

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 子育て総合相談センター(こども家庭課・母子相談室)

※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)  
※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  
「はくくむFUJI」  
QRコード

こども家庭課 子育て相談担当 TEL:0545-55-2896 [市役所4階 南側]

## 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  
ホーチ  
セブン  
イレブン  
GS  
当店

Q 富士からだ回復堂 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14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	平塚 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	21-1111
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	20,410円
基本健康診査	第2～14回	各 4,010円
超音波検査	4回	各 5,300円
血液検査	1回	3,360円
血算検査	1回	1,810円
GBS検査	1回	1,700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階こども家庭課に「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。

こども家庭課 子育て相談担当 TEL: 0545-55-2896 [市役所4階 南側]

## 妊娠したら 安心のサポート

### 3 子育て総合相談センター

子育て世代の皆さんをサポートすることを目的に、フィンセから一部業務を移管し  
妊娠・出産・子育て期に対する切れ目ない支援を行うため相談窓口が一元化されました。

- ◆とこ 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

#### 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。

#### 母子健康手帳の交付

これまでフィンセで交付していた「母子健康手帳」を平成30年4月1日から、子育て総合相談センターで交付しています。



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。



こども家庭課 子育て相談担当 TEL: 0545-55-2896 [市役所4階 南側] [こども家庭課内]

## 4 富士市産前・産後サポート事業 ～ママのおうち～

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。

- ◆とこ 菜桜助産所(富士市宮島 1062-8)
- ◆電話 0545-63-1608
- ◆開所日時 おおむね毎週月曜日(一部水曜日) 10時～15時(時間内出入り自由)
- ◆利用料 無料
- ◆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) ※兄弟姉妹と一緒でも可

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3日	8日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	4日
10日	15日	12日	10日	21日	11日	16日	13日	11日	15日	12日	11日
17日	22日	19日	19日	28日	20日	23日	20日	18日	22日	19日	18日
24日	29日	26日	24日		25日	30日	27日	25日	29日	26日	25日

こども家庭課 子育て相談担当 TEL: 0545-55-2896 [市役所4階 南側]

## 5 プレパママと先輩パママ交流会

地域の中で気軽に子育ての話や相談ができる人を見つけること、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なっています。

- ◆対象 妊婦とその夫またはパートナー・子育て中の親子
- ◆内容 プレパママ&先輩パママのグループトーク、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・西部担当 TEL: 0545-64-8993 [フィランセ西館1階]

## 6 お母さんお父さん教室

妊娠中・産後の食生活、出産・育児のための講話や歯科健診などを行います。

- ◆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。
- ◆時間 1課/13:15~14:30(受付13:00~13:15) 2課/14:45~15:45(受付14:35~14:45)  
3課/①10:00~11:30(受付9:30~10:00) ②13:30~15:00(受付13:00~13:30) ※平日は①のみ
- ◆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・2課は、妊婦のみの参加とさせていただきます。1課・2課は同日ですが、別々に参加できます。



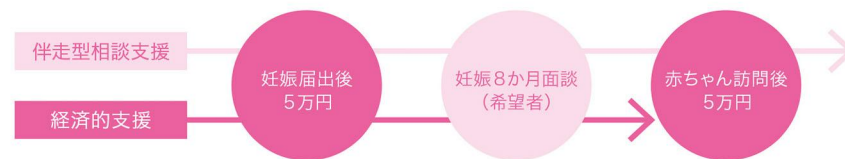
会場	課	内 容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
富士市フィランセ	1課 歯の話	●歯科健診(妊婦のみ) ●妊娠中の歯の健康管理 ●赤ちゃんの歯の健康管理 ●ブラッシング指導 定員30人	18日 (火)		6日 (火)	18日 (火)		5日 (火)	24日 (火)		5日 (火)	16日 (火)		12日 (火)
	2課 食の話	●お母さんとお父さんの健康管理 ●妊娠中と産後の食生活 ●妊娠・授乳中の栄養のとり方 定員30人	18日 (火)		6日 (火)	18日 (火)		5日 (火)	24日 (火)		5日 (火)	16日 (火)		12日 (火)
	3課 子育ての話	●お父さんの妊婦体験(受付にて) ●子育てと赤ちゃんの健康管理 ・ふたりで子育て ・赤ちゃんのお世話 抱っこ・おむつ替え・着替え お風呂の入れ方 ※水曜日と日曜日は、同じ内容です。 定員 平日24組/休日48組	23日 (日)	28日 (日)	21日 (水)	23日 (日)		10日 (日)	11日 (水)	12日 (日)	10日 (日)	28日 (日)	21日 (水)	10日 (日)
予約開始日(9時から受付) (実施月の1~3課の予約を受付ます)			3月 1日 (水)	4月 3日 (月)	5月 1日 (月)	6月 1日 (木)		8月 1日 (火)	9月 1日 (金)	10月 2日 (月)	11月 1日 (水)	12月 1日 (金)	1月 5日 (金)	2月 1日 (木)

