

西宮市で安心して子育てをするために



西宮市保健所 地域保健課



# 本日お話しする内容について

◆西宮市の子育てサービス

◆保健師って何をしてる人？

◆出産前だからこそ知ってほしい  
赤ちゃんやお母さんのこと

# 母子健康手帳(母子手帳)



- 妊娠中の日常生活において気をつけた  
い事や、お子さんの健康管理、育児に  
関する情報が載っています
- お子さんの小学校入学後も使用します  
大切に保管しましょう

## 妊婦であることの証明です

いつお産になるか、何があるか  
わからないものです

**外出時には診察券と一緒に  
持ち歩きましょう**



# 妊婦健康診査 (妊婦健診)

多胎妊娠の方は  
申請すれば5枚  
まで追加で交付  
できます。

# 妊婦歯科検診

西宮市妊婦歯科検診受診券 15(甲)  
021572684079779474000

◆ 歯科検診用 ◆  
※この受診券は、互換歯科検診券を受け取る際に使用してください。

〒662-0918 受診助成券番号 02157268  
住所 西宮市 六瀬寺町 10番3号 生年月日 昭和45年11月14日  
氏名 西宮 花子【見本】 申請受付日 2022年 5月25日  
出産予定日 2022年12月31日  
検診年月日 年 月 日 (受診日現在 妊娠)

※ご本人様のみ使用できます。



## なぜ必要なの？ 歯科検診

妊娠すると、つわりや女性ホルモンの変化により、虫歯や歯肉の腫れ、出血が起こりやすく、歯周病の原因となります **歯周病が進行すると、早産や低体重児出産のリスクが高まります**

**妊娠中の歯と歯ぐきの健康管理は大切です ぜひ歯科検診を受けましょう**

妊婦健診は、流産や早産の予防、妊娠高血圧症候群などの早期発見に役立ちます

**安心して出産を迎えるために、必ず定期的に受けましょう**



# 妊婦健診費用 償還払いの手続き

里帰り先での妊婦健診の受診等、西宮市の契約医療機関以外で妊婦健診を受診した方に、助成(償還払い)する制度です

- いつ **出産後6か月以内(請求は原則1回)**
- 助成額 妊婦健診助成金額内のみ
- 必要書類 受診助成券、妊婦健診の領収書原本、母子健康手帳、振込口座(妊産婦本人の口座のみ)がわかるもの
- 申請先 **各保健福祉センター、市役所10番窓口**



# 産婦健康診査

2週間健診と1か月健診用の券があるので、該当する方を使用しましょう。


健診を受ける前日か当日にこころの健康チェック票を回答して受診してください。

産後はホルモンバランスの変化に加え、赤ちゃん中心の生活になるなど環境も大きく変化するため、この時期のお母さんのからだとこころは、疲れがたまりやすい状態です。

**産婦健康診査を受けて、お母さんのからだとこころが順調に回復しているか確認しましょう。**

- 西宮市と契約している医療機関・助産所でのみ使用可能。
- 西宮市と契約していない医療機関・助産所で受診した方に助成する制度(償還払い)はありません。

# 妊娠中に参加できる教室について

- 育児セミナー(両親学級)
- マザークラス(2回シリーズ)
- フレママ料理教室 
- フレママ、このゆびとまれ!



★詳しい情報は...

ホームページ、市政ニュース25日号「保健だより」に掲載しています

Zoomを  
使った

# 妊産婦オンライン相談

助産師・保健師等が、妊娠中や産後の心配事や育児に関する相談に応じます

**【日時】**西宮市ホームページに記載(要予約)  
相談は1人当たり30分まで

**【対象】**西宮市に住民票のある妊娠中～産後1年までの  
妊産婦

**【利用方法】**相談希望日の1週間前までに西宮市ホームページの  
お問い合わせフォームに情報を入力

詳細は、西宮市ホームページで

妊産婦オンライン相談と検索



# 伴走型相談支援と出産子育て応援給付金

令和5年2月1日より開始

全ての妊婦や子育て家庭に寄り添って相談に応じ、必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」と「経済的支援」を一体的に実施します

