

# 妊娠に関すること

ひとりで悩まないで

## 妊娠・流産や死産・出産に関する相談窓口

### 保健センターの相談窓口

これから、妊娠・出産に向け、いろいろな心配や不安に直面することがあるかもしれません。そんな時、あなたを見守るのは、家族やかかりつけの医師・助産師だけではなくありません。

市内7ヶ所にある保健センターでは、妊婦教室などの事業を実施するとともに、妊娠中の健康や各種の保健・福祉制度、不妊症・不育症に関することなど幅広く相談に応じています。

また、必要に応じてご家庭を訪問し、相談に応じることでもあります。不安や悩み事があるときは、お気軽にご連絡ください。母子健康手帳別冊に添付の「妊産婦指導連絡票」もご活用ください。

### グリーフケアについて

流産や死産、病気などで大切なお子さんを亡くされた悲しみは計り知れません。気持ちを一人で抱えこまず、お聞かせください。

問合せ ▶ 各区保健センター

### 助産師・不妊カウンセラーによる 不妊症・不育症相談

不妊症や不育症についてゆっくりと話がしたい・聞きたい、不安や悩みを解消したい方へ、助産師や不妊カウンセラーによる面接相談を実施しています。まずは保健センターへご連絡ください。

※不妊症とは：子を持つことを希望しながら妊娠にいたりず、医学的な治療が必要とされる場合のことを「不妊症」と呼びます。

※不育症とは：妊娠はするが、流産や死産などを繰り返してしまう場合を「不育症」と呼びます。

### 妊婦のための支援給付

妊婦の産前産後期間における経済的負担の軽減のため、妊婦支援給付金を給付します。

併せて、妊産婦の方が抱える様々な不安を解消し、安心して出産・子育てできるよう、面談やアンケート等相談支援を行っています。

①妊婦支援給付金(1回目)

妊婦給付認定後に5万円

②妊婦支援給付金(2回目)

妊娠している子どもの数の届出後に5万円

申請が必要です。

詳しくは堺市ホームページ →

問合せ ▶ 子ども育成課



赤ちゃんのためにも必ず受けましょう

## 妊娠中の健康診査

### すこやかな妊娠と出産のために

おなかの赤ちゃんの発育はめざましく、それにつれて母体にもいろいろな変化が起こってきます。特に気がかりなことがなくても、下記のような間隔で医療機関での定期健康診査を受け、胎児や母体の健康状態をチェックしてもらいましょう。

### 妊婦・産婦健康診査

大阪府内の医療機関等で実施しています。

所定の項目にかかる費用は、堺市が負担します(妊婦14回分、産婦2回分、多胎妊娠の場合は5回分追加)。一部自己負担のある場合があります。

健康診査を受診する際に、母子健康手帳別冊に添付している「妊婦健康診査受診票」、「産婦健康診査受診票」に必要事項を記入し、大阪府内の協力医療機関の窓口へ健診前に提出してください。なお、所定の項目以外については自己負担となります。健診結果\*に応じて、保健センターからそれぞれの妊産婦さんに連絡することもあります。健診の受診時期については以下のとおりです。

- ・妊娠23週まで 毎月1回
- ・妊娠24～35週 2週間に1回
- ・妊娠36週以降 毎週1回
- ・産後2週間前後に1回
- ・産後1か月前後に1回

### 大阪府外で妊婦・産婦健康診査を受診した方などへの費用助成

大阪府外(日本国内に限る)で妊婦・産婦健康診査を受診した方や受診票紛失等の理由により本市発行の受診票を使用せずに大阪府内の医療機関や助産所を受診した方などを対象に、公費負担額を限度として妊婦・産婦健康診査に要した費用の一部を助成します。詳細は母子健康手帳別冊に記載しています。

問合せ ▶ 各区保健センター

\* 健診(検査)結果の情報は、個人情報の保護に関する法律に基づき、受診者の健康の維持向上のため、適正に取扱います。

### 妊婦・成人の方対象の「成人の歯科相談」 予約制・無料

歯科相談・検診と効果的な口腔ケアの方法をお伝えします。

開催日程などは、広報(各区版)等でご確認ください。

問合せ ▶ 各区保健センター

### 市町村ごとに異なる母子保健事業

健康診査等の母子保健に関する事業は、市町村によって異なります。転居等で他市にお住まいになられる方は、転居先の市町村での母子保健事業について、確認してください。母子健康手帳(親子健康手帳)については、転居後も引き続き使用していただけます。

