

妊娠がわかったとき

母子健康手帳の交付

地域保健課 0798-35-3310

妊娠と判定されたら妊娠届出をしましょう。届出と同時に母子健康手帳が交付されます。

母子健康手帳は、妊娠中から小学校までのお母さんと赤ちゃんの健康状態や成長を記録する手帳です。小学校の入学後も使用しますので、大切に保管してください。

- いつ** 妊娠届提出時に交付。
- 他にも** マタニティストラップや父子手帳(P90等)も配布しています。妊婦健康診査・妊婦歯科検診・産婦健康診査費用助成の申請もできます(次ページ参照)。
- どこで** 保健福祉センター(中央、鳴尾、北口、塩瀬、山口：ページ下、地図参照)、市役所本庁舎1階10番窓口(P6 K-1)
- 必要なもの** マイナンバー(個人番号)カード(ない場合はマイナンバーのわかるものと本人確認書類)



マタニティストラップ表面

保健福祉センターと保健所

健診や予防接種など、健康、保健・衛生などに関する施設です。

保健福祉センター・保健所の案内マップ

保健福祉センターってどんなところ?

お住まいの地域ごとにセンターがあり、小学校区担当の保健師が関係機関と連携しながら身近な保健サービスを行っています。
乳幼児健診、健康相談、訪問指導、特定保健指導など。

中央保健福祉センター

所在地/染殿町8-3(西宮健康開発センター1・2階)
[P.6 L-2]
電話/0798-35-3310

鳴尾保健福祉センター

所在地/鳴尾町3丁目5-14(鳴尾支所2階)
[P.7 O-4]
電話/0798-42-6630

保健所ってどんなところ?

広域的・専門的な保健サービスを行っています。
予防接種、こころの相談、感染症の相談や検査、医療安全相談、医療機関・薬局の開設許可など

食中毒の予防、理容所・美容所・クリーニング所の検査確認などは市役所西館で実施

北口保健福祉センター

所在地/北口町1-1(アクタ西宮西館5階)
[P.5 F-6]
電話/0798-64-5097

塩瀬保健福祉センター

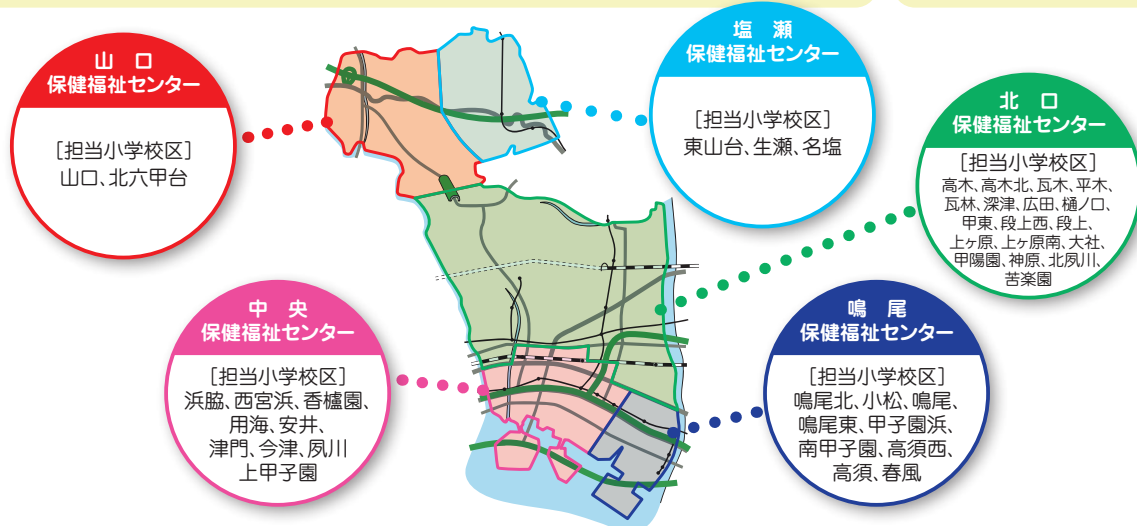
所在地/名塩新町1(塩瀬センター1階)
[P.3 F-4]
電話/0797-61-1766