**妊娠届出時と出産後に面談(必須)+給付金の申請により、  
出産応援給付金5万円+子育て応援給付金5万円(子1人あたり)を支給します**

◆令和5年1月に妊娠届を出された方は、4月上旬までに「出産応援令和4年4月～給付金」の申請書と面談の代わりとなるアンケートを発送します

◆令和5年2月以降に出生届を出された方は、出生日の翌月下旬以降に「子育て応援給付金」の申請書を発送します。面談は4か月児健診時の予定です





# 出産後の手続きについて

# 出産後の手続きの流れ

(詳細は子育てガイドのP18~P19に掲載)

## ① 出生届の提出

生まれた日を含め  
14日以内

## ② 健康保険の加入

保護者の加入し  
ている健康保険  
へ産後できるだけ  
早く確認

## ② 出産育児一時金の申請

## ③ 児童手当の申請

出生後  
15日以内

## ④ 乳幼児等・こども医療費助成の申請

# 出産後の申請・手続き （※詳細はホームページを確認）

名称	内容等	必要書類等	お問い合わせ、申請先
<p><b>出生届</b></p>	<p>赤ちゃんの戸籍と住民票を作ります。生まれた日を含め14日以内に申請しましょう。届出は出生地、届出人の所在地、本籍地のいずれかでしてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出生届書</li> <li>※右側の出生証明書に医師または助産師の記入のあるもの</li> <li>・ 母子手帳</li> </ul>	<p>【問い合わせ】 市民課 <a href="tel:0798-35-3128">TEL:0798-35-3128</a></p> <p>【申請】 支所（鳴尾、瓦木、甲東、山口、塩瀬） アクタ西宮ステーション、 市民サービスセンター（夙川、上甲子園）</p>
<p><b>健康保険の加入</b></p>	<p>医療が必要になったときに、医療費の一部を負担してくれる、公的医療保険制度への加入の手続きが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出生証明書 又は 母子健康手帳等</li> </ul> <p>※詳しくは保護者の加入している各健康保険に問合せください。</p>	<p>【問い合わせ】 ・ 保護者の加入している健康保険</p> <p>※西宮市国民健康保険の方は国民健康保険課 資格・賦課チーム <a href="tel:0798-35-3117">TEL:0798-35-3117</a></p>

名称	内容等	必要書類等	お問い合わせ、申請先
<b>出産育児一時金</b>	<p>各健康保険から出産育児一時金が支給されます。</p> <p>※詳しくは出産される方が加入している各健康保険に問合せください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険証</li> <li>出生証明書 又は 母子健康手帳等</li> </ul> <p>※詳しくは出産される方が加入している各健康保険に問合せください。</p>	<p>【問い合わせ】 出産される方の加入している各健康保険</p> <p>※西宮市国民健康保険の方は国民健康保険課 給付チーム <a href="tel:0798-35-3120">TEL:0798-35-3120</a></p>
<b>乳幼児等・こども医療費助成</b>	<p>高校3年生までの乳幼児・児童が医療機関で受診した際に支払う健康保険診療分の自己負担額の全部又は一部を助成する制度です。</p> <p>※助成内容は子供の年齢や世帯の収入により異なります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの健康保険証</li> </ul> <p>※オンライン、郵送での手続きも受け付けております。</p>	<p>【問い合わせ】 医療年金課 <a href="tel:0798-35-3131">TEL:0798-35-3131</a></p> <p>【申請】 市役所本庁、各支所、アクタ西宮ステーション、サービスセンター</p>