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

## 7 はぐくむFUJI 出産・子育て応援事業のご案内

妊婦届出をされた方へ

富士市では、妊婦さんや子育てで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。



- ◆対象 ①出産応援金：富士市に住居登録があり、妊婦届出の面接を受けた妊婦さん  
②子育て応援金：出産後、お父さんが富士市に住居登録をし、乳児家庭全戸訪問(赤ちゃん訪問)を受けた産婦さん(養育者)  
③他の行政機関等から上記と同様の給付金等を受領していない方
- ◆支給額 ①出産応援金：妊婦さん1人につき5万円  
②子育て応援金：お父さん1人につき5万円
- ◆申請手続き ①出産応援金：妊婦届出時の面接にて、申請書をお渡します。  
【持ち物】・受取口座を確認できるもののコピー(例：通帳・キャッシュカードなど)  
・申請者の本人確認ができるもののコピー(例：マイナンバーカード、運転免許証など)  
②子育て応援金：出生届出時の面接にて、申請書をお渡します。  
赤ちゃん訪問時に、申請書を提出してください。  
支給が決まり次第、決定通知を送付し、申請書に記載された指定口座に振り込みます。

※この出産・子育て応援金は国の「出産・子育て応援交付金による出産応援ギフト」によるものです。

子ども家庭課 子育て相談担当 TEL: 0545-55-2896 [富士市役所4階]

# 8 はぐくむFUJI 家事育児サポート事業

妊娠中からお子さんか1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・利用時間等			利用者の負担額		
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）			世帯の区分		
対象	対象	利用時間(上限)	生活保護世帯またはひとり親世帯で市民税非課税世帯	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
単胎児	妊娠中から1歳の誕生日の前日まで	50時間	1時間	0円	500円
多胎児	妊娠中から1歳の誕生日の前日まで	100時間	2時間	0円	1,000円
	1歳から2歳のお誕生日の前日まで	50時間			2,000円
	2歳から3歳のお誕生日の前日まで	50時間			

※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書に記入し、こども家庭課に申請してください。（郵送可）  
※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。



子ども家庭課 子育て相談担当 TEL: 0545-55-2896 [市役所4階 南側]

## 知っ得memo! 02 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 契約日の店頭表示金利 <b>+0.20%</b>	② お子様2人以上の場合 契約日の店頭表示金利 <b>+0.30%</b>
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 <b>+0.20%</b>	

※①または②、③の併用も可能です。  
※契約時の満18歳未満のお子様的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（妊娠の方は母子手帳）等をお持ちください。 ※新たにお願いいただいた定期積金を対象とします。
毎月の掛金金額	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	給付補填金は20%（国税15%・地方税5%）の税金がかかります。（なお、ふるさと納税は利用できません。） ※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。

みんなのために ひとりのために **富士信用金庫** 富士市青島町212番地 <https://fuji-shinkin.jp>

ふじしんLINE公式アカウントはこちら 業務部 ☎0545-53-3004 ぶじ丸くん



## 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。

<b>【短肌着】</b> <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>	<b>【長肌着】</b> <p>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。</p>	<b>【ベビー服】</b> （カパーオール） <p>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。</p>	<b>【ガーゼハンカチ】</b> <p>目安 10枚 沐浴や、顔を拭くときなど色々使える。</p>	
<b>【紙おむつ】</b> <p>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。</p>	<b>【おしり拭き】</b> <p>目安 2パック 種類によって肌に合わないこともある。</p>	<b>【おむつ用バケツ】</b> <p>目安 2個 においのもれない蓋つきを。</p>	<b>【綿棒】</b> <p>目安 1パック 赤ちゃん用もあり。</p>	
<b>【授乳用ブラジャー】</b> <p>目安 2～3枚 産前・産後で兼用タイプも便利。</p>	<b>【哺乳瓶】</b> （大・小） <p>目安 各1個 母乳育児でも白湯などに使う。</p>	<b>【哺乳用乳首】</b> <p>目安 2個 最初は新生児用を。</p>	<b>【びんブラシ】</b> <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>	
<b>【乳児用つまきり】</b> <p>先が丸くなっている物。</p>	<b>【体温計】</b> <p>普段の体温を知っておこう。</p>	<b>【清浄綿】</b> <p>母子の両方のケアに。</p>	<b>【湯温計】</b> <p>お湯はぬるめ。</p>	<b>【バスタオル】</b> <p>おくるみとしても使える。</p>
<b>【ベビーソープ】</b> <p>石鹸や全身シャンプーなど。</p>	<b>【ベビーオイル】</b> <p>肌のケアなど色々使える。</p>	<b>【ベビー布団】</b> <p>カバーは薄い色がよい。</p>	<b>【温湿度計】</b> <p>快適な部屋の目安に。</p>	<b>【チャイルドシート】</b> <p>出産後、自宅に帰るとき使う。</p>