## 出産・育児の相談窓口や教室のご案内

### 妊婦教室

保健センターでは、妊娠中の過ごし方・お産の準備、妊娠中の栄養やお口の健康などについての教室を実施しています。歯科検診もあわせて実施しています。パパも参加できます。初産の方はぜひ、妊婦教室に参加しましょう。

問合せ ▶ 各区保健センター

### パパの育児教室

これからパパになる方を対象にした教室で、沐浴体験や子育てのポイントなどを学びます。

開催場所や日程・申し込み方法等の詳細は「広報さかい」や「堺市ホームページ」等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

問合せ ▶ 子ども育成課



### 医療機関での教室など

医療機関等でも教室を実施しているところがあります。内容等は各医療機関にお問合せください。

### 助産師による育児ひろば

地域で活動する助産師が、妊娠中から産後のお母さんと赤ちゃんの健康に関する相談やワンポイント子育てアドバイスなどを行います。また、赤ちゃんの体重測定も行います。お気軽にご利用ください。（事前申込み制）

問合せ ▶ 子ども育成課

## 出産時の経済支援

### 出産育児一時金

健康保険組合や国民健康保険、共済組合などの医療保険には、こどもが生まれた時などに、出産育児一時金が支給される制度があります。手続きや制度の内容は、保険者ごとに異なる部分もありますので、詳しくは勤務先などにお問合せください。

### 助産制度の紹介(出産費用に困る時に)

経済的な理由により出産費用が足りない場合に出産費用を助成します。所得状況等により、負担額が変わります。また、この制度の適用を受けるためには、助産施設（病院など）で出産する必要があります。堺市内の助産施設は下記のとおりです。

| 名称        | 所在地        | TEL      |
|-----------|------------|----------|
| 耳原総合病院    | 堺区協和町4丁465 | 241-0501 |
| ベルランド総合病院 | 中区東山500-3  | 234-2001 |

問合せ ▶ 各区子育て支援課

## かけがえのない命を事故から守る

妊娠中も、自動車に乗るときは運転席・助手席はもちろん、後部座席でもシートベルトを着用しましょう。ただし、シートベルトを着用することが健康保持上適当でない場合は着用しなくてもよいとされていますので、医師に確認しましょう。

乳幼児の命を守るため、また事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重症となる率が著しく高くなります。

乳幼児を自動車に乗せる時は、次の点に注意しましょう。

- チャイルドシートは取扱説明書どおりに取り付けましょう。助手席での使用は、事故に遭ってしまった場合エアバッグが飛び出すことで赤ちゃんに衝撃が加わり大変危険です。後部座席でチャイルドシートを使用しましょう。
- 首がすわっていない赤ちゃんは、水平型か後ろ向きのチャイルドシートに乗せましょう。
- チャイルドシートの長時間使用は避け、1～2時間ごとに休憩し、シートから降ろしましょう。



## たばこの煙からこどもを守りましょう！

こどもはお腹にいる胎児の時からたばこの影響を受けます。

【こどもへの受動喫煙の影響】

| 病気・状態  | 親の喫煙による影響  |
|--------|------------|
| 低体重出生  | 1.2 ～ 1.6倍 |
| 乳幼児突然死 | 4.7倍       |

(日本呼吸器学会HPより)

【誤飲事故を予防しよう！】

乳幼児は手に触れたものを口に入れるため、たばこの吸い殻を口に入れて誤飲することもあり、大変危険です。

たばこの害や禁煙について、詳しくは、日本呼吸器学会ホームページ（<https://www.jrs.or.jp>）内「受動喫煙の害」でご覧になれます。



こどもがほしいと思った時から、家族みんなで禁煙に取り組み、家庭内にたばこがない環境を作りましょう。

## ご存じですか？「ゆずりあい駐車区画」

（大阪府障がい者等用駐車区画利用証制度）

妊産婦の方や障がい者、高齢者など移動に配慮を要する方々が安心して外出できるよう、公共施設や商業施設などにおけるゆずりあい駐車区画等をご利用いただくための利用証を大阪府が交付する制度です。

問合せ ▶ 大阪府福祉部障がい福祉室障がい福祉企画課  
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目  
TEL:06-6944-2362 FAX:06-6942-7215

詳しくは、[大阪府障がい者等用駐車区画利用証制度](#) [検索](#)

