

おめでとうございます。

“ママ”になる準備をしよう。

妊娠したら

1 母子健康手帳の交付

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。

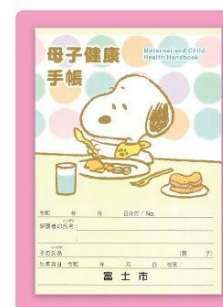
■交付場所 富士市役所4階 こども家庭センター(こども家庭課)

※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。

■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 8:30～17:15
- ◆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。

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]



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

知っ得memo! 01

広告

ママのための整体院 ～産前・産後～

優しい
施術

臨月でも
施術可

逆子
改善

骨盤
矯正

はじめて育児のバイブルマガジン
ひよこクラブにも
紹介されました。

妊婦整体 安定期～臨月まで受けられます。
痛みを確認しながら進めていきますので、お腹の赤ちゃんにも負担がかかることなく、施術が可能です。
つわりのある方もご相談ください。妊娠中に骨盤を整えることで、様々なトラブルを予防するだけでなく、
お腹の赤ちゃんにとっても、良い環境にしてあげることができます。

産後整体 出産後、1週間～10日以降に受けられます。
出産時には、骨盤下部が大きく開くとともに、産後の赤ちゃんの授乳・抱っこ等の辛い姿勢により、
骨盤の歪み・腰痛・股関節痛などの症状が慢性化しがちになります。
できる限り、産後の早めの骨盤ケアをおすすめします。

いつでもお気軽に
お電話ください

富士からだ
回復堂

TEL.0545-60-4976

営業時間:9:00～20:00 休診日/日曜日
〒416-0951 富士市米之宮町109 ドルチェ1F-C号
<http://maternity.kaifuku.co.jp/>



エスポット
ドンキ
ホーテ
セブン
イレブン
当店 GS

富士から回復堂 妊婦整体



安全なお産 健康な赤ちゃんを産むために

2 妊婦健康診査

安全なお産、健康な赤ちゃんを産むために、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

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

※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		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」の申請にお越しください。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]

妊娠したら 安心のサポート

3 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 富士市内に在住の妊婦さん
- ◆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

- (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。)
- ◆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)
- ◆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。



富士市ホームページ
(妊婦歯科健康診査)

4 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
※ただし、休日開庁日は一部開所(母子健康手帳の交付)要予約。
- ◆利用料 無料
- ◆対象 妊産婦、子育て中の市民、こども(18歳未満)



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。

母子健康手帳の交付

妊娠から産後までのプランを作成

「母子健康手帳」の交付を受ける妊婦を対象に、必要なサービスを利用できるよう、それぞれの方に合わせてプランを作成します。

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。

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]

5 富士市産前・産後サポート事業 ～ママのおうち～

ママと赤ちゃんに助産所・まちづくりセンター・カフェを解放します。助産師や子育て経験のある先輩ママと子育ての悩みや体調についてお話ができます。悩みがなくても大歓迎。赤ちゃんの体重測定もできます。

◆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) ※市外局番(0545)

施設名	所在地	電話
菜桜助産所	宮島 1062-8	63-1608
青葉台まちづくりセンター	一色 288-4	55-2896(こども家庭センター)
岩松まちづくりセンター	松岡 841-3	55-2896(こども家庭センター)
月のおうち	松富町 53	QR コード参照

◆対象 妊婦さん・子育て中のママと赤ちゃん(生後11か月まで) ※菜桜助産所のみ、兄弟姉妹とご一緒でも可

◆利用料 無料



富士市ホームページ
産前産後サポート事業
「ママのおうち」



Instagram
月のおうち



Instagram
菜桜助産所

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]

6 富士市産前・産後サポート事業 ～パパのおうち～

育児休業を取ったけど、なにをすればいいのかわからない…

そんなパパたちのために、令和7年4月からパパのおうちを開催しています。

先輩パパとパパたちと赤ちゃんと一緒に楽しく過ごしませんか？

◆開催日・時間 右側 QR コードにてご確認ください。

◆場所 青葉台まちづくりセンター・岩松まちづくりセンター

◆対象 子育て中のパパ、赤ちゃん(11か月まで)

◆内容 赤ちゃんとの遊び方、絵本の読み聞かせの紹介、パパ同士の交流、育児相談

◆利用料 無料



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課で絵本を1冊プレゼントします。



※P42参照

◆受講の目安 妊娠5か月以降、体調に合わせてご参加ください。

◆持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚(3課のみ)、テキスト(初回参加時に配布)

◆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。



	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～) ●歯科医師による妊娠中・赤ちゃんの歯の健康講話 ●歯科衛生士によるブラッシング指導 [定員なし]												
2課 食のはなし	14:30～15:20(受付14:20～) ●家族の健康管理 ●妊娠中と産後の食生活 ●妊娠・授乳中の栄養のとり方 [定員なし]	21日 (月)		16日 (月)		18日 (月)		20日 (月)		8日 (月)		2日 (月)	
3課 子育てのはなし	10:00～12:00(受付9:20～9:45) ●お父さんの妊婦体験 ●赤ちゃんのお世話 (抱っこ・オムツ交換・沐浴の実習など) ●赤ちゃんが生まれてからの生活について ●絵本プレゼント [定員48組]				※水曜日と日曜日は、同じ内容です。								
		30日 (水)	25日 (日)	29日 (日)	30日 (水)	24日 (日)	28日 (日)	29日 (水)	30日 (日)	14日 (日)	25日 (日)	25日 (水)	8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 (土)	4月 1日 (火)	5月 1日 (木)	6月 1日 (日)	7月 1日 (火)	8月 1日 (金)	9月 1日 (月)	10月 1日 (水)	11月 1日 (土)	12月 1日 (月)	1月 1日 (木)	2月 1日 (日)

