

# 妊娠がわかったら

新しい命の芽生え。同時に不安もありますが、ご家族や保健師さんに相談して、落ち着いて出産準備を。

問 問い合わせ先 申 申込 相 相談

## お父さん・お母さんになる前に

問 申 相 母子保健課 母子保健係 ☎24-0771(直通) ✉boshihoken@city.chitose.lg.jp



開催日時・場所については、案内チラシや市のホームページ、広報ちとせなどでご確認ください。

### わくわくママクラブ

保健師・助産師などによる講話や実習、先輩ママとの交流などを行います。妊娠中の過ごし方、子育て準備、子育て支援センター見学の3つのコースがあります。各コース年4回、開催日や会場が異なりますので、あらかじめご確認ください。



### パパの育児基礎講座

妊娠中のご夫婦と1歳前後のお子さんをもつご家族を対象に、赤ちゃん抱っこ体験、赤ちゃんとの遊び、簡単料理レシピの紹介、子育て支援センター見学など、赤ちゃんと一緒に生活を体験できる内容で行っています。年2~3回、子育て支援センター等を会場に実施しています。



### 体験パパクラブ

赤ちゃんのお風呂の入れ方、ジャケットを着て妊娠中の方の状態を体験する妊婦体験、ご夫婦で協力しながら子育ての練習ができる内容になっています。年6回の隔月、総合保健センターで実施しています。



## 妊娠中の服装について

**POINT**  
体型にあわせてサイズを調整できるものを

妊娠中は大きく体型が変化しますので、調整が出来るものがオススメです。トップスであれば伸縮性のあるもの、ボトムスであればウエスト部分がゴムのもの、定番のワンピースが楽です。



**POINT**  
歩きやすい靴をチョイスして転倒のリスク管理を

スニーカーやヒールの低いタイプの歩きやすい靴を選ぶようにしましょう。誤って転んでしまわないよう、気をつけましょう。

## 安心して出産するために

問 申 相 母子保健課 母子支援係 ☎24-0133(直通) ✉boshihoken@city.chitose.lg.jp

### 母子健康手帳

妊娠中の経過と出産の状況、子どもの健診や予防接種などが記録されます。健康診査や予防接種の際は必ずお持ちください。子どもの成長の記録として残しておきたいことや、感想なども自由に書き込むことができます。また、お父さんにも活用していただける母子健康手帳も一緒に交付しています。万一紛失や破損した場合は再交付できます。

### 妊婦訪問・電話相談

妊娠中の体調や今後の出産子育てについて不安のある妊婦さんのお宅にうかがい、相談を受けます。電話での相談も受け付けています。栄養、家族計画についての相談も行っています。

### 妊婦ネウボラ

母子健康手帳の交付時に、安全な出産に向けた妊娠期のプランの作成や、出産に向けて個々に応じた相談を行っています。また、妊婦ネウボラは保健センター(予約制)や子育て支援センターで実施しています。

妊婦ネウボラ ▶ P8

### 妊婦一般健康診査・超音波検査受診票の交付

妊婦の定期健康診査について公費の補助が受けられます。妊娠届出週数に応じ、妊婦一般健康診査受診票(最大14枚)、超音波検査受診票(最大6枚)を交付します。

### 道外医療機関における妊婦健診費などの助成

里帰りなどで、道外の医療機関で妊婦健診などを受診した場合に、申請により公費の助成を受けられる制度があります。

### 産婦健康診査受診票の交付

概ね産後2週間後と1か月前後に実施する産婦健康診査費用を助成する受診票を交付します。なお、道外の医療機関で出産され、産婦健診を受けた場合は、償還払い(払い戻し)の制度もありますので、事前にお問い合わせください。

※産婦健診の実施回数や単価は病院によって異なります。

### 新生児聴覚検査受診票の交付

問 母子支援係 ☎24-0133(直通) FAX 24-8418

新生児期に実施する、聴覚検査の費用を助成します。

母子健康手帳・受診票交付場所

千歳市総合保健センター(総合福祉センター1階)

日時

閉庁日を除く毎日、午前9時から午後5時

(以下は広告スペースです)

医療法人社団 創成  
**千歳駅前 乳腺クリニック**  
Chitose eki-mae Breast clinic  
診療科目: 乳腺外科

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00 土曜日 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△	休診
14:00~18:00	○	○	休診	○	○	休診	休診

