

おめでとうございます。

赤ちゃんを迎える準備をしよう。

妊娠したら

1 母子健康手帳の交付 [要予約]

妊婦さんに妊娠・出産の経過、乳幼児の発育状況を記録する母子健康手帳を交付します。
この手帳をもらうには、医療機関で発行する妊娠届出書が必要です。

■交付場所 富士市役所4階 こども家庭センター(こども家庭課)

※母子健康手帳は、住民票のある市町村での交付となります。
住民票が富士市外の方は、住所地で交付を受けてください。

■交付予約 医療機関や助産所で妊娠届出書もらったなら、子育てアプリ(母子モ)を登録し、予約してください。

■受付日時及び持ち物

- ◆日 程 月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始は除く)[要予約]
※毎月第1日曜日(1月を除く)に母子健康手帳の交付が受けられます。[要予約]
- ◆時 間 9:00～17:00
- ◆持 ち 物 ・妊娠届出書(医療機関や助産所で交付)
・マイナンバーカード(マイナンバーカードがない場合は、運転免許証などの本人確認書類)
・妊婦名義の口座番号がわかるものの写し(妊婦支援金申請のため)
※妊婦本人以外の代理の方が届出をする場合は、委任状と代理の方の運転免許証などの本人確認書類が必要となります。



妊娠中の経過
出産の状態
成長の記録
予防接種の記録
etc...



子育て応援アプリ
「はぐくむFUJI(母子モ)」
QRコード

こども家庭センター(こども家庭課) TEL:0545-55-2896 [市役所4階 南側]

知っ得memo! 01

骨盤ケア 腰痛専門整体院



骨盤調整



首の痛みや頭痛

広告



抱っこによる腰痛・肩こり



このような方、ご相談ください。

ざっくり腰も根本から改善したい。

坐骨神経痛、椎間板ヘルニア、
脊柱管狭窄症と診断されたが、
どうしてよいかわからない

産後の不調、がまんしていませんか。

出産を終えた体は、想像以上に大きなダメージを受けています。それでもママは、赤ちゃんのお世話を最優先にして、自分のことはつい後回しにしてしまいがちです。当院は、無理のない施術で、少しずつ整えていきます。体が整うと、気持ちにも余裕が生まれ、いつもの抱っこや授乳も、少しラクに感じられるようになります。ママが元気であることが、家族の笑顔につながります。まずはご自身の体を、いたわることから始めてみませんか。

腰が痛いからといって、原因が腰にあるとは限りません。

かかとの位置や、つま先の開き具合、足首のかたさ、お腹の緊張、首や肩のこり、こわばった骨盤まわりの筋肉など、当院では、痛みのある部分だけでなく、全身のバランスを丁寧に見ながら整えていきます。また、産後特有のお腹や足の冷え、むくみ、便秘などでお悩みの方へ、体全体を総合的にケアしていきます。



体幹を鍛えて、骨盤を正しい位置に整えます

腰痛専門(慢性・急性)

1度の施術で違いを感じていただけると思いますが、産後のお体はデリケートですので、数回程度の施術で整えることを目指しております。

まきの整体院



TEL.080-6928-3694 富士市宇東川東町10-41
【受付時間】9:00～20:00 【定休日】不定休

まきの整体院

安全・安心に出産するために

2 こども家庭センター

子育て世代の皆さんをサポートすることを目的に、妊娠・出産・子育て期に対する切れ目ない支援を行う相談窓口です。

- ◆**と ころ** 市役所4階南側(こども家庭課内)
- ◆**開 所 日 時** 月曜日～金曜日(祝祭日、年末年始は除く)8時30分～17時15分
- ◆**利 用 料** 無料
- ◆**対 象** 妊産婦、子育て中の市民、子ども(18歳未満)

専門員が常駐

センターには、保健師や保育士などの専門員が常駐しており、さまざまなニーズに応じ、総合的な相談や支援を行います。



富士市ホームページ
(こども家庭センター)



保護者の手続き中に子どもが楽しめる
キッズスペースを設置しています。

こども家庭センター(こども家庭課) TEL:0545-55-2896 [市役所4階 南側]

3 妊婦健康診査

妊婦健康診査を受けましょう。富士市では、委託医療機関及び委託助産院で受ける妊婦健康診査の費用を一部公費で負担いたします。(上限16回)