名称	内容等	必要書類等	お問い合わせ、申請先
<p><b>児童手当</b></p>	<p>育児にかかるお金を支援する制度です。</p> <p>出生月の月末まで、または出生の翌日から起算して15日以内に請求しましょう。</p> <p>中学校修了前（15歳到達後最初の3月31日まで）の児童を養育している父母のうち、主たる生計維持者（所得の高い方）が請求者となります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 請求者の本人確認書類</li> <li>• 口座確認書類</li> <li>• 健康保険証 （私学共済以外の 共済組合の場合）</li> <li>• 配偶者・子の マイナンバー確認書類 （配偶者・子が他市区町村 在住の場合）</li> </ul> <p>※その他にも書類を求めることがあります。 ※書類が揃っていなくても受付は可能です。 ※郵送受付・電子申請可能</p>	<p>【問い合わせ】 子育て手当課 <a href="tel:0798-35-3189">TEL:0798-35-3189</a></p> <p>【申請】 市役所本庁、各支所、 アクタ西宮ステーション、サービスセンター</p> <p>(公務員は勤務先に請求)</p>

# これからの育児について

気になることがあれば、ご覧ください

★ 「にしのみや子育てガイド」



★西宮市ホームページ

★市政ニュース 毎月25日号「保健だより」

★西宮市公式LINEアカウント

# 活用しましょう

# 「にしのみや子育てガイド」



主な内容



- ・妊娠期のお母さんや子どもの健康
- ・子育てに関する支援制度
- ・各種相談窓口について
- ・保育所・幼稚園・子育て関連施設の情報 など







# 急病のときの相談先

# 急病のときには・・・

夜間・休日でかかりつけの病院が開いていないとき

## ● 西宮市応急診療所(内科・小児科)

住 所：池田町13-3

電話番号：0798-32-0021（受診前の電話予約が必要）

受付時間：平日20:30～23:15

土曜17:00～23:15

休日 9:00～13:45, 17:00～23:15

※ 事前の体温チェックが必要、発熱のある方は予約制



## ● 阪神北広域こども急病センター(小児科※)

住 所：伊丹市昆陽池2丁目10

電話番号：072-770-9988

072-770-9981（看護師による電話相談）

受付時間：平日・土曜・休日 深夜0:00～翌朝6:30

対 象：**中学生(15歳未満)**まで

※ けが、やけど、目、耳、歯に関しては診療対象外

# 急病のときには・・・

夜間・休日でかかりつけの病院が開いていないとき

## ● 尼崎健康医療財団

### 休日夜間急病診療所(耳鼻咽喉科・眼科)

住 所：尼崎市水堂町3丁目15-20

電話番号：06-6436-8701

受付時間：土 曜 18:00～20:30 (耳鼻咽喉科のみ)

休 日 9:00～16:00

年末年始 9:00～翌朝5:30 (12/29～1/3)



# 電話相談



看護師などが医療全般、育児、介護などに関する  
相談に応じます

● **健康相談 ハローにしのみや**（西宮市在住の方対象）

電話番号：0120-86-2438

受付時間：**24時間 年中無休**

# 電話相談

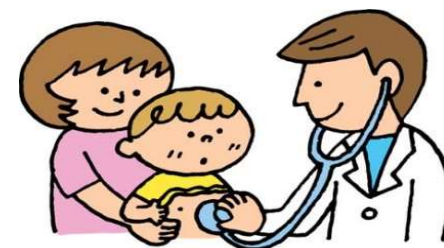
看護師等が受診の必要性や応急処置について助言します

## ● 兵庫県子ども医療電話相談

電話番号：#8000または078-304-8899

受付時間：平日・土曜 18:00～翌朝 8:00

日曜・祝日・年末年始 8:00～翌朝 8:00



# インターネット



- **西宮市医師会ホームページ**

- …西宮市の休日・夜間における医療機関(1次救急)情報を検索できます (救急医療機関のタブをクリック)

<https://www.nishinomiya.hyogo.med.or.jp/>



- **こどもの救急**

- …病状別に、受診した方がいかにどうかを、わかりやすく検索することができます

<http://kodomo-qa.jp/>



# 出産後に受けられる 主なサービスについて

# 出産後に受けられる主なサービス

- ◆ 新生児・乳児の家庭訪問
- ◆ 産婦健康診査
- ◆ 保健師、栄養士による電話等での育児相談
- ◆ 産後ケア事業(有料)
- ◆ 出産・子育て応援金
- ◆ 「健やか赤ちゃん訪問」事業
- ◆ 予防接種
- ◆ 乳幼児健康診査