山口保健福祉センター

所在地/山口町下山口4丁目1-8(山口センター2階)
[P.2 A-3]
電話/078-904-3160

保健所

所在地/池田町8-11
[P.6 L-1]
電話/0798-26-3666(代表)



妊婦健康診査を受けましょう



☎地域保健課 0798-35-3302

妊娠の経過や赤ちゃんの発育状況を確認するために定期的に健診を受けましょう。

いつ	妊娠数週	望ましい受診頻度
	妊娠初期～23週	4週間に1回
	妊娠24週～35週	2週間に1回
	妊娠36週～分娩	1週間に1回

- どこで** かかりつけの医療機関・助産院
- 必要なもの** 母子健康手帳、受診助成券(下段参照)
- 費用** 助成あり(下段参照)

妊婦健康診査費用助成の申請



☎地域保健課 0798-35-3302

西宮市では、定期的な健康診査の受診を勧めるために受診助成券による費用助成を実施しています。

⚠️事前に申請が必要です。

- いつ** 妊娠が分かっただけ早く申請する。
- どこで** 各保健福祉センター、市役所本庁舎1階10番窓口
- 対象** 西宮市に住民登録のある妊婦
- 必要なもの** 代理人来所の場合は、代理人の本人確認書類
- 助成回数・額** 14回(上限5,000円×11回+上限15,000円×3回)
多胎妊娠の方は、上限5,000円×5回の追加助成あり
- 利用期間** 妊娠中から出産日までで、西宮市に住民登録のある期間
受診助成券を使用する時点で、西宮市外へ転出されている方は使用できません。転出される方は、転出先の自治体へお問い合わせください。
- どのように** 市の契約医療機関で受診する際に受診助成券を提出する。ただし、助成上限額(5,000円または15,000円)を超えた分の費用や保険診療は自己負担。
※契約医療機関以外で受診される方へ…医療機関の窓口で受診助成券の健診内容等への記入を依頼し、一旦妊婦健診費用を支払った後、出産後6か月になるまでに各保健福祉センターまたは市役所本庁舎1階10番窓口へ必要書類(受診助成券、領収書(原本)、母子健康手帳、妊婦本人の口座がわかるもの、代理人来所の場合は代理人の本人確認書類)を持参し、妊婦健診費用を請求する(償還払い)。ただし、請求は原則1回で一括請求。

妊婦歯科検診受診券の申請



☎地域保健課 0798-35-3302

西宮市では、市内にお住まいの妊婦の方を対象に、「妊婦歯科検診」を実施しています。

妊娠すると、つわりや女性ホルモンの分泌の変化により、むし歯になりやすくなるため、妊娠期の歯や歯ぐきの管理が大切です。また、歯肉の腫れや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も高まります。

安定期(妊娠16～28週くらい)に入ったら、歯の健康チェックを受けましょう。

妊婦健康診査受診助成券とともに妊婦歯科検診受診券を受け取ってください。⚠️事前に申請が必要です。

- いつ・どこで** 上記の妊婦健康診査費用助成と同時に申請
- 対象** 西宮市に住民登録のある妊婦
- 検診料金** 無料(出産日までに1回)
※検診をした上で治療行為が必要な場合、治療費はご本人の負担(保険診療)となります。
- 利用期間** 妊娠中から出産日までで、西宮市に住民登録がある期間(安定期が受診の目安です)
受診券を使用する時点で、西宮市外へ転出されている方は使用できません。転出された方は、転出先の自治体へお問い合わせください。
- どのように** 市内委託医療機関で、事前に予約が必要(里帰り先等、委託医療機関以外の機関では受診できません。)委託医療機関はご案内やホームページに掲載。受診時には、西宮市妊婦歯科検診受診券と母子健康手帳を持参。
- 検診内容** むし歯のチェック、歯周病のチェック、結果説明及び歯周病予防の保健指導

