

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、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）
ただし、豊殿・塩田・川西地域自治センターは、平日昼間のみ受付となります。
- 市役所が休み及び平日の業務時間外の場合は、市役所の本庁舎、丸子・真田・武石の各地域自治センターの宿直に提出できます。

▶その他

出生届の提出にあわせて市民課／各地域自治センター（丸子・真田・武石）でマイナンバーカードの申請をすることができます。

✿健康保険の手続き

問 国保年金課 ☎0268-75-7121 / 社会保険は各保険者（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）

広 告



診療は朝6:30からやっています

“発熱のある方は別棟で診察しています。”



通勤前
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

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

朝6:00
より受付
できます

0268-22-0759 (代)

〒386-0018長野県上田市常田2丁目5-3



★ 予防接種 ▲: ~12:00まで診療

休診日: 月・日・祝日・毎月1日午後・緊急医翌日

※水曜日以外も13時から予防接種承ります。要予約

✿上田市出産祝金

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

- ▶ 内 容 新たな命の誕生に対するお祝いの意味と子育て世代から選ばれるまちに繋げることを目的とし、出産祝金を支給します。
- ▶ 支 給 額 第一子10,000円、第二子30,000円、第三子以降50,000円
- ▶ 届 出 出生届月の翌月以降に、市から申請書を郵送するなど対象になる方には個別にご案内をいたします。
- ▶ 必要なもの ●申請・受給者の本人確認書類の写し
●申請・受給者名義の振込先が確認できるもの
- ▶ 届 出 先 子育て・子育て支援課

✿児童手当の申請

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

- ▶ 内容 高校生年代(18歳に達する日以後の最初の3月31日)までの児童を養育している方に支給します。



赤ちゃんが生まれたら

支給月額(偶数月に2ヶ月分ずつ支給します)

- 3歳未満:15,000円
- 3歳以上~高校生年代(第1子、2子):10,000円
- 3歳以上~高校生年代(第3子以降):30,000円

- ▶ 必要なもの ●医療保険の被保険者であることを示す証明書等
●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(児童等) ☎0268-23-5130

子育て・子育て支援課(ひとり親家庭等) ☎0268-23-5106



- ▶ 内容 通院・入院医療費で、保険診療の自己負担分が対象ですが、助成から除かれるものもあります。(※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。)

区分	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 ●父母のいない18歳未満の児童 ※20歳を限度に高校等卒業月まで延長可能

- ▶ 必要なもの ●医療保険の被保険者であることを示す証明書等
●振込口座の預金通帳(キャッシュカード)

※一部手続きは上田市ホームページから電子申請ができます。

※詳細は担当課へお問い合わせください。

※その他のひとり親家庭への支援につきましてはP58~61をご覧ください。

❖ 出産育児一時金

問 国保年金課 ☎0268-75-7101 / 社会保険加入者は各保険者(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)
- ▶ **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、出産費用が支給額に満たなかった場合:国保年金課

❖ 産前産後期間の国民健康保険税の軽減

問 国保年金課 ☎0268-75-7121 / 社会保険加入者は各保険者(勤務先)へ

- ▶ **内容** 国民健康保険加入者が出産される際に、その方にかかる国民健康保険税の一部(所得割額と均等割額)を減免します。
- ▶ **対象期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月相当分(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か月相当分)
- ▶ **対象者** 妊娠85日(4か月)以上の出産(死産、流産、早産も含む)で、出産日が令和5年11月1日以降の方
- ▶ **届出** 出産予定日の6か月前から可能。出産後も可能。
- ▶ **必要なもの**
 - 国保資格のわかるもの(資格確認書またはマイナ保険証など)
 - 本人確認書類
 - 出産予定日と出産する人の名前が確認できる書類(母子健康手帳など)
- ▶ **届出先** 国保年金課・各地域自治センター

❖ 産前産後期間の国民年金保険料の免除

問 国保年金課 ☎0268-21-0052 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
厚生年金加入者は各勤務先へ




- ▶ **内容** 国民年金第1号被保険者が出産の際、出産前後の一定期間、国民年金保険料が免除になります。
- ▶ **対象期間** 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(多児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)
- ▶ **対象者** 妊娠85日(4か月)以上の出産(死産、流産、早産も含む)で出産日が平成31年2月1日以降の方
- ▶ **届出** 出産予定日の6か月前から届出可能で、出産後でも届出可能です。
- ▶ **必要なもの**
 - 本人確認書類
 - 年金手帳または基礎年金番号通知書
 - 出産予定日と出産する人の名前が確認できる書類(母子健康手帳など)
- ▶ **その他** 産前産後の保険料免除期間は保険料を納付したのものとして将来の年金額に反映します。
- ▶ **届出先** 国保年金課・各地域自治センター

