

1 こんにちは赤ちゃん



妊娠おめでとうございます。妊娠すると、嬉しい気持ちの反面、マタニティライフや出産は大丈夫かなと不安な気持ちもあると思います。

家族や友人だけでなく、時には社会的なサービスも支えとなるでしょう。まずは、あなたと赤ちゃんのための必要な手続きやサービスについて知っておくと安心です。

保健センターってどんなところ？

各保健センターでは、赤ちゃんからお年寄りまで生涯を通した健康づくりのお手伝いをしています。また、**こども家庭センター こども子育て支援拠点**として、お母さんやお子さんが必要な母子保健サービスを利用できるように支援しています。(P22 参照)

乳幼児健康診査や予防接種、育児相談、栄養相談、歯科衛生士による相談、がん検診、健康教育などを行っています。必要な方は、電話相談や家庭訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

詳しい事業内容・会場・受付時間・申込みなどは、広報津やホームページを参考にしてください。

問合せ：健康づくり課または各保健センター（裏表紙参照）

津市 保健センター事業



① 妊娠したら

妊娠期

母子健康手帳交付（妊娠届出）

保健センターでは、母子健康手帳とともに、母子保健のしおり、予防接種予診票などをお渡しして、保健師等が制度の説明と面談（P5参照）を行っています。※面談には**30～40分程要します**（動画視聴の場合は15～30分程度）ので、時間に余裕をもってお越しください。また、事前に母子保健制度等の説明動画を視聴していただくと、スムーズに面談のご案内ができます。

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの成長と健康の記録です。健康診査や予防接種を受ける時など、必ず持参しましょう。



妊婦一般健康診査

妊婦さんや、おなかの赤ちゃんの健康状態を確認するために、必ず定期的に受診しましょう。

場所：県内協力医療機関

持ち物：母子健康手帳

母子保健のしおり（妊婦一般健康診査依頼票）

- * 県外の医療機関等で受診する場合は、P8 をご参照ください。
- * 県内の助産所でも受診できますが、一部検査ができません。

母性健康管理指導事項連絡カード

男女雇用機会均等法により、働きながら安心してこどもを産むことができるように、事業主に申し出ることで通勤緩和、休憩、勤務時間の短縮や休業などの措置を受けることができます。

母性健康管理指導事項連絡カードの様式は、母子健康手帳に掲載されているほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。

問合せ：三重労働局雇用環境・均等室 ☎059-226-2318

妊婦訪問

ご希望に応じて、保健師や母子保健推進員（→P11）がご家庭へ訪問させていただきます。

妊婦歯科健康診査

妊婦さんの歯と口腔の健康を守り、生まれてくるこどものために、妊娠中に歯科健康診査を受けましょう。

場所：歯科医療機関

持ち物：母子健康手帳、母子保健のしおり（津市妊婦歯科健康診査受診票）

* 市外・県外の歯科医療機関で受診する場合は、下記をご参照ください。



マタニティ倶楽部（予約制）

妊婦さんとそのご家族を対象に、妊娠中の過ごし方やお口・栄養などの健康についてのお話や交流会を行います。

心身ともにお母さんになる準備をサポートする教室です。パートナーの参加も可能です。

妊娠中からのお友達づくりも応援します。

場所：中央保健センター

さくらんぼ教室（予約制）

ふたごちゃん、みつごちゃん以上の妊婦さんとそのご家族を対象に、気になる心とからだ、赤ちゃんを迎える準備についてのお話や交流会を行います。

ふたごちゃん、みつごちゃん以上の産婦さんも大歓迎です。

ジェミニキッズも同時開催しています。（→P11）

場所：中央保健センター



妊産婦医療費助成

妊産婦が健康保険を使って医療を受けた時の医療費を助成します。

（→P14）

県外で健康診査等を受診する場合も費用助成を受けることができます。

詳しくはホームページでご確認ください。



ママのすこやか相談 （出産前後おやか支援事業）

産婦人科医の紹介により、小児科医に相談ができます。妊娠から育児までの総合的で一貫した育児支援を目的としています。

対象者：産婦人科医が認めた妊娠 28 週～産後 8 週までの妊産婦

お父さんは よき相談者に！

産後はホルモンのバランスが大きく変化するため、精神的に不安定になりやすいと言われています。周囲の人に話を聞いてもらうだけでも心が軽くなります。お父さんのサポートは産後うつを予防するためにもとても大切です。



禁煙しましょう！

たばこは早産や低体重出生、発育異常をおこす場合があります。また、たばこの煙もSIDS（乳児突然死症候群）の要因となります。たばこやたばこの煙を避け、赤ちゃんをたばこの害から守りましょう。



禁酒しましょう！

アルコールは胎盤や乳腺を通してそのまま赤ちゃんに移行するため、流産や発育異常をおこす場合があります。飲酒に安全な量はありません。妊娠中や授乳中は、お酒をやめて赤ちゃんを守りましょう。