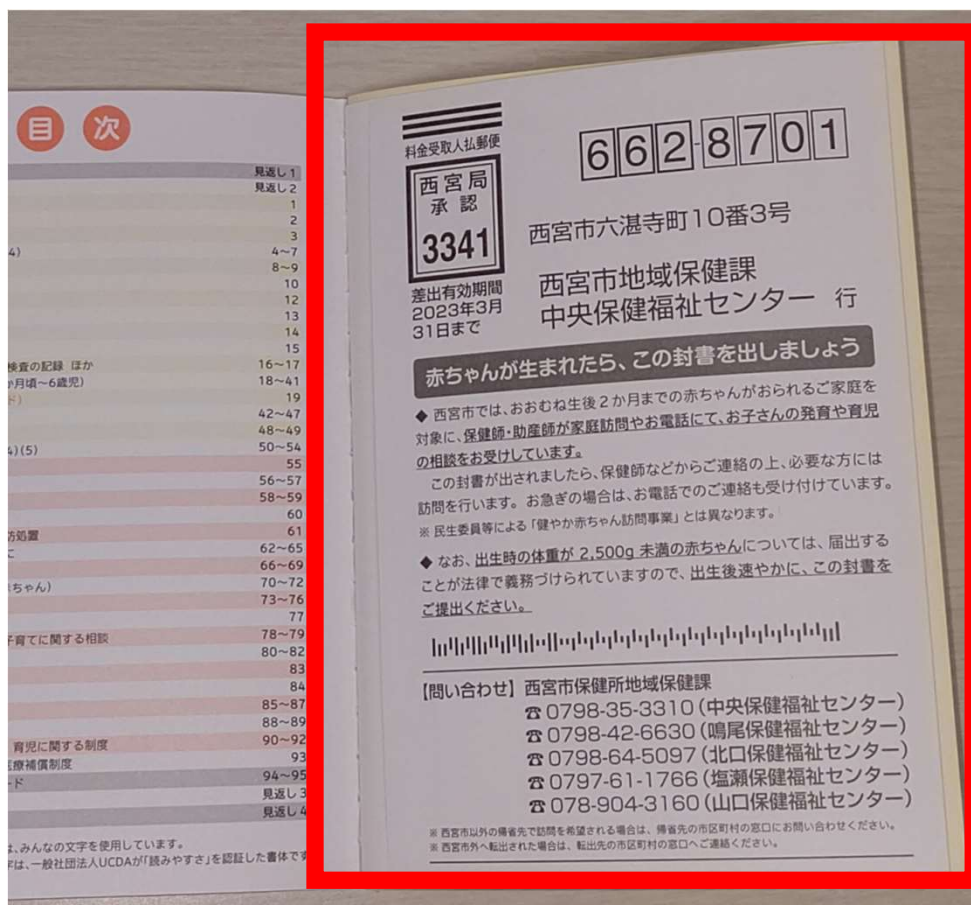




# 保健師、助産師による 新生児・乳児の家庭訪問

出生連絡票を出しましょう

母子健康手帳の最初のページについているハガキです



- 赤ちゃんの体重が2500g未満の場合は、届け出る義務があります

- 保健師や助産師からお電話させていただきます

**必要に応じて、家庭訪問での身体計測、育児相談等をお受けしています**

# 産後ケア事業

出産後、沐浴や授乳などの  
育児サポートを行います。



## ◆対象

生後1年未満の赤ちゃんとその養育者を対象に  
心身のケアと育児・休息のサポートをします。

**宿泊型**: 病院や助産所などの施設に宿泊してケアを受けます

**通所型**: 病院や助産所などの施設で日帰りのケアを受けます

**訪問型**: 助産師がご自宅を訪問しケアを実施します

詳細は、市のホームページや地区担当保健師にご確認ください。

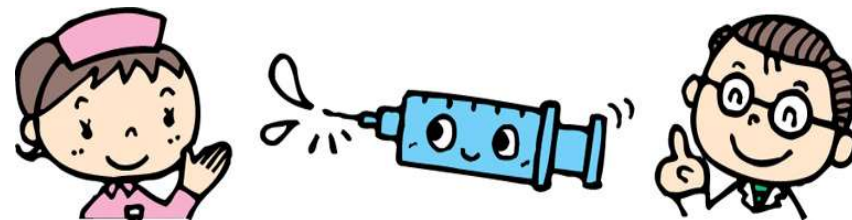
# 民生委員・児童委員による 「健やか赤ちゃん訪問」事業

- 生後2か月頃、すべての家庭を訪問しています
- 地域の主任児童委員、民生委員・児童委員が訪問し、お母さんや赤ちゃんの様子を伺いながら、子育て情報をお届けしています



**訪問の前月に案内ハガキが届きます**

# 予防接種について



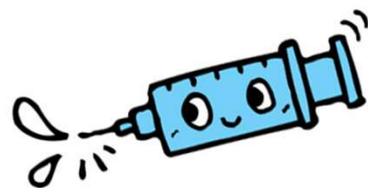
- 生後2か月頃までに、予防接種のしおりと無料で接種するための番号シール等を送付します
- しおりには、様々な予防接種の接種時期、効果や副反応等をわかりやすく掲載しています
- 問合せ

保健所保健予防課

0798-35-3308

覚えておいてください

『**2か月**になったら  
予防接種を始める』



# 乳幼児健康診査について

対象月齢の時に集団や個別で受ける健診です  
