

妊娠おめでとうございます。

あなたの家族に新しい命が誕生しますね。

赤ちゃんを授かった喜びとともに、出産・育児に不安を感じることもと思います。

上田市では、さまざまな支援やサービスがあります。

どうぞお気軽にご相談ください。

妊娠の届出

母子健康手帳の交付

内容

母子健康手帳は、妊娠中・出産のときの様子、お子さんの成長や予防接種の記録をするものです。乳幼児健診や相談、予防接種を受けるとき、病気やけがで医療機関を受診するときに持参しましょう。

手続き

母子健康手帳発行室、または、下記届け出先へ。

受付時間：月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時まで

※ぴったりサービスでの電子申請も可能となりましたのでご利用ください。

必要なもの

○妊娠届出書(医療機関発行) ○個人番号を確認できるもの ○本人確認のできるもの

届出先

	住所	問い合わせ先
健康推進課 母子健康手帳発行室	中央6-5-39 ひとまちげんき・健康プラザうえだ	☎0268-23-8244
丸子保健センター	上丸子1600-1	☎0268-42-1117
真田保健センター	真田町長7199-1	☎0268-72-9007
武石健康センター	下武石742	☎0268-85-2067

— 告 告 —

医療法人燦清会 高橋歯科医院

TAKAHASHI DENTAL CLINIC

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:30	●	●	●	※	●	●	—
15:00~18:30	●	●	○	※	●	▲	—

▲土曜日17:30まで

○水曜日は、19:30まで診療する日もございます

※原則休診ですが診療する日もございます お問い合わせ下さい

休診日

日曜・祝日・木曜日

月により休診日、診療時間が変わります
お電話にてお問い合わせください

〒386-0023

長野県上田市中央西1-8-27

TEL.0268-22-1875

<https://www.takahashi-shika.info>



妊娠中の健康管理・サービス

妊婦一般健康診査受診票

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

内容

基本的な妊婦健診を公費で負担し、すべての妊婦さんに安全にお産を迎えてもらうための制度です。「母子健康手帳」の交付と一緒に、妊婦一般健康診査受診票をお渡しています。受診票は県内の産婦人科医療機関であればどこでも使用することができます。

Q & A

Q1. 県外の医療機関、助産所等で妊婦健診・産婦健診を受けた場合は？

A1. いったんは自己負担していただき、出産後6か月以内に下記のとおり申請をしてください。(なお、検査等行った場合には、保険適用外に限りです)

持ち物：○母子健康手帳 ○未使用の妊婦健康診査受診票 ○領収書
○診療の明細 ○産婦本人名義の口座番号のわかるもの ○印鑑
○産婦健康診査受診票と診査結果がわかるもの

申請場所：健康推進課、丸子保健センター、真田保健センター、武石健康センター
※注 豊殿・塩田・川西各地域自治センターでは申請できません。

Q2. 多胎児を妊娠し、規定の回数に追加で妊婦健診を受けた場合は？

A2. 1回5,000円を上限に5回までの補助をいたしますので、出産後1年以内に申請してください。(ただし、保険適用外に限りです。)

持ち物・申請場所はQ1と同様です。

妊娠したら

妊婦歯科検診受診券

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

内容

上田市では、市内在住の妊婦さんを対象に、妊婦歯科検診を実施しています。

母子健康手帳と一緒に受診券を発行しますので、市内指定歯科医院(受診券裏面参照)にて検診を受けましょう。

流れ：受診券をもらう→指定歯科医院に電話予約をする→受診(持ち物：①受診券②母子健康手帳③健康保険証)

広 告

歯科・小児歯科

善美歯科

上田市中之条842-37 TEL.0268-25-3800

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後14:00~18:00	○	○	○	/	○	△ ^{17時} _{まで}

木曜日、日曜日、祝日は休診です

おなかの赤ちゃんとどんな風に過ごしたらいいでしょう…

◎ 親になるって

初めての妊娠で不安を感じている方もいるかもしれませんね。でも、どんな親も迷ったり悩んだりしながら日々子育てをしているのだと思います。大切なのは「赤ちゃんを大切にしたい」という気持ちです。その気持ちを大切にしながらおなかの中の赤ちゃんと一緒に「親」として育っていきましょう。

