	☎0268-85-2827 ☎0268-85-2068(福祉担当)
豊殿地域自治センター	芳田1261-2	☎0268-35-2939
塩田地域自治センター	中野20	☎0268-38-3000
川西地域自治センター	小泉863-1	☎0268-75-5840

### 出生届・新生児訪問の時にお渡しするもの

#### ○保健ごよみ

各年度の乳幼児健診・教室の日程、予防接種の可能な医療機関等を掲載しています。

#### ○子どもの急な病気・けが・困った時のガイドブック

各家庭で落ち着いて観察や手当をしていただくため一般的な応急処置の目安をまとめた冊子です。初めてお子さんが生まれたご家庭にお配りしています。

#### ○3歳までの乳幼児健診問診票

なお、予防接種の予診票は、時期が近づいたら送付します。

※里帰り先で出生届をされた方は後日お渡しします。市民課又は各地域の保健・健康センターへお越しください。

※転入された方で3歳までの方は、健診・予防接種のご案内をしますので、各地域の保健・健康センターへお送りください。

赤ちゃんが生まれたら

## 告 白



# 桜の丘こどもクリニック

SAKURA NO OKA KODOMO CLINIC

2020年  
開院

診療時間	月 火 水 木 金 土 日	休診日
9:00~12:00	● ● ● ● ● ● -	水曜日午後・日曜日・祝日 年末年始・お盆
14:00~18:00	● ● - ● ● ● ● -	〒386-1322 長野県上田市小島699-1
	♪ 14:00~16:00	☎0268-71-6171

予防接種についてはほぼ毎日行っております。  
その他、詳しくはお問い合わせ下さい。

Web受付



## 医療費の助成一覧

種類	内容	お問い合わせ先
児童の医療費 P22	中学3年生までの通院・入院医療費で、保険診療の自己負担分を給付します。	福祉課 ☎0268-23-5130
未熟児養育医療	特定医療機関で診療を受けた場合で、出生体重が2,000g以下であるなど身体の発育が未熟なまま生まれたため、医師が入院を必要と認めた乳児の治療費の一部を市が負担する制度です。	健康推進課 ☎0268-23-8244
小児慢性特定疾病 児童日常生活用具 給付	小児慢性特定疾患医療制度の認定を受けた児童のうち、日常生活を営むのに著しく支障がある人に対し、日常生活用具を給付します。	
不妊・ 不育症治療費の補助	不妊・不育症の治療を受けた夫婦に治療費の一部を助成します。 ◇補助金額 各治療とも治療費の1/2の金額(不育症は長野県の助成を差し引く)、1年度あたり20万円を限度として、通算5年間 ※対象者・内容など条件がありますのでお問い合わせください。(不妊治療は保険診療適用外の治療費に限ります)	

赤ちゃんが生まれたら

## 産後の健康管理

### ▶産婦健康診査受診票

**問** 健康推進課 ☎0268-23-8244

#### ▷内容

産婦健診の一部を公費で負担し、産後の健康管理に役立ててもらうための制度です。「母子健康手帳」の交付と一緒に、産婦健康診査受診票をお渡ししています。

受診票は県内の産婦人科医療機関であれば使用できます。

県外の医療機関で受診された方はP17のQ&A参照。

### ▶産後ケア

**問** 健康推進課 ☎0268-23-8244

#### ▷内容

産婦健康診査の結果などから、体力の回復に心配がある・育児不安がある方が、病院・助産所で宿泊しながら、または日帰りでの支援が受けられます。(利用にあたっては要相談)

#### ▷実施施設

あべ母乳子育て相談室・出張SUMBER3つながり処きみえ・市立産婦人科病院・信州上田医療センター・助産所とうみ

詳細についてはお問合せください。

## 赤ちゃんの健康管理

### ▶ 新生児訪問

#### ▷ 内容

赤ちゃんが生まれると、助産師または保健師がご家庭に訪問し、赤ちゃんの体重増加の状況やお母さんの健康状態をお聞きしたり、育児の心配事の相談をお受けします。

#### ▷ 訪問方法

赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に連絡を取り、訪問します。  
(出生届提出後、おおよそ1か月以内に)