- ◆**実 施 場 所** 妊婦健康診査委託機関
- ◆**持 ち 物** 妊婦健康診査受診票(富士市母子健康手帳別冊)
母子健康手帳



富士市ホームページ
(妊婦健康診査)

妊婦健康診査受診票を利用できる委託機関(市内)

※市外局番(0545)

施設名	所在地	電話	施設名	所在地	電話
窪田レディースクリニック	平垣100-6	65-7077	中島産婦人科医院	青島町160	51-4188
佐野医院	蓼原865-1	61-1095	長谷川産婦人科医院	吉原5-3-18	53-7575
武田産婦人科医院	宮島330-7	63-5122	富士市立中央病院	高島町50	52-1131
たむらレディースクリニック	米之宮町250	65-7777	富士パースクリニック	原田2254-1	050-3355-3395
菜桜助産所	宮島1062-8	63-1608			

※静岡県が協定を締結している病院、診療所または助産所で検査を受けることができます。

公費負担額

妊婦健康診査区分	回数	公費負担の額
基本健康診査	初回	20,860円
基本健康診査	第2～16回	各 4,090円
超音波検査	4回	各 5,300円
血液検査	1回	3,410円
血算検査	1回	1,860円
GBS検査	1回	1,900円

※公費助成を超える額は自己負担となります。かかりつけの医療機関でご確認ください。

【他の市町村へ転出した場合 / 里帰り出産等の場合】

- ◆**他の市町村へ転出した場合**
転出先で新たに「妊婦健康診査受診票」等の交付を受けてください。
- ◆**里帰り出産等の場合**
静岡県外の協定外医療機関や助産所で妊婦健康診査を受診した方は、出産日(流産にあつては、妊産婦健診の最終受診日)から6か月以内に、市役所4階こども家庭センター(子育て相談担当)に「富士市妊産婦健康診査等補助金」の申請にお越しく下さい。補助対象妊婦健康診査に要した費用のうち各健診で定められている公費負担の額を限度に、補助金を交付します。

こども家庭センター(こども家庭課) TEL:0545-55-2896 [市役所4階 南側]

4 妊婦歯科健康診査

歯科健診を受け、口の中の環境を整えましょう。

妊娠中は、ホルモンの変化により歯肉に炎症を起こしやすく、つわりの影響で不衛生になりやすいため、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。妊婦さんのお口のトラブルは、早産や低体重児出産のリスクを高め、赤ちゃんに悪影響を及ぼすことがあります。

- ◆**実 施 場 所** 富士市内指定歯科医療機関
- ◆**対 象** 受診日に富士市に住民登録のある妊婦さん
- ◆**受 診 回 数** 1回
- ◆**受 診 週 数** 妊娠16～27週
- ◆**健 診 内 容** 問診・歯周組織の検査・歯科保健指導
- ◆**受 診 費 用** 無料



富士市ホームページ
(妊婦歯科健康診査)

(健診の結果、治療が必要となった場合の費用は含みません。保険診療での自己負担となります。)

※転出後に受診すると、受診費用が全額自己負担となります。

- ◆**持 ち 物**
 - 妊婦歯科健康診査受診票(ピンクの受診票)
 - 妊婦歯科健診票(3枚複写)
 - 母子健康手帳
 - マイナ保険証等(マイナンバーカード、資格確認書または被保険者証など)
- 母子健康手帳交付時に
こども家庭センターで配付

- ◆**受 診 方 法**
 - ①富士市内指定歯科医療機関へ予約をします。
 - ②予約日に持ち物を提出し、歯科健康診査を受けることができます。

知っ得memo! 02 明日の暮らし、ささえあう 広告

《たすけあい》
J1000円コース
お誕生日前申し込みが
スタートしました!

満30歳まで
保障が続きま

母子手帳をもらったら
CO・OP共済

*ご加入には一定の条件があります。

★「共済年鑑2026年版」より。
★各共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・保障内容等は異なります。
《たすけあい》ジュニアコースは、加入年齢0歳～満19歳・満30歳満期の商品です。
他の共済ではジュニアコースよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。

詳しくは、
お誕生日前申し込み専用サイトを
ご覧ください。

えがお
つながる

お問い合わせ・資料請求はこちらまで!

