

## 入院助産費の援助 子育て応援課 ひとり親家庭相談係 ☎03-5654-8276

- 対象** ☆生活保護世帯・住民税非課税世帯  
☆特別区民税所得割の額が19,000円以下の世帯。ただし、健康保険などの出産育児一時金が給付される方は基本的に対象外です。
- 申請** 妊娠28週以降出産前までの事前相談・申請が必要です。  
退院後の申請はできません。  
(母子健康手帳に28週以降受けた健診証明の記載が必要です)
- 施設** 入院できる施設は、指定された病院等に限りです。  
(指定病院はお問い合わせください)

## 産前・産後休業、育児休業制度について

妊娠・出産・育児をしながら働く方のために就労や休業に関するさまざまな制度があります。育児休業制度などは女性だけでなく、男性も利用できます。  
詳しくは厚生労働省ホームページでご確認ください。



厚労省委託  
働く女性の心とからだの応援サイト



育児休業特設サイト

## 東京都不妊不育ホットライン

☎03-6407-8270

不妊・不育に関する悩みについて、経験ある女性ピア（仲間）カウンセラーが相談をお受けします。

毎週火曜日 午前10時～午後7時（祝日及び年末年始を除く）

毎月1回土曜日 午前10時～午後4時

## 東京都の不妊助成制度

お問い合わせは東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当 ☎03-5320-4362

### 不育症検査助成

東京都では、検査により不育症のリスク因子を特定し、適切な治療及び出産につなげることができるよう、不育症検査に係る費用の一部を助成しています。

### 不妊検査・一般不妊治療費助成

東京都では、不妊検査及び一般不妊治療（薬物療法や人工授精等）にかかる費用の一部を助成しています。

### 東京都特定不妊治療費（先進医療）助成

東京都では、体外受精及び顕微授精を行う際に、保険適用された治療と併用して自費で実施される「先進医療」にかかる費用の一部を助成しています。

上記助成制度の詳細は、東京都へお問い合わせください。

## 葛飾区の特定不妊治療費助成制度

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

### 葛飾区特定不妊治療費（先進医療）助成

「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」の交付決定を受けた方で、「先進医療」に係る費用から都の助成額を引いた額に対して1回につき5万円を上限に助成します。



特定不妊（先進医療）

## 2. ママのメンタルヘルス

妊娠・出産・育児とママの心と身体には様々な変化が訪れます。妊娠期に行うゆりかご面接から、保健センターの保健師等が、妊娠・子育てをサポートします。

妊娠すると胎児の発育や妊婦の体調を整えるため多くのホルモンが分泌されます。出産後はホルモンバランスが急激に変化し、心と身体のバランスを崩しやすく、妊娠前の健康状態に戻るまでに4～6週間、完全に元に戻るには1年かかります。産後に起こりやすい症状に次のようなものがあります。

### マタニティーブルー

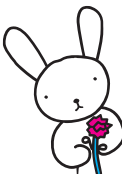
産後30%～50%の母親が経験すると言われています。出産直後から数日ごろまで見られます。

**【症状】** 気分が安定しない 涙もろくなる 不安や緊張  
物忘れや集中力の低下 疲労感や食欲の低下 頭痛  
眠りが浅い等


### 産後うつ

産後10%～15%の母親が経験すると言われています。マタニティーブルーは通常1～2週間でおさまるのに対し、産後うつは症状が2週間以上持続します。まじめな人がなりやすいといわれています。

**【症状】** 眠れない 途中で目が覚める 早朝に目が覚める 食欲がない  
吐き気 頭痛がする 朝気分が憂鬱 疲れる 生きる気力がない  
なぜか涙が出る 自信が持てない モタモタして家事が片付かない  
集中力がない 決断力がなく買う物が決められない



### 一言アドバイス

- 一人で悩まず、夫や身近な人に相談したり、かかりつけの医師、助産師や保健センターの保健師等に相談しましょう。保健センターでは、精神科医・心理相談員との個別相談を予約制で行っています（親と子のこころの相談室）。
- 赤ちゃんはとてもかわいい。でも時にかわいいと思えなくなる…両方の気持ちがわきおこることは普通です。肩の力を抜いて、がんばり過ぎないあなたになりましょう。
  - 気力、体力を回復するために十分な栄養と休養を取りましょう。
  - 自分を責めずに、ほめてあげましょう。
  - 家事や育児は夫や家族と分担して負担を軽くしましょう。
- 症状によっては専門医（精神科、神経科、心療内科）を受診しましょう。

親と子のこころの相談室

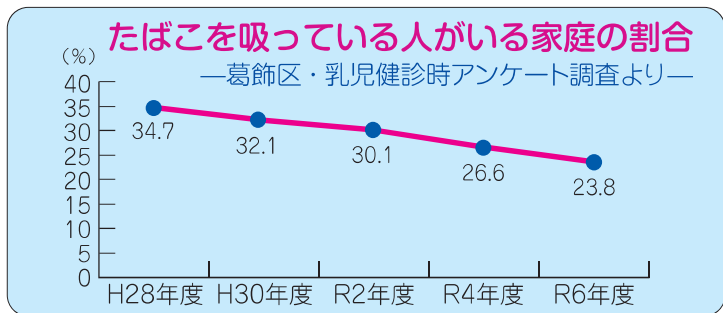
# 3. たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