産婦健康診査費用助成の申請



地域保健課 0798-35-3302

西宮市では、産婦健康診査の受診を勧めるために受診助成券による費用助成を実施しています。お母さんのからだところが順調に回復しているか、健診を受けて確認しましょう。

- いつ** 産婦健康診査を受診するまで
- どこで** 各保健福祉センター、市役所本庁舎1階10番窓口
- 助成回数・額** 2回(上限5,000円×2回)
- 対象** 西宮市に住民登録のある、産後8週未満の産婦
- 必要なもの** 代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類
- 利用期間** 産後8週になるまで。

健診受診日時時点で西宮市に住民登録がない方は受診助成券を使用できません。転出された方は、転出先の自治体へお問い合わせください。

- どのように** 市の契約医療機関で受診する際に受診助成券を提出する(※契約医療機関以外では受診助成券を使用できません)。なお、助成上限額(5,000円)を超えた分の費用や保険診療は自己負担。契約医療機関はホームページに掲載。
※契約医療機関以外で受診される方へ…産婦健診は妊婦健診とは異なり、受診後に産婦ご本人が市へ直接健診費用を請求すること(償還払い)ができません。契約医療機関以外で受診された場合は、全額自己負担となります。

伴走型相談支援と出産・子育て応援給付金事業



地域保健課 0798-35-3302

すべての妊婦や子育てで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、出産育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用における負担軽減を図る「経済的支援(国の出産・子育て応援交付金)を一体的に実施しています。

- いつ** ①妊娠届出時 ②妊娠中 ③出産後
- どこで** 各保健福祉センター、市役所本庁舎1階10番窓口
- 対象** ①②妊婦 ③出生した子の養育者(原則産婦)
- 必要なもの** 本人確認書類、振込口座のわかるもの
- 給付金額** ①妊婦1人につき50,000円、③出生した子1人につき50,000円
- どのように** ①妊娠届出時に窓口で面談し、申請(代理人申請等で面談できない場合は後日面談)。
→出産応援給付金(50,000円)を支給
②妊娠6か月頃にアンケートを送付し、希望者や必要な方に面談
③出産後4か月頃までに申請し、面談。
→子育て応援給付金(出生した子1人につき50,000円)を支給

女性労働者の妊婦さんへ

「母健連絡カード」(母性健康管理指導事項連絡カード) について

「母健連絡カード」は、医師等の女性労働者への指示事項を適切に事業主に伝達するためのツールです。働く妊産婦の方が医師等から通勤緩和や休憩などの指導を受けた場合、その指導内容が事業主の方の的確に伝えられるようにするために利用するものです。

妊娠中や産後は、身体的な症状が出て、仕事に影響が出ることがあります。また、仕事の内容によっては、母体や胎児への影響について不安を感じることもあるかもしれません。そのような場合は、健診等の際に、主治医等に相談してみましょう。