地域保健課 西部地域担当 TEL:0545-64-8993 [フィランセ西館1階]

8 プレパママと先輩パパママ交流会

地域の中で気軽に子育ての話や相談ができる人をみつけること、夫婦で協力して子育てをすることの大切さを知ってもらうことを目的としています。

※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 妊婦とその夫(パートナー)・子育て中の親とその子

◆内容 プレパママ&先輩パパママのグルーptーク、手遊び、育児グッズの展示
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。



地域保健課東・中・西部地域担当 TEL:0545-64-8993 [フィランセ西館1階]

知っ得memo! 02

302万人が加入する
子どもの保障
2024年
11月度時点



《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!

*ご加入には一定の条件があります。

★『共済年鑑2025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。

明日の暮らし、ささえあう

広告

CO・OP共済

満30歳まで
保障が続きます



母子手帳をもらったら
CO・OP共済

お誕生日前申し込みは
コチラから

お誕生日前申し込み専用お問い合わせ先

生活協同組合ユーコープ コープ共済センター
0120-77-9431 9時～18時 月～土
日曜・祝日休業

COOP ユーコープのお店・生協の宅配おうちCO-OPは、CO・OP共済の取り扱い窓口です。 おうちCO・OP

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

コープ共済センター資料請求窓口

0120-497-775

横浜市中区桜木町 1-1-8 日石横浜ビル 22・23 階

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

契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会

(《たすけあい》)はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。 <CO・OP 共済>に加入するには 出資金を
お支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでぐらしに貢献しています。

K-87019-2503

[CO・OP 共済ニュース]

9 はぐくむFUJI妊婦支援金・出産特別お祝い金支給事業のご案内

妊婦届出をされた方へ

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・出産特別お祝い金)



	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日以降に妊婦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	次の①②のいずれの要件も満たす方 ①令和7年4月1日以降に生まれ、富士市で住民登録をした子どもとその母親またはその配偶者 ②出産後も6か月以上継続して富士市に住民登録をし、本市で子育てする意思があり、乳児家庭全戸訪問(赤ちゃん訪問)を受けた母親またはその配偶者
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	赤ちゃん一人につき10万円
申請方法	妊婦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	出生届出時の面接にて申請書をお渡しします 赤ちゃん訪問時に申請書を提出してください

※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。

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]

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回継続で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1歳の誕生日の前日まで	100時間
	1歳から2歳のお誕生日の前日まで	50時間
	2歳から3歳のお誕生日の前日まで	50時間

利用者の負担額

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	0円	500円	1,000円
2時間	0円	1,000円	2,000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場代は別途利用者負担をお願いします。

- ◆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



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]



はぐくむFUJI家事育児
サポート事業利用申請
＜電子申請＞



サポート事業所一覧

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)の健康保険証、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。



富士信用金庫

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



ふじ丸くん

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。



ダウンロード
はこちら

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。



成長のきろく

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。



できたよ記念日

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、一緒にお子様の成長を見守れます。



予防接種管理

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。



胎児/身体発育曲線

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。



妊娠中の体重グラフ

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。



妊婦健診/健康診断の記録

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。



歯科検診の記録

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。



地域の子育て情報

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。

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]

これで安心!

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(16週ごろ)になったらそろえ始めて、妊娠28週ごろまでに準備しましょう。

【短肌着】



目安
3~5枚

春から秋まで短肌着とベビードレスでOK。

【長肌着】



目安
2~3枚

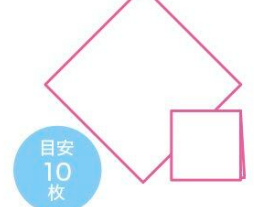
股の分かれているタイプのコンビ肌着がおすすめ。

【ベビー服】
(カバーオール)

目安
3~5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。

【ガーゼハンカチ】



目安
10枚

沐浴や、顔を拭くときなど色々使える。

【紙おむつ】



目安
1袋

新生児用はすぐに使えなくなるので、はじめは1袋で。

【おしり拭き】



目安
2パック

種類によって肌に合わないこともある。

【おむつ用バケツ】



目安
2個

においのもれない蓋つきを。

【綿棒】



目安
1パック

赤ちゃん用もあり。

【授乳用ブラジャー】



目安
2~3枚

産前・産後で兼用タイプも便利。

【哺乳瓶】
(大・小)

目安
各1個

母乳育児でも白湯などに使う。

【哺乳用乳首】



目安
2個

最初は新生児用を。

【びんブラシ】



目安
1本

哺乳びんの中をすみずみまで洗うのに使う。

【乳児用つまきり】



先が丸くなっている物。

【体温計】



普段の体温を知っておこう。

【清浄綿】



母子の両方のケアに。

【湯温計】



お湯はぬるめ。

【バスタオル】



おくるみとしても使える。

【ベビーソープ】



石鹸や全身シャンプーなど。

【ベビー布団】



カバーは薄い色がよい。

【温湿度計】



快適なお部屋の目安に。

【チャイルドシート】



出産後、自宅に帰るとき使う。