生活協同組合ユーコープ

横浜市中央区桜木町1-1-8 日石横浜ビル 22・23 階

あなたにまっすぐ。

おうちCO・OP

コープ共済センター資料請求窓口

0120-497-775

月曜日～金曜日：9:00～17:00 / 土曜日：9:00～16:00
*祝日・年末年始はお休みさせていただきます

K-89049-2603

[CO・OP共済ニュース]

5 RSウイルス母子免疫ワクチン接種

妊娠中に接種することで、RSウイルスに対する抗体がおなかの赤ちゃんに移行し、出生後の赤ちゃんの発症や重症化を予防します。

- ◆対象 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方
- ◆費用 無料
- ◆実施場所 富士市実施医療機関
- ◆申し込み 接種するには、事前に予診票発行の申請が必要です。
妊娠20週になったら富士市ウェブサイトから電子申請してください。
申請から2週間程度で予診票を郵送します。



【里帰り出産等の場合】

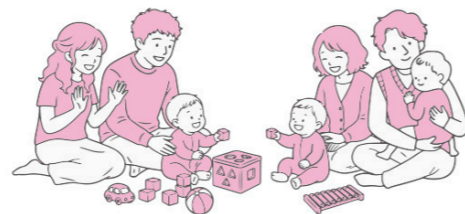
里帰り出産等、市外で接種を希望される方は予防接種依頼書の申請が必要です。
(予診票発行の電子申請と同時に申請できます。)

健康政策課 TEL: 0545-64-9023 [フィランセ西館 1階]

6 ママのおうち (産前・産後サポート事業)

実家にふらっと立ち寄るような気持ちで助産所・まちづくりセンター・カフェで過ごしてみませんか。
交流や赤ちゃんの身体測定、育児相談などができます。

- ◆開催日・会場 右側QRコードにてご確認ください。
- ◆開催時間 10時～15時(時間内出入り自由) ※産前産後カフェは14時まで
- ◆対象 妊婦さん・妊婦さんのパートナー・子育て中のママ・
パパと赤ちゃん(生後11か月まで)
※菜桜助産所・産前産後カフェは兄弟も利用できますが、
ワンフロアのためパパはご遠慮いただいています。
- ◆利用料 無料
- ◆もちもの 母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんのお世話グッズ
(おむつ・おしり拭き・ミルク・お湯・哺乳瓶等)



施設名	所在地	備考	
菜桜助産所	宮島 1062-8	赤ちゃんきょうだいもご利用できます。	食事の持ち込みができます。 ※パパはご遠慮いただいています。
産前産後カフェ	今泉 1-17-29		上の子は1人のみ参加できます。
青葉台まちづくりセンター	一色 288-4	月2回 先輩パパが来ます。	4人の子を持つ先輩パパが、 保育士・社会福祉士・精神保健福祉士の専門知識と パパ目線で、育児の不安に寄り添います。
岩松まちづくりセンター	松岡 841-3		
月のおうち	松富町 53		食事(有料)がとれる日があります。

こども家庭センター (こども家庭課) TEL: 0545-55-2896 [市役所4階 南側]

7 お母さんお父さん教室

妊娠中の過ごし方、出産、子育てについて学ぶ教室を行っています。
3課で絵本の読み聞かせについてのお話があります。



- ◆受講の目安 体調に合わせてご参加ください。3課は、安定期に入った妊婦5か月以降に受講をお願いします。
- ◆持ち物 母子健康手帳、筆記用具、テキスト(初回参加時に配布)、バスタオル1枚(3課のみ)
- ◆申し込み 各月の予約開始日より、富士市ウェブサイトから電子申請してください。
※原則、初妊婦の方が対象です。
※1課～3課全て夫婦でご参加いただけます。1回のみ参加も可能です。