主治医等から診断や指導を受けた場合、「母健連絡カード」を利用して、事業主等に申し出をしましょう。

女性にやさしい職場づくりナビ

検索

妊娠中の教室や相談

地域保健課

0798-35-3310

	名称	内容	対象	申込方法・実施場所・時間	窓口・問合せ先
教室	マザークラス (母親学級) 📄 要予約	妊娠中・産後の生活、栄養、育児等について講義と実習、参加者の交流。	概ね 妊娠中期の 初妊婦(北部 は経産婦可)	申込方法:電話申込・先着順 実施場所:保健福祉センター 実施日:市HP、市政ニュースで 案内	地域保健課 保健福祉センター 中央:0798-35-3310 鳴尾:0798-42-6630 北口:0798-64-5097 塩瀬:0797-61-1766 山口:078-904-3160
	育児セミナー (両親学級) 📄 要予約	市の子育て支援サービスの紹介や妊娠・出産・育児についての講演等。	初妊婦と そのパートナー	実施場所:なるお文化ホール 実施日:申し込み方法は市HP を確認	
	プレママ料理教室 📄 要予約	妊娠期のバランス食の講話と調理実習	妊娠中期の 初妊婦	申込方法:電話申込・先着順 実施場所:若竹生活文化会館 実施日:市HP、市政ニュースで 案内	
	双子・三つ子の親になる人のつどい 📄 一部 要予約	多胎妊娠、出産、育児に関する話や双子育児中の先輩ママからのアドバイス、情報交換。	多胎妊婦と そのパートナー	申込方法:にしのみやスマート 申請で予約 実施場所:北口保健福祉センター 実施日:該当者には案内	
	プレママ、 このゆびとまれ! 📄 要申込	助産師や臨床心理士から話を聞き、妊娠中の過ごし方を考え、産後の生活についてイメージする。参加者同士、先輩ママと赤ちゃんとの交流、子育て情報の提供	初妊婦	申込方法:HPの申込みフォームから 実施場所:子育て総合センター 実施日:市HP、市政ニュース で案内	
訪問	妊産婦への家庭訪問 📄 要予約	妊娠中や産後に、健康等について心配や相談がある方に保健師・助産師が家庭訪問を行う。	妊産婦	申込方法:電話予約 実施日:該当者に連絡	地域保健課 上記参照
相談	妊産婦オンライン相談 📄 要予約	オンラインによる妊娠中や産後の育児、授乳、体調等に関する相談。	西宮市民 妊娠中から産後1 年までの妊産婦	申込方法:市HPの申込みフォーム より申込 実施日:市HP、市政ニュースで案内	地域保健課 上記参照
経済支援	助産施設の利用 📄 所得制限 要予約	入院助産が必要であるにもかかわらず、入院助産費用がどうしても捻出できない妊産婦の方は、市の指定する病院で出産することができる。※社会保険に加入されている方で、出産育児一時金(P19)が48万8千円以上の方は対象外。	市県民税が 非課税などの 世帯の妊 産婦	申込方法:事前に相談	子供家庭支援課 0798-35-3166

そのほか

●乳幼児健康診査(P22)、予防接種(P24)など、こどもの健康についてはP22～へ

産前産後の育児支援

初めての出産や育児、またホルモンバランスの変化など不安になることが多くなります。不安なことをすぐに相談できるよう、親や知り合いはもちろんのこと、出産(予定)医院や市の育児相談機関「保健福祉センター(P12)」、「子育て総合センター(P34)」などを、調べておきましょう。

Q「二人目以降の出産時、上の子供はどうしてる?」

A. 家族に見てもらおうか、子供と一緒に入院できる医院等を利用する方法があります。しかし、どちらも難しい場合などは、「子育て家庭ショートステイ(P48)」や「保育所等の一時預かり(P49)」、「ファミリーサポートセンター事業(P52)」などを利用して、子供を預ける方法もあります。

Q「家事を手伝ってほしい」

A. 特に産前産後は、毎日の食事や掃除、買い物等が困難な場合は無理をせず、民間の家事代行(ヘルパー)業者を利用することも検討しておきましょう。また、支援者がいないなどの事情がある家庭には、市の「育児支援家庭訪問事業(P16)」を利用することもできます。

里帰り出産の時期と準備

赤ちゃんを出産するときは、産後の育児のことも考えて自分の両親のもとで産みたい。そのような場合、「里帰り出産」という選択肢もあります。里帰りをする場合は以下のことに気をつけましょう。

里帰りの時期

Q「いつごろがいいの?」

A. 9か月目(妊娠32～34週ごろ)ぐらいがいいと言われていきます。具体的には現在お世話になっている病院と相談して、母体の調子がいい時期にしましょう。あまり遅すぎると移動中に陣痛が始まったり破水する恐れもあります。

Q「自宅へ帰るのはいつごろ?」

A. 産後1か月以降になります。赤ちゃんとお母さんの1か月健診を産んだ病院で受けるため、また、母体の調子を元通りの状態に近づけるのに1か月ぐらいは必要だからです。ただ、お母さんの体調や家庭の事情に応じて、決めるといいでしょう。

里帰りの準備

Q「産院はどうやって探す? またいつごろから探す?」

A. 実家の両親や友人にお願いして情報収集し、希望にあった病院を選びましょう。予約は早めに行います。里帰り出産をする決めたなら、なるべく早い段階(妊娠5～6か月ぐらい)で一度帰省先の病院を訪ね、診察をしてもらっておくと安心です。お医者さんや助産師さんとも顔見知りになれば、病院の雰囲気も知ることができます。家庭の事情が許す限り、一度病院見学をかねて受診されてはいかがでしょうか?