**健診を受ける前月にご案内が届きます**

※ご案内には、問診票や日時、会場について記載された用紙が入っています。



- **4か月児健診**（4～6か月のとき）
- **10か月児健診**（10～11か月のとき）
- **1歳6か月児健診**（1歳7か月～2歳のとき）
- **3歳児健診**（3歳5か月～4歳のとき）

# 保健師って何をしている人？

赤ちゃんからご高齢の方まで、  
西宮の皆さんの心と体が元気で過ごせる  
ように、お手伝いをしています



# 妊娠中の相談

こんなこと誰に聞いていいのかな??

初めての出産で、いろいろと不安…

里帰りせずに育児ができるかな…





# 育児の相談

母乳は足りているのかな…

体重はしっかり増えているのかな…

子どもがよく泣くけれど…  
どこか調子が悪いのかな…

子どもと一緒に遊べる場所は、  
近くにあるのかな…



こんな時は、保健師にご相談ください♪

# 保健福祉センターについて



～お気軽にご相談ください～

- 5か所の保健福祉センターを拠点に、子育てや健康づくりに関する相談、講座、家庭訪問や乳幼児健康診査などを行っています
- 小学校区ごとに担当の保健師がいます
- 妊娠中の栄養、離乳食について、管理栄養士がご相談をお受けしています
- 開庁時間は平日の午前9時～午後5時30分です

# 各保健福祉センターの担当エリア

## 山口 保健福祉センター

(担当小学校区)  
山口、北六甲台



## 塩瀬 保健福祉センター

(担当小学校区)  
名塩、生瀬、東山台

## 北口 保健福祉センター

(担当小学校区)  
高木北、高木、瓦木、瓦林、深津、  
平木、広田、樋ノ口、甲東、段上西  
、段上、上ヶ原、上ヶ原南、大社、  
甲陽園、神原、北夙川、苦楽園

## 中央 保健福祉センター

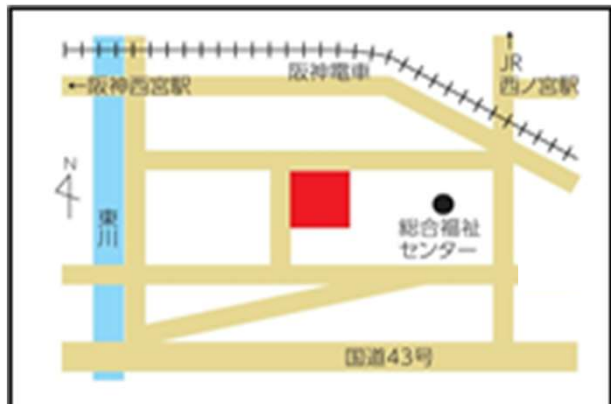
(担当小学校区)  
浜脇、西宮浜、香櫨園、  
用海、安井、津門、今津、  
夙川、上甲子園