◎ お母さんとおなかの赤ちゃんの健康、そして安産のために

赤ちゃんの身体を作る大切な時期です。食生活や生活習慣を見直していきましょう。

妊娠中の食事のポイント

- 一日3食きちんととりましょう
- バランスよく食品をとりましょう
- 塩分を控えましょう
- 鉄分・カルシウム・緑の濃い野菜をいつもより多めにとりましょう

※自分の体格に合った妊娠中の体重管理をしていきましょう。

妊娠届出時に個々に望ましい体重増加についてお話しいたします。

◎ お酒・たばこはおなかの赤ちゃんに影響を及ぼしますのでやめましょう

たばこを吸うと、赤ちゃんに届くべき酸素の量が減って、赤ちゃんは十分に育つことができません。そのため小さな赤ちゃんとして生まれたり、流産・早産になったりします。

アルコールは胎盤を通過して赤ちゃんの体に入ります。妊娠中に摂取したアルコールにより、赤ちゃんが十分に大きくなれなかったり、早産になったり、生まれつきの障害を起こすことがあります。

◎ 歯の手入れもこまめにしましょう

歯周病は流産の原因のひとつとされています。また、お母さんにむし歯があると、生まれた後、赤ちゃんにむし歯菌がうつりやすいです。日頃の歯磨き等のケアに加え妊婦歯科検診(P17)を受けましょう。

検診の時にむし歯や歯周病が見つかった場合、安定期であればほとんどの歯科治療は安心して受けることができます。不安な場合は歯科医師に相談しましょう。

広告



にしざわ歯科
NISHIZAWA DENTAL

歯科 小児歯科 歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	△
14:00~18:00	●	●	●	●	●	-

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日 △土曜日 13:00まで
受付時間 平日 17:30まで・土曜日 12:30まで

☎ 0268-28-6480 長野県上田市上田1719-5

妊娠中の教室・相談

うぶ声学級

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

内容 妊娠中を安心して過ごせ、無事に出産できるように、また、同じ時期に出産を迎えるお母さんとお出会う場となるように、「うぶ声学級」を開催しています。妊娠中の過ごし方・食生活・歯のケアについての講義他、プレマクッキング、沐浴体験などがあります。日程については、母子健康手帳交付時にご案内しています。

対象 出産を控えたお母さん・お父さん

妊婦相談

問 【来所】ひとまちげんき・健康プラザうえだ内 妊婦・母乳相談室
【電話】健康推進課 ☎0268-24-7932

内容 助産師による相談ができます。電話でも来所でも相談できますので、お気軽にご相談ください。

対象 妊婦の方

時間 月曜日から金曜日 午前9時30分から午後3時30分まで

母子手帳アプリ「うえだっこ」

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

「うえだっこ」は上田市が提供する、安心してお使いいただける無料アプリです。

妊産婦さんと子どもの健康データの記録や予防接種のスケジュール管理、子育てに関する施設やイベントの情報・上田市からのお知らせ、育児日記・成長の記録、離れた地域に住む家族との共有機能など、これからの子育てに役立つ機能が沢山あります。ぜひ、紙の母子手帳と合わせてお使いください。

※スマートフォン・タブレット端末・PCと英語・中国語など12言語に対応

インターネットで「母子モ」と検索またはQRコードを読み取りダウンロードください。



妊娠したら



室内で楽しもう！ひと工夫でうち遊びをENJOY

② マスキングテープ de 「うち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立てて、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を歩かせたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。



用意するもの

★マスキングテープ

★うちにあるおもちゃ

出産・子育て応援事業

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

内容

妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう、伴走型相談支援の充実と給付金をあわせて実施する事業です。

○伴走型相談支援

妊娠期から出産・子育て期まで、妊婦や子育て中の保護者に寄り添い、アンケート・面談による相談を行います。また、継続的に情報発信・相談等を行い、必要な支援につなげます。

○出産・子育て応援給付金

給付金	対象者	申請する時	給付額
出産応援金	妊婦	妊娠届出時	妊婦1人につき5万円
子育て応援金	出生した子の保護者	新生児訪問時	子1人につき5万円

妊娠したら

仕事と子育ての両立支援

問 人権共生課 ☎0268-23-5245
 上田市就労サポートセンター ☎0268-26-6023

「仕事と子育てのどちらも充実させたい！でも、妊娠・出産・育児と大きく変化する環境にどう対応すればよいか」と戸惑う人も少なくありません。「仕事と子育ての両立」のため、職場環境づくりを推進するなどのさまざまな法律や制度があります。(男女雇用機会均等法、育児・介護休業法等)

育児はどちらか一方に偏ることなく、夫婦ふたりで協力するという気持ちを持つことが大切です。お互いにパートナーがやってくれていることを当たり前と思わず、感謝の気持ちを言葉にして伝えることも忘れないでください。



上田市 職場における子育て支援 **検索**

広告

子育て応援プラン

お得にはじめて、お得なが〜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

クリクラ Smile baby plan
スマイルベビーママプラン

クリクラのお試しが **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

クリクラ 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**

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