## たばこについて

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、発がん物質など200種類以上の有害物質が含まれています。妊娠中は胎盤、出産後は母乳を介して有害物質が赤ちゃんに移行します。そのため、妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こしやすくし、胎児の発育に影響します。

また、周りの人が赤ちゃんのそばで喫煙すると、赤ちゃんが喘息や肺炎、気管支炎、中耳炎などの病気にかかりやすくなります。さらに、乳幼児突然死症候群（SIDS）に関係することが知られています。

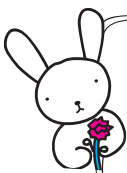
妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。加熱式電子タバコでも主流煙・副流煙（副蒸気）には有害物質が含まれています。



乳児のいる家庭の喫煙率は年々減少していますが、まだ高い状況です。

## アルコールについて

アルコールは胎盤を介して胎児に移行し、発育（特に脳）に影響を及ぼします。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。また授乳中に飲酒すると母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんに飲酒させることとなります。授乳中も飲酒を控えましょう。



妊娠・子育て中は禁煙・禁酒していても、子育てのストレスなどにより再び始めるお母さんもいます。子育てや、喫煙・飲酒についてお悩みの方は、気軽に保健センターにご相談ください。

妊娠・出産

1

ママへ

2

たばこ・お酒

3

低出生体重

4

赤ちゃん

5

パパ・成長

6・7

防災

8

事故予防

9

おでかけ

10

相談・預かり

11

保育園等

12

急病

13

保健所等

14

区見相

15

相談窓口

16

区LINE

17

## 4. 低出生体重児について

出生時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを「低出生体重児」といいます。低出生体重児は、身体の機能が十分に整わない状態で生まれることが多く、様々な病気や合併症にかかりやすいことがあります。

低出生体重児が生まれる要因として、母体側の要因（妊娠高血圧症候群、常位胎盤早期剥離など）と胎児側の要因（胎児の病気や多胎妊娠など）があります。

また、母の喫煙（家族の喫煙などによる受動喫煙を含む）や飲酒、母の低栄養・やせ傾向や重度の歯周病など、妊娠中の生活習慣によるものもあります。

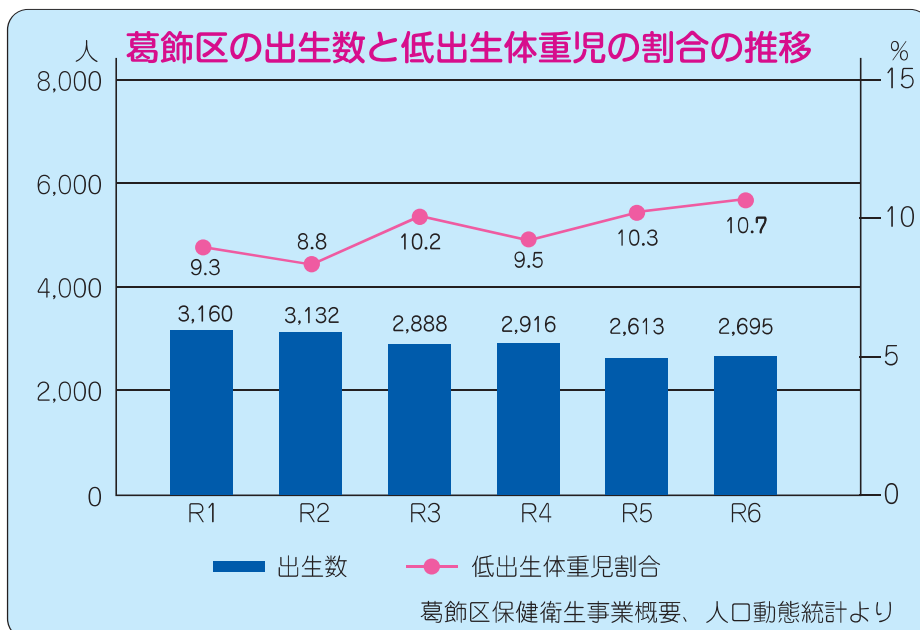
母体とおなかの赤ちゃんの健康のために、また、安全なお産のために、定期的な妊婦健診を受け、適切な医療や保健指導を受けてください。

ご心配なことは、かかりつけの産科医や助産師、保健師にご相談ください。



また、この機会に、お母さんと家族の食生活や生活習慣を振り返り、必要以上の体重管理は避けバランスの良い食事をする、十分な睡眠・休養を取る、禁煙・禁酒を守りましょう。