## 鳴尾 保健福祉センター

(担当小学校区)  
小松、鳴尾、鳴尾北、南甲子園、  
鳴尾東、甲子園浜、高須、高須西、春風

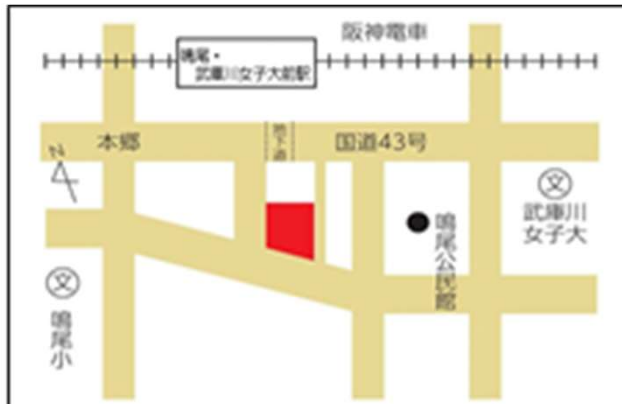
# 保健福祉センターの案内マップ

中央保健福祉センター  
TEL:0798-35-3310



西宮市染殿町8-3  
\* JR西宮駅より南へ徒歩7分  
\* 阪神西宮駅、市役所口より東へ徒歩約7分  
\* 阪神・阪急今津駅より西へ徒歩約10分

鳴尾保健福祉センター  
TEL:0798-42-6630



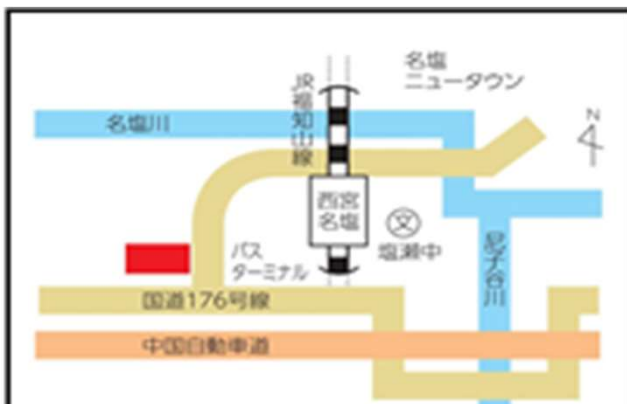
西宮市鳴尾町3-5-14 (鳴尾支所2階)  
阪神 鳴尾・武庫川女子大前駅より徒歩7分

北口保健福祉センター  
TEL:0798-64-5097



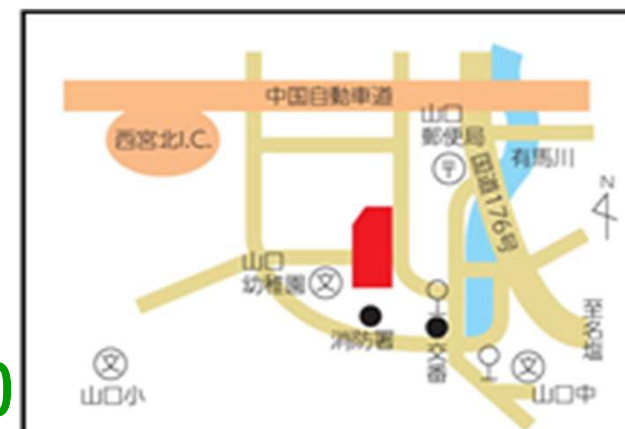
アクタ  
西宮市北口町1-1 [ACTA西宮] 西館5F  
\* 阪急西宮北口駅、北改札口より徒歩1分