Q「現在、健診でお世話になっている病院にはいつごろ伝えたらいいの?」

A. なるべく早めに伝えましょう。帰省先の病院宛に紹介状を書いてもらう必要もあります(帰省先の病院で初めて受診する際に持っていきます)。

Q「留守中の家のことが心配」

A. 里帰り出産は、2～3か月程度の長期帰省になります。家の中のことがわかるようにしておきましょう。
 ・どんなものがどこにあるのかを伝えておく。
 (消耗品、食品、簡単な炊飯道具、貴重品など)
 ・月々の支払いがあれば引き継いでおく。(新聞代、家賃、電気代…)
 ・ゴミの出し方や収集日
 ・帰省先の実家や病院など簡単な連絡先のメモ

Q「里帰りは健診を受けてから」

A. 移動中や里帰り先でのトラブル等を防ぐため、里帰りの2～3日前にはそれまでかかっていた病院で健診を受けましょう。

妊娠・出産

健診・予防接種

支援が必要なご家庭

集いと遊び

こどもを預けたい

保育所

幼稚園

相談窓口

中文・한국어

施設一覧

● 育児支援家庭訪問事業 一部 〆 (一部) 要予約

養育支援が必要である家庭に支援を行うことで、養育者の負担を軽減するとともに、その家庭において養育者の自立と安定した児童の養育が行えるようにすることを目的として実施します。

対 象

親族などからの支援が期待できず、他の子育て支援サービスの利用だけでは児童の適切な養育が困難であり、次のいずれかの条件に該当する家庭

1. 産前ヘルパー : 産前のひどいつわり、切迫早産などのため安静が必要で家事が困難な家庭(診断書等が必要)
2. 産後ヘルパー : ・ 出産直後で母体が回復するまでの期間(産後8週間まで)にある家庭
・ 産後間もない期間(産後1年まで)にある多胎児を養育する家庭
3. 育児支援ヘルパー : ・ 産後間もない時期(概ね1年程度)の養育者が、育児ストレス、産後うつ、育児ノイローゼ等によって、子育てに対して強い不安や孤立感を抱える家庭
・ 特定妊婦等、虐待予防の観点から妊娠期からの継続的な支援が必要な家庭
・ 虐待のおそれがある等、不適切な養育状態にあり、特に支援が必要な家庭
・ 児童養護施設等の退所、又は里親委託の終了により、児童が復帰した後の家庭

どのように 〆 お電話でお問い合わせください。

ヘルパー派遣(子育てヘルプ)

ヘルパー派遣による家事等の援助を行い、生活の安定に向け支援します。

※詳細は市ホームページ (ページ番号:29116986)をご覧ください



援助内容

- ・食 事 調理(食材の準備が必要)、配膳、食器洗い、片付け
- ・洗 濯 洗濯機をまわす、布オムツの洗濯、洗濯物を干す、取り込む・たたむ、片付け
- ・掃 除 掃除機かけ、簡易な拭き取り、簡易な整理整頓、トイレ・風呂等の簡易な掃除
- ・買い物 食材・生活用品の買い物(生活圏内に限る)
※原則として、養育者(申請者)が日常的に行っている家事に限りです。
- ・育 児 粉ミルクの調合、哺乳瓶の洗浄・消毒・片付け、着替え・オムツ交換、沐浴の介助(ベビーバスの用意・片付け、あがり湯、乳児の受け取り等)
※授乳・沐浴そのものは行えません。

【対象とならない業務内容】

- ・対象児や兄弟児の預かりや送迎、遊び相手、身の回りの世話
- ・通院など、外出の同行

【※以下の場合には派遣ができません】

- ・養育者(申請者)が不在の場合
- ・派遣予定時間に、ご家族等の支援者が在宅している場合(在宅勤務等のため、家事・育児の支援ができない場合を除く)