② 赤ちゃんが生まれたら（0歳～就学まで）

赤ちゃん 誕生

赤ちゃん、ご誕生おめでとうございます！いよいよ子育てが本格的にスタートします。赤ちゃんと一緒に一歩ずつ歩んでいきましょう。

出生届を出しましょう

赤ちゃんが生まれたら最初に行う届出です。
出生届出と同時にマイナンバーカードの申請が可能です。（顔写真不要）
届出期間：赤ちゃんが生まれた日(含む)から14日以内
（14日目が市役所の休日の場合は翌日も可）
届出窓口：市民課、各総合支所市民福祉課（市民課）、
各出張所(アストプラザオフィスを除く)
問 合 せ：市民課 ☎059-229-3144
※休日・夜間でも受付可(各出張所及びアストプラザオフィスを除く)

《持ち物》
・届書（出生証明書
添付のもの1通）
・母子健康手帳



子ども医療費助成

中学校修了前のこどもが、健康保険を使って医療を受けた時の医療費を助成します。
（→P14）

児童手当

高校修了前のこどもを養育している人に支給します。（→P14）

新生児期

先天性代謝異常等検査

先天性の病気を早期に発見するための検査です。

場所：赤ちゃんを出産した医療機関等
持ち物：母子保健のしおり（先天性代謝異常等検査申込書）
問合せ：三重県子ども・福祉部子どもの育ち支援課
☎059-224-2248

* 県外で出産される場合はお問い合わせください。

出生連絡票

「赤ちゃん訪問」（P10）など母子保健サービスのもとになりますので、赤ちゃんがお生まれになりましたら母子保健のしおりに添付している二次元コードを読み取り回答または郵送にて提出してください。

* 出生体重が2,500g未満の場合は、「出生連絡票」をもって「低体重児出生届」といたします。

産婦健康診査

出産後のお母さんの体調や授乳・育児の状況を確認するために、産婦健康診査を受けて、出産後の体調を確認しましょう。

場所：赤ちゃんを出産した医療機関等
持ち物：母子健康手帳、母子保健のしおり（産婦健康診査結果票）
回数：1人につき2回
（1回目：出産後2週間前後、
2回目：出産後1か月前後）

* 県外の医療機関等で受診する場合は、P8をご参照ください。

新生児聴覚スクリーニング 検査費用助成

新生児聴覚スクリーニング検査の3,000円費用助成を行います。

場所：赤ちゃんを出産した医療機関等
持ち物：母子健康手帳、母子保健のしおり（新生児聴覚スクリーニング検査結果票）

申請期限：検査を受けた日から6か月以内

* 市外、県外の医療機関等で受診する場合は、P8をご参照ください。

生後 1か月

1か月児健康診査

赤ちゃんの成長発達や保護者の育児不安を解消する機会として受診しましょう。

場所：赤ちゃんを出産した医療機関等
持ち物：母子健康手帳、母子保健のしおり（1か月児健康診査受診票兼結果票）

* 市外、県外の医療機関等で受診する場合は、P8をご参照ください。



産後の体調や育児に不安がある、出産後1年未満の産婦及びそのこどもを対象に産後ケアサービスを実施します。（最長7日間）

サービス内容：宿泊型、通所型、訪問型

実施場所：協力医療機関（産婦人科）、助産所

費用：有料（生活保護世帯：無料、市民税非課税世帯：半額）

*利用時の注意事項等、詳しくは津市ホームページをご確認ください。



津市 産後ケア



赤ちゃん訪問・未熟児訪問

生後4か月頃までの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師が訪問し、育児の相談やお母さん自身の相談に応じ、保健事業の紹介や予防接種の説明なども行います。

また、低体重児出生届を出された方等を対象に、未熟児訪問を実施しています。

股関節脱臼の予防と気づきのチェックポイント



☑早期発見のチェックポイント

- 片側だけいつも立てひざや伸ばした状態になっていないか
- 片側だけ太もものしわが長い・多いなど左右差が目立っていないか
- 服・オムツ・寝具は両脚を動かしやすく、M字開脚できるものか

予防接種を受け始めましょう

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）は、生後自然に失われていきますが、赤ちゃん自身が免疫をつくる助けとなるのが予防接種です。赤ちゃんは発育と共に外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなりますので、生後2か月頃からお子さんの体調の良いときに、かかりつけ医と相談して接種をすすめていきましょう。