### ▶ 乳幼児健診

お子さんの月齢に合わせた健康診査を実施しています。

#### ▷ 健診の時期

4か月児健診・10か月児健診・1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診

#### ▷ 内容

身体計測・医師による診察・保健師や管理栄養士・歯科衛生士による指導や相談、保護者の方と一緒に成長の発達確認をしていきます。

4か月児健診時と2歳児歯科健診時にブックスタート事業の一環で選んでいただいた本をプレゼントしています。

#### ▷ 日程

個別通知と各年度の、「保健ごよみ」(P3～5参照)をご確認の上お越しください。

※健診の日に都合が悪くて行かれない場合は、別の日程でも受けられますので、事前に連絡をしてください。

#### ▷ 会場

お住まいの地域ごとに市内3会場で健診を行っています。

- ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階健診ホール
- 丸子保健センター
- 真田保健センター

### ▶ 乳幼児教室

#### 問 健康推進課

☎0268-23-8244

丸子保健センター

☎0268-42-1117

真田保健センター

☎0268-72-9007

武石健康センター

☎0268-85-2067

ファーストベビー教室	初産で生後2～3か月のお子さんをお持ちのお母さんの集いの場です。(会場はひとまちげんき・健康プラザうえだ)
7か月児教室 (生後7か月ごろのお子さん)	離乳食の進め方等の話があります。

#### ▷ 日程

ファーストベビー教室は、新生児訪問時に日程等をご案内します。7か月児教室は「保健ごよみ」(P3～5参照)に、日程・持ち物等が詳しく記載されていますのでご確認ください。

#### ▷ 会場

お住まいの地域ごとに市内3会場で教室を行っています。

- ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階健診ホール
- 丸子保健センター
- 真田保健センター

## 多胎児を持つ親の会への支援

- 問** 川西地域自治センター 保健師 ☎0268-75-5840  
丸子保健センター 保健師 ☎0268-42-1117  
健康推進課 保健師 ☎0268-23-8244

### ○さくらんぼちゃんの会

さくらんぼちゃんの会は、多胎児(双子・三つ子)の会です。

妊娠中の方も参加できます。お子さんを遊ばせながら保護者同士で様々な経験や子育てについての話をしています。

多胎児を妊娠された方に母子手帳交付時や新生児訪問でご案内しています。

気軽にご参加ください。

## 産後の生活支援

出産直後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援します。

### ▶ ゆりかご(子育て支援施設)

- 問** ゆりかご(上田市立産婦人科病院内) ☎0268-21-5008(9時~16時)  
子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

#### ▶ 内容

出産直後のお母さんが、赤ちゃんと一緒に泊まって生活し、家事支援を受けながら、心身の回復を図ることができます。

#### ▶ 対象者

○本人または帰省先家族が上田市・青木村・長和町・坂城町・嬬恋村に住所がある方で、産後の体調や育児に不安がある、実家が遠いなどで家庭での育児が困難なお母さん

#### ▶ 利用期間

原則6泊7日まで

#### ▶ 利用料金

1日3,050円(食事代別)

#### ▶ 申込方法

利用予定日の1か月前までに「ゆりかご」へ電話でお問い合わせください。

予約前に施設の  
下見をお勧めします。

### ▶ 家事支援

#### ◆(公益社団法人)上田地域シルバー人材センター

- 問** 上田地域シルバー人材センター ☎0268-23-6002

#### ▶ 内容

- 家事支援(清掃、洗濯、買い物等)
- 家周りの草取り、草刈り、庭木の剪定等
- その他臨時的・短期的なお仕事を承ります

#### ▶ 利用方法

お電話でお問い合わせください

#### ▶ 利用料金

1時間当たり1,000円～

(作業によって異なりますのでご相談ください)(別途交通費が加算になります)

## ▶ 予防接種

### 問 健康推進課 ☎0268-28-7124

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫力)はだんだんに失われていきます。

そのため赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その手助けとなるのが予防接種です。体調のよいときに、接種年齢内のなるべく早い時期に受けましょう。

#### ◆ 定期予防接種

公費で接種できます。予診票は対象時期の1か月前の月末に郵送します。予診票が届いたら事前に医療機関に予約をして接種を受けてください。

(令和5年4月1日現在)

定期予防接種	おすすめの接種時期
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	生後2か月から
小児用肺炎球菌	生後2か月から
B型肝炎	生後2か月から
ロタウイルス	生後2か月から
四種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)	生後2か月から
BCG	生後5か月から
麻しん・風しん	1歳から
水痘(水ぼうそう)	1歳から
日本脳炎	3歳から
ヒトパピローマウイルス感染症	13歳から