利用時間 1日1回、1時間30分以内 ※注:多胎児家庭の産前ヘルパー、育児支援ヘルパーの利用時は20回までとなります。

上限回数 20回まで(※産後ヘルパーにおける多胎児家庭は、対象児1人あたり20回)

派遣期間 産前ヘルパー … 決定日～正産期の前日まで(但し診断書等に記載された期間が対象)

産後ヘルパー … 出産日～8週間以内 ※多胎児家庭は出産日～1年以内

育児支援ヘルパー … 家庭の状況に応じて決定(最大で決定日～1年以内)

派遣日 最大で月～土曜日(12月29日～1月3日及び祝日を除く)

時間帯 最大で午前8時～午後6時(終了)

利用料 所得に応じて決定。(900円・450円・無料) ※1申請あたり初回から5回目までは無料

★祝日の可否等派遣可能日・時間帯の詳細は市ホームページより「登録事業者一覧」を参照して下さい。

申込からヘルパー派遣開始までの流れ(例:産後ヘルパー)

〈出産前〉

①電話などで相談・問合せ(出産予定日の1か月半から2か月前ごろまでを目途にお願いします。)

※事前にホームページをご覧くださいとスムーズです。

②市担当による調査後、申請書を送付(郵送提出) ※ご相談時期によっては郵送での手続きが難しい場合があります。

③市担当と派遣先事業所による初期面談(派遣事前訪問)(約30分) ☆ご出産前に予め支援内容等を打ち合わせします。

〈出産後〉

④出産の連絡(ご本人様より市へお電話いただきます。)

⑤ヘルパー派遣の決定(決定通知書は市よりご自宅へ郵送。)

⑥ヘルパーの派遣開始(開始前に派遣先事業所より開始日等の電話連絡が入ります。)

保育士等による専門的支援

養育者の自立と、安定した児童の養育が行えるよう、保育士等から助言など専門的な支援を実施します。

訪問日 月～金曜日の開庁日

時間帯 午前9時～午後5時30分

※まずは、お電話にてご相談下さい。

利用料 無料

「子育ての今・昔」

祖父母世代と親世代、子育ての常識や状況は変わっています。ただ、子供を思う気持ちは親世代も祖父母世代も同じではないでしょうか。お互いを尊重し合い、子供や子育てに対する考え方、やり方の違いを知って、今の子育てに関する情報を共有しながら、助け合っていけるといいですね。今回は子育ての今・昔の違いについて、その一部を紹介します。



だっこ

抱きぐせがつくと赤ちゃんが抱っこを求めて頻繁に泣くようになる。赤ちゃんを甘やかしていると言われることも。

抱きぐせは気にしなくていい。赤ちゃんは抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長していく。抱きぐせなど心配しないでたくさん抱っこしてあげていい。

母乳とミルク

授乳の間隔は3時間あける。育児用ミルクの方が栄養がある。風呂上りなどの水分補給は白湯、ビタミンC補給として果汁を与える。



母乳は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。母乳で育てたいという人が多い。その反面、母乳が出ない、出にくいことによる劣等感を抱く母親も少なくない。母乳でも育児用ミルクでも親子に合った形であればどちらでも問題ない。水分補給は、母乳（ミルク）を与える。離乳食が始まるまでは白湯や果汁などの水分は必要ない。

うつぶせ寝

頭の形がよくなる、寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群（SIDS）から赤ちゃんを守るため、赤ちゃんの顔が見える「あおむけで寝かせる」ことが推奨されている。

むし歯の予防（食べ物の口移し）

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を与えたり、箸やスプーンは共有していた。

むし歯菌は大人の口の中から（唾液を通して）うつることがわかってきたため、噛み砕いたものは与えない。また箸やスプーンも共有しない。

日光浴

体が丈夫になるなど、日光浴が勧められていた。

皮膚が薄い赤ちゃんの肌は紫外線の影響・ダメージを受けやすい。外気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められている。