詳しくは、「予防接種と子どもの健康」の冊子をご覧ください。



接種場所：県内の協力医療機関

* 県外で接種をご希望の方は、別途事前に手続きが必要です。

詳しくは津市ホームページをご確認ください。

持ち物：母子健康手帳、予診票、本人確認書類（マイナンバーカード等）

費用：定期接種は無料（対象年齢を過ぎると有料になります。）



※おたふくかぜ、インフルエンザ等一部の任意接種の費用助成を行います。詳しくは津市ホームページをご確認ください。

津市 子どもの予防接種



乳児一般健康診査（個別健診）4・10か月児健康診査

赤ちゃんが発達の節目の時期となる4か月及び10か月になったら、健康診査を受けましょう。

場所：県内協力医療機関

持ち物：母子健康手帳

母子保健のしおり（乳児一般健康診査依頼票（4か月児…白色、10か月児…青色））

* 県外の医療機関で受診する場合は、P8をご参照ください。

のびのび身体計測（予約制）

すくすく健康相談（予約制）

のびのび身体計測で、身長と体重を確認しましょう。すくすく健康相談では、こどもの様々な心配事、悩み事についての相談に応じます。妊産婦やこどもの健康について、保健師・栄養士・歯科衛生士に相談できます。

きりんさんひろば

乳幼児の身長・体重測定ができます。予約なしで参加可能です。



離乳食教室（予約制）

赤ちゃんの離乳食について、いつ頃・どんなものから始めたらよいか、栄養士による講話、進め方のポイント、時期に応じたワンポイントアドバイスを行っています。



1 歳 6 か月

1 歳 6 か月児健康診査（集団健診）

対象：1 歳 6 ～7 か月児

内容：問診、歯科診察、身体計測、小児科診察、口腔衛生指導、栄養指導、保健指導

場所：中央保健センターまたは久居保健センター（お住まいの場所によって指定されます）

* 対象者には個別通知があります。



3 歳

3 歳児健康診査（集団健診）

対象：3 歳 5 ～6 か月児

内容：尿検査、屈折検査、問診、歯科診察、身体計測、小児科診察、栄養指導、保健指導など

場所：中央保健センターまたは久居保健センター（お住まいの場所によって指定されます）

* 対象者には個別通知があります。



津 母

津市母子保健推進員（愛称：つぼみん）

母子保健推進員とは・・・

定期的に研修を受け、親子で集える子育てひろばの開催や保健センターの各教室への協力や希望される妊婦さん等のご家庭を訪問し、津市の母子保健制度についての説明や妊娠中の心配ごと、育児の相談にのっています。お子さんと遊ぶ場所をお探しの方や、妊婦さんで訪問を希望される方はお気軽にご相談ください。

（母子保健推進員は、市章入りの身分証明書を携帯しています。）

子育てひろば

遊ぶ場所やお友達を探しているお母さん、お父さん、こどもと一緒におでかけしませんか？ふれあい遊びや親子同士の交流を通じてお友達作りのお手伝いができるよう活動しています。

中央エンジェル（要予約）

場 所：中央保健センター 1 階待合ホール

一志エンジェル（要予約）

場 所：一志保健センター健康教育室

芸濃ぱっちママサロン

場 所：芸濃保健センター研修室

ジェミニキッズ ～ふたごちゃん交流会～

津市を拠点にして活動するふたごちゃん、みつごちゃん以上のこどもがいるファミリーサークルです。

育児を楽しむために、ふたごちゃん、みつごちゃん以上を妊娠中の人、育児中のママ同士で交流・情報交換しましょう。

場 所：中央保健センター

つぼみんからひとこと♪

親しみある母子保健推進員として、「津市の母子がみんな楽しく子育てができるように」また、「津市の母子をみんなで見守ろう！」という願いをこめ、愛称“つぼみん”として活動しています！