#### ▶ 必要なもの

- 母子健康手帳  予診票(事前に郵送)  体温計

#### ◆ 任意予防接種

下記の予防接種については公費負担していませんので、接種をご希望の際は各医療機関にお問い合わせください。

- 季節性インフルエンザ  おたふくかぜ

### ▶ 予防接種を里帰り等で、他市町村で受ける場合

#### ▶ 県内に里帰りの方

長野県医師会に所属する相互乗入接種協力医療機関にて、送付された上田市の予診票で接種することができます。(対象医療機関や接種可能なワクチンは長野県医師会のホームページで確認することができます)

#### ▶ 県外に里帰りの方

県外の場合は、補助制度があります。事前に申請が必要となりますので、詳細は☎0268-28-7124へお問い合わせください。

## 育児に関する相談

一人で悩まないで、お気軽に相談にお出かけください。

### ▶ 母乳相談

**問** 健康推進課 妊婦・母乳相談室 ☎0268-24-7932

#### ▶ 内容

助産師が授乳の仕方や卒乳の相談に応じます。おっぱいやミルクで育てている方のいずれの相談もお受けしています。

#### ▶ 日時

月曜日から金曜日 午前9時30分から午後3時30分まで

#### ▶ 場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 妊婦・母乳相談室

### ▶ 保健師による健康相談(お子さんの身長・体重測定など)

各地域で保健師や看護師が、お子さんの身長・体重測定や育児相談、健康に関する相談に応じます。

開催場所	電話番号 市外局番 (0268)	開催日時	子育てマップ
ひとまちげんき・健康プラザ うえだ(健康相談室)	☎23-8244	月曜日～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～4時(予約制)	P7
丸子保健センター (子育てランド)	☎42-1117	毎月1回(予約制) 午前9時30分～11時	P12 拡大図A
真田保健センター	☎72-9007	毎月1回 午前9時30分～10時30分	P10
武石健康センター	☎85-2067	随時(事前にお電話ください)	P12 拡大図B
塩田地域自治センター	☎38-3000	毎月第1・3月曜日 午前9時30分～11時	P8
川西地域自治センター	☎75-5840	毎月第1・3木曜日 午前9時30分～11時	P8
豊殿地域自治センター	☎35-2939	毎月第1・3火曜日 午前9時30分～11時	P10

— 広 告 —

**CreCla**

# 子育て応援プラン

お得にはじめて、お得がなが〜く続く。

妊娠中から1歳未満のママパパ限定

お得なお試しプラン **カリクラ Smile baby plan**  
スマイルベビープラン  
カリクラのお試しが **3本無料**

妊娠中から7歳未満のママパパ限定

お得なご利用プラン **カリクラ Smile kids plan**  
スマイルキッズプラン  
お子様が7歳まで **毎年ボトル4本プレゼント**

カリクラ高見澤 東信営業所 上田市古里135-7 ☎0268-71-7748

## ▶ 離乳食と子どもの食事相談

**問** 健康推進課 ☎0268-28-7124

▶ 内容 管理栄養士による個別相談を実施しています。

事前に電話でご予約ください。

▶ 日時 毎週月曜日 午前9時30分から11時まで

▶ 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 保健センター

※各地域の保健(健康)センターでも栄養士による個別相談は随時応じています。事前にお問い合わせください。

## ▶ 歯の相談

**問** 健康推進課 ☎0268-28-7123

▶ 内容 歯科衛生士による個別相談を実施します。

事前に電話で予約ください。

▶ 日時 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで

▶ 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 保健センター

## ▶ 育児110番

**問** ☎0268-23-4444(ふさがずよしよし)

▶ 内容 子育てに困った時の相談を保健師・看護師などがお受けする相談専用電話です。

▶ 日時 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで

## ■ 出産後のお母さんへ

赤ちゃんをいとおしいと思う反面、泣きやまなくてイライラしたり、どうしていいか困ってしまうことは自然なことです。

育児には「絶対こうでなければならない」ということは少ないのです。

子育てが辛いと感じたら、その気持ちを抑えず、ありのままを話してみてください。

誰かに聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあります。