時間・内容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1課 歯のはなし	13:30～14:20(受付13:00～) 定員なし ●妊娠中・赤ちゃんの歯の健康講話(歯科医師) ●ブラッシング指導(歯科衛生士)	20日(月)	15日(月)		17日(月)			19日(月)		7日(月)		15日(月)	
2課 食のはなし	14:30～15:20(受付14:20～) 定員なし ●家族の健康管理(管理栄養士) ●妊娠中と産後の食生活(管理栄養士) ●妊娠・授乳中の栄養のとり方(管理栄養士)												
3課 子育てのはなし	10:00～12:00(受付9:20～9:45) 定員48組 ●お父さんの妊婦体験(受付開始前) ●赤ちゃんの抱っこ・オムツ交換・沐浴(保健師) ●赤ちゃんが生まれてからの生活について(保健師) ●絵本の読み聞かせ	26日(日)	24日(日)	17日(水)	26日(日)	23日(日)	9日(水)	4日(日)	11日(水)	13日(日)	20日(水)	14日(日)	7日(日)
予約開始日(正午から受付) (実施月の1～3課の予約を受付ます)		3月1日(日)	4月1日(水)	5月1日(金)	6月1日(月)	7月1日(水)	8月1日(土)	9月1日(火)	10月1日(木)	11月1日(日)	12月1日(火)	1月1日(金)	2月1日(月)

地域保健課 TEL: 0545-64-8993 [フィランセ西館1階]

8 子育て交流会

地域で安心して子育てできるように、気軽に子育ての話(相談)ができる仲間や相談相手を見つけませんか。
地域の子育てサポーターさんと一緒にお待ちしています。
※この事業は、民生委員児童委員、主任児童委員と市が協働して行っています。

- ◆対象 子育て中の親とその子・妊婦と夫(パートナー)
- ◆内容 フリーグループトーク、手遊び、絵本の読み聞かせ
子育て支援センターや公園など地域の子育て資源・おすすめスポットの紹介
(内容は会場により異なります。)
- ◆申し込み 日時・場所・申し込みは富士市ウェブサイトをご覧ください。



地域保健課 TEL: 0545-64-8993 [フィランセ西館1階]

9 はぐくむFUJI 妊婦支援金のご案内

妊娠届出をされた方へ

富士市では、妊婦さんや子育て家庭が安心して出産・子育てができるように、妊娠期から出産・子育て期までの相談支援を充実させ、出産・子育てに係る経済的支援を行います。



富士市ホームページ
(妊婦支援金)



	妊婦支援金(1回目)	妊婦支援金(2回目)	出産特別お祝い金
対象	令和7年4月1日以降に妊娠届出時の面接を受けた方	妊娠8か月頃に郵送されるアンケートに回答された方 ※流産・死産・中絶された方も対象になります。	詳細は22ページ参照
支給額	妊婦さん一人につき5万円	赤ちゃん一人につき5万円	
申請方法	妊娠届出時に申請していただきます	妊娠8か月頃に郵送される二次元コードを読み取り申請してください	

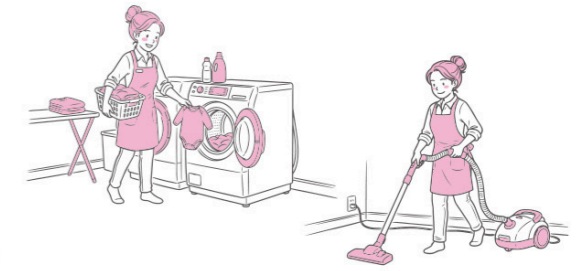
※この妊婦支援金は国の「妊婦のための支援給付」によるものです。

子ども家庭センター(子ども家庭課) TEL: 0545-55-2896 [市役所4階 南側]

10 はぐくむFUJI 家事育児サポート事業

妊娠中からお子さんが2歳のお誕生日を迎える前日まで、家事育児サポーター(はぐくむFUJIサポーター)が訪問し、家事及び育児の支援を行います。

- ◆対象
- ①妊娠中の方
 - ②2歳未満の乳児と同居している養育者
 - ③3歳未満の多胎児と同居している養育者



利用時間等

利用回数1回2時間以内、1日2回まで(2回連続で4時間利用可)

	対象	利用時間(上限)
単胎児	妊娠中から2歳のお誕生日の前日まで	100時間
多胎児	妊娠中から3歳のお誕生日の前日まで	200時間



富士市ホームページ
(はぐくむFUJI家事育児サポート事業)

利用者の負担額

令和8年4月1日のご利用分から金額が変更となりました。

利用時間	世帯の区分		
	生活保護世帯またはひとり親の 市民税非課税世帯	市民税非課税世帯または ひとり親の市民税課税世帯または多胎世帯	市民税課税世帯
1時間あたり	0円	250円	500円