津市妊婦一般・産婦・1か月児・乳児一般健康診査の協力医療機関、助産所

五十音順

医療機関名	住所	電話番号	妊婦一般	産婦	1か月児	乳児一般
熱田小児科クリニック	大倉 11-15	059-225-7100			○	○
いのもと医院	白山町南家城 889-5	059-262-3175			○ (※)	○
岩尾こどもクリニック	河芸町杜の街 1 丁目 1-5	059-245-1155			○	○
上島小児科	新町 2 丁目 7-28	059-226-8282			○	○
上村医院	雲出本郷町 1222	059-234-2897			○	○
うめもとこどもクリニック	栄町 1 丁目 857-1	059-222-2332			○	○
かつはら助産院	白山町藤 838-1	059-262-7811	○	○	○	
金丸産婦人科	観音寺町 799-7 T T Cビル1階	059-229-5722	○			
きのここどもクリニック	久居藤ヶ丘町 2598-3	059-254-0707			○	○
くつろか助産院	久居東鷹跡町 185-8	059-255-3258	○	○	○	
上津台小児科クリニック	一身田上津部田 1504-16	059-231-2121			○	○
駒田医院	芸濃町林 190-2	059-265-2016				○
坂口医院	垂水 1889-30	059-228-2262				○
清水レディースクリニック	久居新町 3006 ポルタひさい1階	059-254-3500	○			
セントローズクリニック	新町 1 丁目 5-16	059-221-5555	○	○		○
津生協病院	寿町 16-24	0570-022-848				○
津ファミリークリニック	押加部町 16-46	059-273-5000			○ (※)	○
にしかわ小児科	久居新町 612-5	059-256-3500			○	○
西山産婦人科	栄町 4 丁目 536	059-229-1200	○			
のむら小児科	久居井戸山町 45-5	059-254-1234			○	○
はやかわこどもクリニック	一身田上津部田 1817	059-233-6600			○ (※)	○
ますだクリニック	河芸町東千里 259- 1	059-244-2515			○	○
みえ医療福祉生活協同組合 白塚診療所	白塚町 3568-4	059-232-0749				○
みえ医療福祉生活協同組合 高茶屋診療所	高茶屋 5 丁目 11-48	059-234-5384				○
みえキッズ&ファミリー ホームケアクリニック	高茶屋小森町向山 1717-4	059-269-6187			○ (※)	○
三重大学医学部附属病院	江戸橋 2 丁目 174	059-232-1111	○	○		○
三重中央医療センター	久居明神町 2158-5	059-259-1211	○	○	○	○
三重病院	大里窪田町 357	059-232-2531			○	○
三重レディースクリニック	久居野村町 366-1	059-256-4141	○	○		
ヤナセクリニック	乙部 5-3 フェックスメディカルセンタービル	059-227-5585	○	○	○	○
やましろ小児科	久居中町 254-11	059-256-8855			○	○
レディースクリニック NORIKO	納所町 686-1	059-225-2235	○			
吉田クリニック	栗真中山町 79-5	059-232-3001				○

●健診日など、受診条件等は事前に医療機関にご確認ください。予約が必要な場合があります。

(※) 事前予約が必要です

●受診可能であっても、登載を希望していない医療機関があります。

(令和 7 年 3 月現在)

朝ごはんを毎日食べよう！

妊娠中や授乳中は妊娠前よりも多くの栄養が必要であるため、つわりが落ち着いたら3食バランスよく食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると体温が上昇し、体や脳が活動的になります。また、排便のリズムもつきやすくなります。



楽しく子育てするために♪

つらいときや困ったときは、ひとりで悩まず、信頼できる人に自分の気持ちを話しましょう。

自分の気持ちや不安をひとりで抱え込みすぎると、体の不調を招く原因に…。その不調は心からのSOSかもしれません。家族や友人、保健師などに相談してみましょう。



親子で遊ぼう！

体を動かして遊ぶことは、こどもの「体の発達」「人とのコミュニケーション力」「気持ちをコントロールする力」といった、将来に向けて大切な力を伸ばします。

親子で楽しく遊んで、こどもの成長を見守っていきましょう。



育児や家事も運動です

頑張らなくても、時間がなくても大丈夫！

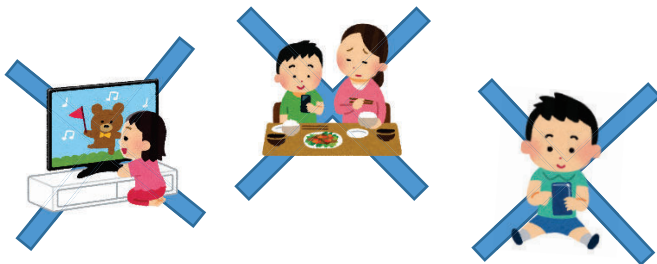
大切なのは、日常生活の中で意識してこまめに体を動かすことです。こどもを抱っこしてお散歩したり、公園で一緒に体を使って遊びましょう。

体をよく動かしている人は、将来、生活習慣病にかかるにくくなるといわれています。

今よりも多く体を動かすことを意識して、健康な体をつくりましょう。



メディア漬けの予防は乳幼児から！



5つの提言

- ①2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ②授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- ③すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤保護者とこどもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

公益社団法人 日本小児科医会 ホームページより抜粋

大切な命のために～保護者も検診を～

がん検診・健康診査は定期的に受けましょう。

《津市乳がん検診》

対象者：30歳以上

女性に最も多いがんです

乳がんは女性が注意すべき病気のひとつです。

自身の乳房に日頃から関心を持つことが、乳がんの早期発見・早期治療につながります。乳房を意識する生活習慣のことを「ブレスト・アウェアネス」といいます。

【4つのポイント】

- ①乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④40歳になったら2年に1回マンモグラフィを受ける

【参考】<https://brestcs.org/information/self>

ブレスト・アウェアネス（乳房の健康チェック）のすすめ



《津市子宮頸がん検診》

対象者：20歳以上

（2年に1回）

20～30歳代で増えています

子宮頸がんは初期の段階では多くが無症状であるため、定期的な検診が必要です。



津市 がん検診