塩瀬保健福祉センター  
TEL:0797-61-1766



西宮市名塩新町1 (1Fは塩瀬支所・保健福祉センター、3F塩瀬公民館)  
\* JR西宮名塩駅より南西へ徒歩3分  
\* 阪急バス西宮名塩停留所より南西へ徒歩3分

山口保健福祉センター  
TEL:078-904-3160



西宮市山口町下山口4-1-8 (山口センター2階)



**出産前だからこそ  
知っておいてほしいこと**

# 産前産後のメンタルヘルス

産前産後にはどんな変化があるの？

ホルモン分泌の  
急激な変化



赤ちゃん中心の  
生活リズム



本能の芽生え



# マタニティブルー

約30%の人がなると  
言われています

産後、ホルモンバランスの乱れや生活の変化などによっておこります。

## 症状

わけもなく泣いてしまう、気分が沈みやすくなる、感情の起伏が激しくなる、食欲低下、食べ過ぎ、集中力がなくなる など

## 期間

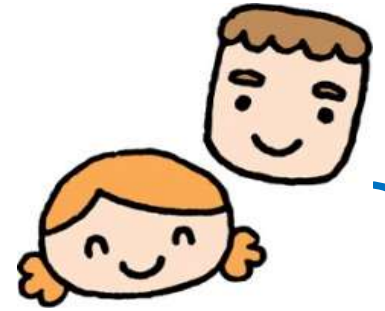
出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～1か月くらいで自然に消えていきます

**不安定な状態が1か月以上続く、もしくは強くなるようであれば、産後うつの可能性ががあります。早めに医療機関(出産した産婦人科、心療内科、精神科)に相談しましょう。**

# マタニティブルー



お父さんやご家族に  
できることは何でしょうか？



★お母さんの気持ちを否定せずにしっかり聞いてあげる

★お母さんが休めるように、家事を率先して行う  
必要な時は、社会資源もしっかり活用しよう  
(出産前に話し合っておきましょう)



★おむつ替えや子どものぐずりに積極的に対応する など



# 「みやっこの育て方」(父子手帳)

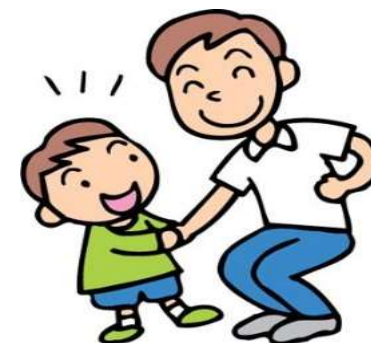
～お父さんになるあなたへ～

父親の育児参加の手助けになるように編集された、

**お父さんのための**

**育児情報冊子です**

**先輩パパの経験談も盛り込まれています！ぜひ読んでみてください♪**



# パパスイッチをonにしましょう！



「父親であることを初めて実感したのは  
どんなときですか？」

- 妊婦健診に付き添い、エコー画像を見たとき
- 子どもを初めて抱っこしたとき
- 自分が抱くと泣き止んでくれたとき
- 子どもに初めて「パパ」と呼ばれたとき など



