



妊娠おめでとうございます。

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ので、ご相談ください。

## 妊娠の届出

### 母子健康手帳の交付

妊娠  
したら

#### ▶ 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

予約の上、下記の地域保健(健康)センターへ

発行時間:月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで

#### ▶ 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

※母子手帳交付時に「信州パーキング・パーミット制度」の手続きを行うことができます。詳しくはP65をご覧ください。



## 「そろって本当？」子育ての疑問



**Q** 日光浴をさせないとビタミンDが不足する病気になる？

**A** 「日光浴」から外の空気に慣れさせる「外気浴」へ

大人よりも肌の薄い赤ちゃんへの「長時間紫外線を浴びることへの影響」が考慮され、日光を浴びさせる目的の「日光浴」から、外の空気に慣れさせる「外気浴」へと変化してきます。また今は栄養豊富な粉ミルクも多く、ビタミンD不足もあまりなくなってきました。



## 妊娠中の健康管理・サービス

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

### ✿妊婦一般健康診査受診票

#### ▶内容

基本的な妊婦健診を公費で負担し、すべての妊婦さんが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。

#### ★里帰り等で県外の産科医療機関等で妊婦健診・産婦健診等を受ける場合

県外の場合は補助制度があります。いったんは自己負担していただき、出産後6か月以内に申請してください。



#### ★多胎児を妊娠された場合の妊婦健診の補助について

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も補助があります(保険適用外に限ります)。産後1年以内に申請してください  
※詳細は、☎0268-23-8244へお問い合わせください。



### ✿妊婦歯科検診受診券

#### ▶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)へ予約をして検診を受けましょう。

### ✿妊婦支援給付金

#### ▶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、給付金を支給します。

支給	対象者	給付額	申請
1回目	妊婦	妊婦認定後5万円	母子手帳発行時
2回目		妊娠しているこどもの数×5万円	新生児訪問時 (出産予定日から8週前の日以降に申請可)

— 広 告 —

歯科・小児歯科

# 善美歯科

上田市中之条842-37

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 14:00~18:00	○	○	○	/	○	△ <sup>17時</sup> <sub>まで</sub>

木曜日、日曜日、祝日は休診です

## TEL.0268-25-3800

妊娠したら

## 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・お父さんと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

### ♣妊産婦相談

**問** 健康推進課 ☎0268-23-8244

- ▶ **内容** 助産師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** 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

### ♣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。

妊産婦さんとこ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。



## 「そろって本当？」 子育ての疑問



**Q** お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい？

**A** ミルクや母乳で水分補給はできます

湯冷ましは離乳食が始まる前の赤ちゃんに必ず飲ませなくてはならないものではありません。お風呂上がりでもミルクや母乳をあげれば水分補給はできます。与える場合は嫌がらないか様子を見つつ、授乳に響かないごく少量にしましょう。



## 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



妊娠したら

広 告



# にしざわ歯科

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