食事や妊娠期の健康な過ごし方についてのご相談は、各保健センターの管理栄養士、保健師にご相談ください。



## 5. こんにちは赤ちゃん

### 出生届

戸籍住民課 戸籍届出係 ☎03-5654-8190

生まれた日から**14日以内**に戸籍住民課（区役所2階217番）・区民事務所に届け出てください。

### こんにちは赤ちゃん訪問事業

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

助産師または保健師が生後4か月になるまでの赤ちゃんのいるすべてのご家庭を訪問し、産後の体調のこと、子育てのことなどいろいろなご相談をお受けします。

右記、QRコードからお申し込みができます。お子様が生まれたら是非お申し込みください。

里帰り先で訪問を希望する方は母子保健係と里帰り先自治体両方にご連絡ください。



### かつしかハッピーお届け隊事業

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

子育て経験や子育て支援事業に関わりのある訪問員が生後5か月から11か月までの原則月に1回ご家庭を訪問し、子育ての悩みやご相談を伺います。子育てに必要な情報をお届けすることともに、訪問終了後に対象となるお子さま1人あたり3,000円分の育児チケットをお渡しします。



### 新生児聴覚検査費用助成

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

新生児期に行う聴覚検査の費用を一部助成します。新生児聴覚検査受診票は母子健康手帳と一緒にお渡ししています。里帰り出産等で、都外の医療機関や助産院で受診された場合は「里帰り出産等妊婦健康診査費用等助成」(12ページ)をご確認ください。

### 未熟児で生まれたら(養育医療)

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

出生時の体重が2,000g以下の場合や黄だん等で入院養育が必要と医師が認められた児について、指定医療機関への入院に限り、医療の給付が受けられます。(世帯の所得に応じて自己負担があります。)

妊娠・出産 1

ママへ 2

たばこ酒 3

低出生体重 4

赤ちゃん 5

パパ・成長 6・7

防災 8

事故予防 9

おでかけ 10

相談・預かり 11

保育園等 12

急病 13

保健所等 14

区見相 15

相談窓口 16

区LINE 17

## 自立支援医療(育成医療)

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

18歳未満で身体に障害のあるお子さんが、手術等により確実な治療効果が期待でき、指定医療機関での治療を行う場合に限り、医療の給付が受けられます。(世帯の所得に応じて自己負担があります。また、一定所得以上の世帯は対象外となる場合があります。)

## 小児慢性特定疾病医療費助成

健康部(保健所) 保健予防課 ☎03-3602-1274

小児慢性特定疾病の治療を受けている方は、医療費の一部助成が受けられます。(世帯の所得に応じて自己負担があります。)

## 健康づくり健康診査(若い世代とパパママのための健診)

健康部(保健所) 健康推進課 ☎03-3602-1268

他に健診を受ける機会のない、20~39歳の方、または3歳未満のお子さんをお持ちの父母を対象とした健診です。受診票は区ホームページからお申し込みください。



## 子宮頸がん・乳がん検診 健康部(保健所)健康推進課 ☎03-3602-1268

子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から、定期的に継続して受診しましょう。いずれも2年に1回、無料で受診できます。

受診票の申込みは、電話03-6758-2222（はなしょうぶコール）やホームページで受け付けています。

- ・妊娠中の子宮頸がん検診は、妊婦子宮頸がん検診受診票で受診してください。
- ・乳がん検診は妊娠中や授乳中（断乳後6か月まで）は受けられません。

がん検診のできない期間でも、気になる症状があれば、すぐに医療機関に相談することが大切です。

乳がんの早期発見、治療につなげるために、日頃から乳房の状態を意識した生活習慣（ブレスト・アウェアネス）を取り入れましょう。

39歳以下の方には子宮頸がん検診受診時にブレストケアグラブ（ビニール製手袋1点）をお渡しします。

## 子どもの予防接種 葛飾区予防接種コールセンター ☎03-4446-3534

### 1. 予防接種予診票の送付

子どもの予防接種は原則生後2か月頃から接種が始まります。

お子さんが生後2か月になる前に、葛飾区の予防接種予診票（B型肝炎、小児肺炎球菌、5種混合、ロタウイルス、BCG）をお送りします。

定期予防接種は、葛飾区の予防接種予診票を使用し、東京23区内の各区契約医療機関で、無料で接種することができます。接種する場合は、事前に医療機関に連絡のうえ、接種をすすめてください。



### 2. 里帰り先で接種した子どもの定期予防接種費用助成

里帰り等で東京23区外の医療機関で子どもの定期予防接種を希望する場合は、事前申請により、負担した予防接種費用の一部または全額を助成します。

里帰り先等で子どもの予防接種を受ける前に、葛飾区が発行する「予防接種依頼書」の手続きが必要です。申請から依頼書発行まで10日程日数がかかります。希望される方は、予防接種を受ける前に下記までご連絡ください。



お問い合わせ、申請先

葛飾区健康部（保健所）保健予防課感染症対策係

〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14

電話：03-3602-1238