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 (子育てマップP12 拡大図A)	☎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 (子育てマップP10)	☎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 (子育てマップP12 拡大図B)	☎0268-85-2827(出生届・国保) ☎0268-85-2068(福祉担当)
豊殿地域自治センター	芳田1261-2 (子育てマップP10)	☎0268-35-2939
塩田地域自治センター	中野20 (子育てマップP8)	☎0268-38-3000
川西地域自治センター	小泉863-1 (子育てマップP8)	☎0268-75-5840

赤ちゃんが生まれたら

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 P21	18歳に達した日以後、最初の3月31日までの通院・入院医療費で、保険診療の自己負担分の一部を給付します。	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。	
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、対象となる日常生活用具を給付します。	健康推進課 ☎0268-23-8244
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年度 ※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。(不妊治療は保険適用外の治療費に限ります)	

産後の健康管理

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

産婦健康診査受診票

▶ 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を参照。

産後ケア

▶ 内容

出産後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、または日帰りや訪問での支援が受けられます。

詳細についてはお問い合わせください。



赤ちゃんの健康管理

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

真田保健センター ☎0268-72-9007

丸子保健センター ☎0268-42-1117

武石健康センター ☎0268-85-2067

新生児聴覚検査・1か月児健康診査

▶ 内容

生後3日頃の赤ちゃんの聴覚検査と1か月健診を公費で負担する制度です。「母子健康手帳」の交付と一緒に新生児聴覚検査受検票と1か月児健康診査受診票をお渡ししています。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を参照。

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か月頃)

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歳児歯科健診頃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

健診日の1、2か月前に郵送される個別通知をご確認の上、受診してください。

※2歳児歯科健診は個別通知していませんのでご注意ください。



▶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

※2歳児歯科健診は市内指定歯科医院で行っています。

✿乳幼児教室

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・お父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)	2回食の頃の離乳食の進め方や、成長・発達について学べる教室です。

▶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か月児教室の詳細は、4か月児健診時に日時等のご案内をします。

▶会場

お住まいの地域ごとに市内2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

多胎児を持つ親の会への支援

問 丸子保健センター 保健師 ☎0268-42-1117

●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。

— 告 告 —



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
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
14:00~18:00	●	●	-	●	●	●	-
							♪ 14:00~16:00

休診日 水曜日午後・日曜日・祝日
年末年始・お盆

〒386-1322
長野県上田市小島699-1

☎0268-71-6171

Web受付



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。

赤ちゃんが生まれたら

🍀 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7年4月1日現在)

定期予防接種	おすすめの接種時期
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
五種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ感染症)	生後2か月から
インフルエンザ菌b型(ヒブ)※	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

※令和6年3月31日までに1回でもワクチンを接種した人が対象です。

▶ 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おりませんので、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 ● RSウイルス

※秋～冬に接種された方に対して一部費用補助があります。詳しくは市ホームページをご確認ください。

— 広 告 —

地元上田市で地域に密着したホームドクター(かかりつけ医)を目指しております

外科 内科 皮膚科 肛門外科 胃腸内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲	/
午後 14:30~17:45	●	●	●	●	●	/	/

▲…土曜日は9:00~12:00まで
休診日 日曜・祝日・土曜午後

診察のご予約について

当院の診察は予約制ではございません。
受付順となります。
直接ご来院下さい。

医療法人 甲田医院

上田市中央1丁目6-24
TEL 0268-22-0859



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。

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。

✿子育て支援施設「ゆりかご」

問 子育て・子育て支援課 ☎0268-23-5106

▶ 内容

出産直後のお母さんが、赤ちゃんと一緒に心身の回復を図ることができます。利用方法等、詳しくは電話でお問い合わせください。

✿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1,200円～
(作業によって異なりますのでご相談ください)
(別途手数料と交通費が加算になります)



赤ちゃんが生まれたら



「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 授乳は必ず3時間おきにするの？

A 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるときのタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがるときにあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてあげてください。



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。

✿健康相談(お子さんの身長・体重測定など)

各地域で保健師などが、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	開催日時	電話番号 市外局番 (0268)	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)	月曜日～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～4時	☎23-8244	P7
塩田地域自治センター	毎月第1・3月曜日 午前9時30分～11時	☎23-8244	P8
川西地域自治センター	毎月第3木曜日 午前9時30分～11時	☎23-8244	P8
丸子保健センター	毎月2回 午前9時～11時30分	☎42-1117	P12 拡大図A
真田保健センター	毎月1回 午前9時30分～11時30分	☎72-9007	P10
武石健康センター	随時(事前にお電話ください)	☎85-2067	P12 拡大図B

✿離乳食とこどもの食事相談

問 健康推進課 ☎0268-23-8244

- ▶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

※保健センターでも管理栄養士による個別相談や電話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 ☎0268-23-8244

- ▶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

※各地域の保健センターでは健康相談時に実施しています。事前にお問い合わせください。

✿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