※訪問の交通費はかかりませんが、買い物等の交通費や駐車代は別途利用者負担をお願いします。

※世帯の課税状況等に変更が生じる場合は、速やかに子ども家庭センターへご連絡ください。

※無料チケットをお持ちの方は、令和9年3月31日までご利用いただけます。

- ◆サービス内容
- ①家事に関する援助(食事の準備及び後片付け、衣類の洗濯及び補修、居室等の掃除・整理整頓、生活必需品の買い物等、日常的に行う必要がある家事等)
 - ②育児に関する援助(授乳、おむつ交換、沐浴介助、適切な育児環境の整備等)

- ◆利用方法
- 利用にあたっては、あらかじめ申請が必要です。
 - はぐくむFUJI家事育児サポート事業利用申請をしてください。(電子申請)
 - ※利用者証の交付までには申請後おおむね2週間程度かかります。
 - ※申請は母子健康手帳交付後から行うことができます。

利用の流れ



はぐくむFUJI家事育児サポート事業利用申請
<電子申請>

子ども家庭センター(子ども家庭課) TEL: 0545-55-2896 [市役所4階 南側]

知っ得memo! 03

スーパー定期積金

お預かり期間 3年以上5年以内

広告

子育て応援/定期積金Hugくみ

ゆっくり、しっかり、かしこく積立しませんか?

スーパー定期積金にお得な適用金利

① お子様1人の場合	② お子様2人以上の場合
契約日の店頭表示金利 +0.20%	契約日の店頭表示金利 +0.30%

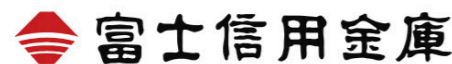
さらに

③ 当金庫で「児童手当」または「児童扶養手当」をお受け取りの場合
契約日の店頭表示金利 +0.20%

※①または②と、③の併用も可能です。
※契約時の満18歳未満のお子様の人数に応じて金利の上乗せを適用します。

「子育て応援定期積金」商品概要	
ご利用いただける方	ご契約時点で満18歳未満のお子様を扶養する保護者(親権者)および同居の祖父祖母の方 ※妊娠中の方もご利用できます。 ※扶養するお子様(お孫様)の人数・年齢を確認できる資料として、ご契約者様およびお子様(お孫様)の資格確認書、住民票(妊娠中の方は母子手帳)等をお持ちください。 ※新たにお預けいただいた定期積金を対象とします。
毎月の掛込金額	毎月1万円以上10万円以内で千円単位とします。(1世帯合計10万円を上限とします。)原則として、ご契約者様の普通預金からの自動振替とします。
募集額	50億円
中途解約	満期日前に解約をする場合には、当金庫所定の中途解約利率を適用します。
税金	給付補填金には20%(国税15%・地方税5%)の税金がかかります。(なお、マル優は利用できません。) ※2013年1月1日~2037年12月31日までの間に支払われる利息に復興特別所得税が追加課税されるため20.315%(国税15.315%・地方税5%)の税金がかかります。

未来へつなぐ。
みんなとつながる。



富士市青島町212番地 <https://fuji-shinkin.jp>

詳しい商品のお問い合わせは、最寄り店舗の窓口、または営業担当へ

ふじしんLINE公式
アカウントはこちら



業務部 ☎0545-53-3004



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート 子育て応援アプリ「はぐくむFUJI (母子モ)」

子育て応援アプリ「はぐくむFUJI (母子モ)」は、妊娠から子育てまでを切れ目なくサポートする子育てアプリで、無料で利用できます。母子健康手帳と合わせてお使いください。