子どもの存在を五感で感じる体験を  
増やしてみましょ♪

# パープルクライイング (PURPLE CRYING)

赤ちゃんの泣き方には、こんな特徴があります

**P**eak of crying

**U**nexpected

**R**esists soothing

**P**ain-like face

**L**ong lasting

**E**vening



ピークがある

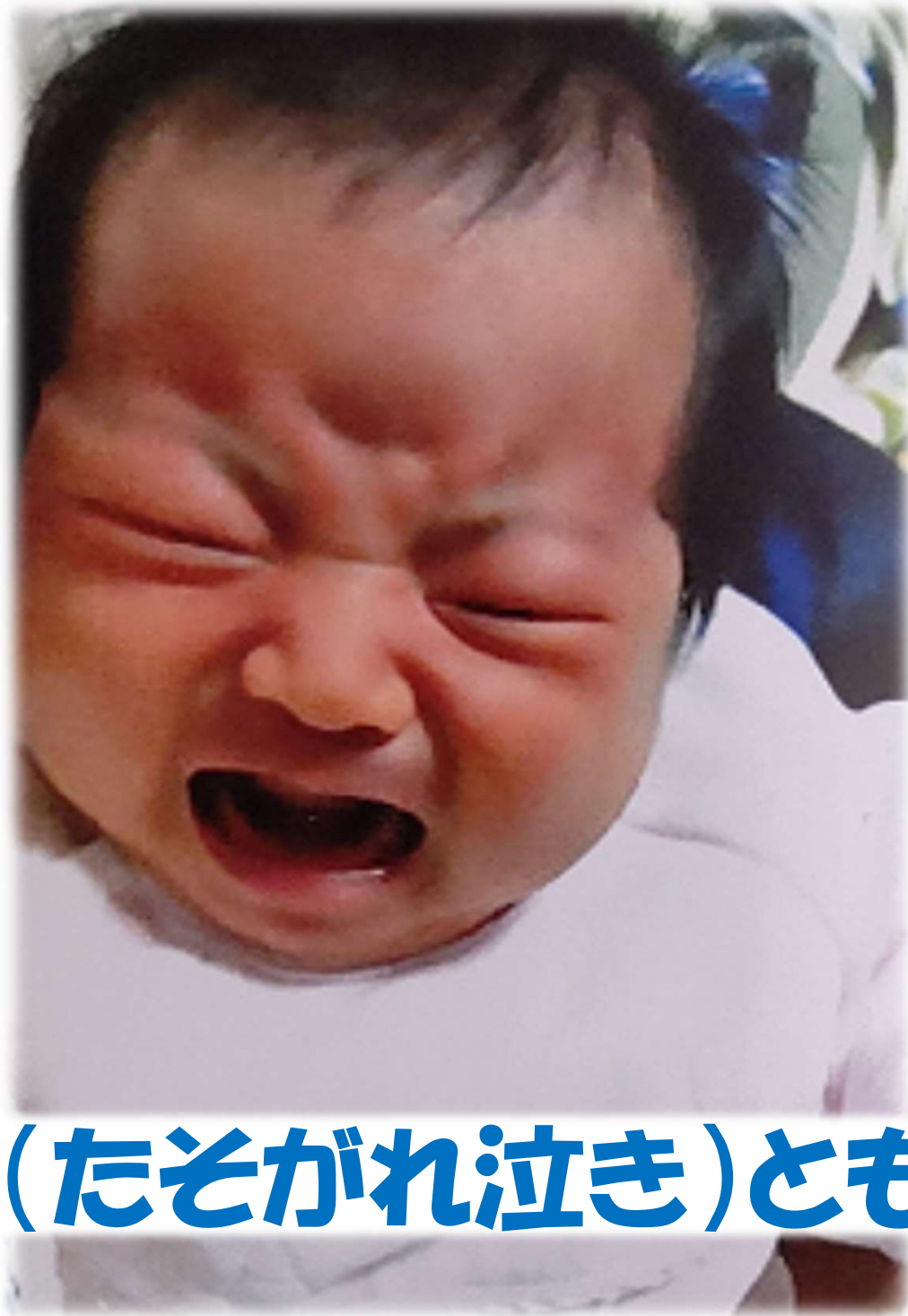
予想できない

なだめられない

痛そうな表情

長く続く

夕方



**黄昏泣き(たそがれ泣き)とも言います**

**痛くなくても痛そうな  
表情で泣きたい...**



**1日合計5時間以上  
泣くこともあります**



# 赤ちゃんが泣きやまない時は

肩の力を抜いて、リラックスしてみましょう

1. 赤ちゃんを抱いて、なだめて、歩いて、語りかける
2. 我慢できなかったら、赤ちゃんの安全を確保して、少しだけその場を離れて気持ちを落ち着けましょう
3. 決して赤ちゃんを揺さぶったり、無理に泣き止ませようとしないこと



どうしてもお子さんが泣きやまない時は、  
保健師にご相談ください

健やかな成長を願っています



いつでもご相談ください