妊娠に  
関する  
こと

出産された  
皆さんに

あなたの  
子育て  
を

子育てを  
楽しませ  
よう

小学校  
入学に  
むけて

こどもの  
安全と  
緊急時  
のこと

外国人の方  
のための  
日本語  
学習

外国人の方  
のための  
日本語  
学習

## 産前・産後の健康管理

妊産婦(妊娠中と出産後1年以内の女性)は、事業主に申し出ることにより、妊娠や出産に関する保健指導や健康診査のために必要な時間を確保できます。

また、医師等からの指導事項を守ることができるよう、通勤緩和、休憩等の措置を受けることができます。医師などの指導事項を的確に伝達するため「母性健康管理指導事項連絡カード(母子健康手帳に掲載 厚生労働省ホームページからもダウンロード可能)」をご利用ください。

## 仕事の内容・勤務時間の変更

妊娠中の女性は、安心して出産するために、仕事の内容や勤務時間の変更等を事業主に請求できます。

また、事業主は、重量物を取り扱う業務などの危険有害業務に、妊産婦を就かせることはできません。

## 産前・産後の休業と出産手当金

産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)は本人が休業を請求した場合、また産後8週間は事業主はその者を就業させることができません。ただし、産後6週間を経た女性が請求した場合には、医師が支障がないと認めた業務に就業させることは差し支えありません。

出産手当金は、健康保険の被保険者が出産したとき、出産の日(出産が予定日より遅れた場合は出産予定日)以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から、出産の日の翌日以降56日以内において労務に就かなかった期間に対して支給されます。

## 育児休業

1歳未満の子ども(法律上の親子関係に準ずる子どもを含む)を養育する男女労働者<sup>(※1)</sup>は、希望する期間、分割して2回まで育児休業をすることができます。1歳以降でも、保育所に入所できないなど、一定の理由があれば最長2歳まで休業することができます。

休業の申し出は、原則として休業開始の1か月前までに開始と終了の予定日を明らかにし、事業主に書面で申し出る必要があります。

産後休業をしていない労働者(主に男性)は、子の出生後8週間以内に最大4週間、分割して2回まで、1歳までの育児休業とは別に出生時育児休業をすることができます。

育児・介護休業法  
について→



育児休業等  
給付について→



## 労働相談に関するお問合せ

専門の相談員が働く人達から雇用・労働に関する相談を受け、関係する法律や制度の解説・アドバイス等の支援を行います。

問合せ ▶ 雇用推進課

TEL 228-7404 FAX 228-8816

受付時間 10:30~17:00 (月~金)

## 育児休業中の経済支援

在職中に育児休業を取得し、休業取得後職場復帰をめざす方に対して、休業を開始する前の平均賃金月額50%(支給日数が180日に達するまでは67%)を支給し、妊娠・出産・育児で退職することなく職業生活の継続を支援するものです。<sup>(※1)</sup>

## 1歳未満の子どもを養育する女性労働者

休憩時間の他に1日に2回、それぞれ少なくとも30分間の育児時間をとることができます。制度の内容、有給か無給かは事業所により異なります。

## 3歳未満の子どもを養育する男女労働者<sup>(※1)</sup>

1日の所定労働時間を原則6時間とする短時間勤務制度を利用することができます。

## 小学校就学前の子どもを養育する男女労働者<sup>(※1)</sup>

・子どもを養育するために、所定外労働、深夜業(午後10時から午前5時)をしないことや1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をしないことを事業主に請求できます。

・柔軟な働き方を実現するための5つの制度(始業時刻等の変更、短時間勤務制度など)のうち会社が選択した2つの制度から、1つを選択して利用することができます。

## 小学校3年生までの子どもを養育する男女労働者<sup>(※1)</sup>

子どもが一人の場合1年に5日、子どもが2人以上の場合1年に10日まで、子どもの病気やケガの世話、予防接種や健康診断、感染症に伴う学級閉鎖、入園式、卒園式のために1日または時間単位で休暇を取得できます。

## 雇用保険の受給期間の延長

雇用保険は、再就職をめざす方を応援する制度ですので、これから出産・育児等に専念していく方には支給されません。

なお、いったん離職し、しばらくは出産・育児等に専念するが、その後働くことができ、積極的に求職活動が行える状態になったときに、雇用保険を受給する制度があり、最長で3年間延長することができます。

<sup>(※1)</sup>一定の要件あり

## 働きながら妊娠・出産・育児をされる方へ 職場でつらい思い、していませんか?

妊娠・出産・産休・育休などを理由とする、解雇、不利益な異動、減給、降格などの不利益な取扱い、法律で禁止されています。また、上司・同僚からの妊娠・出産・産休・育休などに関するハラスメントを防止する措置が事業主に義務づけられています。(相談無料。匿名での相談可)

問合せ ▶ 大阪労働局雇用環境・均等部(指導課)

TEL 06-6941-8940

受付時間 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)