登録手順

1 あなたのプロフィールを登録

お住まいの地域の郵便番号を登録してください。地域の育児情報を受け取ることができます。



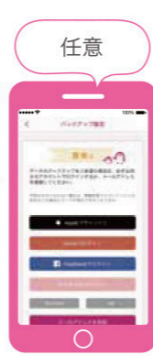
2 お子さまの情報を登録

胎児やお子さまの情報を登録すると、成長に合った情報がお知らせされます。



3 アカウント連携 or メール登録

お手持ちのID、もしくはメールアドレスを選択してください。



機能説明

妊娠中、子育て中に必要な情報の記録を行い、管理することができます。

<h4>成長のきろく</h4> <p>おなかの赤ちゃんの様子や妊娠中の気分、お子さまの成長などを写真付きで日記のように残せます。</p>	<h4>できたよ記念日</h4> <p>寝返りやハイハイ、お誕生日など、妊娠中やお子さまの成長に関するイベントを、写真やイラストで残すことができます。記録データは離れた地域に住むご家族に共有することもできるので、一緒にお子様のご成長を見守れます。</p>	<h4>予防接種管理</h4> <p>お子さまの生年月日や接種履歴から適切な予防接種の時期を自動的に算出します。接種予定日が近づくと事前にプッシュ通知が届くので、忙しい毎日でも予定日を忘れずに安心です。 ※出産後に表示されます。</p>	<h4>胎児/身体発育曲線</h4> <p>妊娠中の体重を入力すると、妊娠週数別の推定体重が自動でグラフ化され、赤ちゃんの状態を把握することができます。出産後も、身長・体重を入力すると発育曲線が自動で表示されるので、お子さまの成長が一目で確認できます。</p>
--	---	--	--

<h4>妊娠中の体重グラフ</h4> <p>妊娠前の体重や身長を入力すると、16週目から理想の体重範囲がグラフに表示されます。体重を記録すると妊娠中の過ごし方に関するアドバイスを見ることができます。 ※妊娠中に表示されます。</p>	<h4>妊婦健診/健康診断の記録</h4> <p>妊娠中は妊婦健診、出産後は子どもの健康診断情報を、細かく記録することができます。妊婦健診の記録では、エコー写真などの画像を保存することもできます。</p>	<h4>歯科検診の記録</h4> <p>歯の状態や歯肉の炎症の有無など、妊婦向けの歯科検診の記録を入力することができます。 ※妊娠中に表示されます。</p>	<h4>地域の子育て情報</h4> <p>地域の子育て関連のお知らせやイベント情報など、育児に役立つ情報が届きます。過去のお知らせも確認することができます。</p>
--	--	--	--

サービスに関するお問い合わせ
株式会社エムティーアイ コンタクトセンター E-mail: boshi_info@cc.mti.co.jp

こども未来課 子育て支援担当 TEL: 0545-55-2731 [市役所5階 北側]



大切な赤ちゃんを迎える為の / 出産準備と育児グッズリスト

妊娠中期(22週ごろ)になったらそろえ始めて、妊娠32週ごろまでに準備しましょう。

服	<h4>【短肌着】</h4> <p>目安 3~5枚 春から秋まで短肌着とベビードレスでOK。</p>	<h4>【長肌着】</h4> <p>目安 3~5枚 股の分かれているタイプのコンビ肌着がおすすめ。</p>	<h4>【ベビー服】 (カバーオール)</h4> <p>目安 1~2枚 新生児期は裾を広げて、その後はロンパースとして使える。</p>	<h4>【ガーゼハンカチ】</h4> <p>目安 10枚 沐浴や、顔を拭くときなど色々使える。</p>		
	オムツ関連	<h4>【紙おむつ】</h4> <p>目安 1袋 新生児用はすぐにサイズアウトするので、はじめは1袋で。</p>	<h4>【おしり拭き】</h4> <p>目安 3~5袋 種類によって肌に合わないこともある。</p>	<h4>【おむつ用バケツ】</h4> <p>においのもれない蓋つきを。</p>		
		授乳用品	<h4>【哺乳瓶・哺乳用乳首】</h4> <p>目安 1個ずつ 乳首は新生児用サイズ(SS)を。</p>	<h4>【びんブラシ】</h4> <p>目安 1本 哺乳びんの中をすみずみまで洗うのに使う。</p>	<h4>【消毒セット】</h4> <p>哺乳瓶の除菌</p>	<h4>【粉ミルク】</h4> <p>目安 1缶 お湯で溶かして使うミルク。</p>
			ケア用品	<h4>【乳児用つまきり】</h4> <p>先が丸くなっている物。</p>	<h4>【体温計】</h4> <p>普段の体温を知っておこう。こども用があると便利。</p>	<h4>【バスタオル】</h4> <p>おくるみとしても使える。</p>
授乳用品	<h4>【ベビーソープ】</h4> <p>石鹸や全身シャンプーなど。</p>			<h4>【保湿剤】</h4>	<h4>【ベビーバス】</h4>	<h4>【ベビー布団】</h4>
	授乳用品			<h4>【ベビーバス】</h4>	<h4>【ベビー布団】</h4>	<h4>【チャイルドシート】</h4> <p>出産後、自宅に帰るとき使う。</p>