◆ 乳腺・乳がん診察専門  
◆ 女性スタッフによる検査  
パウダールーム・授乳室あり

千歳駅直結 駅より徒歩2分 提携駐車場あり 2時間無料  
千歳市千代田町7丁目 千歳ステーションプラザ4階

**TEL 0123-29-7301**  
<https://chitose-eki-mae-bc.jp>

市民から寄せられた  
子育て応援メッセージ

子どもが高校生くらいになったら、あの時こう怒ったよね、とか、あの時○○が楽しかったとか、言われます。小さい頃を大切に育ててくださいね。

53歳ばば

※令和3年度「いいお産の日 in ちとせ」パネル展にて寄せられたメッセージの一部を掲載しています。

# 妊婦さんをサポート！手続きを忘れずに！

## 助産制度

問申 こども家庭課 こども家庭係 ☎24-0328(直通)

経済的な理由で出産のための入院などが困難な場合に、助産施設での入院助産を受けることができる制度です。ただし、所得に応じ一部自己負担があります。

### 対象となる世帯

- 千歳市に住所があり、母子健康手帳の交付を受けている方で、
- 生活保護を受給している世帯
  - 当該年度分の市民税が非課税の世帯(4月から6月までに出産の方は、前年度分)
  - 上記以外で、前年分の所得税額が8,400円以下の世帯。  
ただし、国民健康保険・社会保険等から出産育児一時金等が40.8万円以上給付される場合は、利用できません。

### 助産施設

市立千歳市民病院(北光2丁目1-1)  
※近隣の市でも助産を受けられる病院がありますので、ご相談ください。

### 申請方法

利用に当たっては、次のものをお持ちのうえ、原則として出産予定日の2か月前までにお申し込みください。その際に、ご家族の状況や経済状況などをお尋ねしますことをご承願します。

- 母子健康手帳 ●健康保険被保険者証 ●印鑑
- 同居している18歳以上の方全員の課税証明書または生活保護受給証明書
- マイナンバー(同居者全員)

### 利用負担額

- 生活保護世帯 0円 ●市民税非課税世帯 83,000円
- ※その他の料金区分、詳細については、直接お問い合わせください。

## 妊産婦への医療費助成

問申 北海道千歳保健所 ☎23-3175

妊産婦の方が、妊娠中毒症、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患のため入院した場合、入院期間が7日以上の場合に21日を限度として療養に必要とした費用の一部が支給されます。(認定基準・所得制限あり)

(以下は広告スペースです)

千歳市産後ケア事業委託助産院  
ラ・ナチュレ 母乳相談室  
La・nature  
命って素晴らしい  
母乳育児って素晴らしい

ベビーヒーリング  
生後14日目～8ヶ月くらいまでの赤ちゃんを対象とした、タッチングとマッサージを行います

母乳ケア  
赤ちゃんとママ、双方にベストなタイミングで授乳を卒業させるお手伝いをさせていただきます。

母乳相談・乳房マッサージ  
母乳相談は「リモート相談」も承っております。Zoomにて行いますので、お気軽にご相談ください。  
HPIはコチラ!

千歳市豊里3丁目4-21 デイトナ201 TEL 090-9089-0599

## 不妊治療費・不育症治療費の助成

### 【北海道の助成】

問申 北海道千歳保健所 ☎23-3175

北海道ではこれまで、子どもに恵まれず、保険適用外の不妊治療を受けている方に、医療費の一部助成を行ってきましたが、令和4年4月より医療保険が適用となるため、治療の開始が令和4年3月31日以前で、終了が令和5年3月31日までに終了したものに限り、医療費の一部助成を行います。ただし、回数は1回のみで、令和3年度までに助成を受けてきた方は、その回数制限も反映されます。

また、不育症に関する治療や検査についても、一部助成を行っています。

### 【千歳市の助成】

問申 母子保健課 母子保健係 ☎24-0771(直通)

✉boshihoken@city.chitose.lg.jp

北海道の特定不妊(凍結胚移植(採卵を伴わないもの)を除く)、及び不育症治療費助成を受けた方を対象に、北海道からの助成額を除く自己負担分に対して、助成を受けることができます。(上限額あり)併せて男性不妊治療を行った場合の助成があります。なお、一般不妊治療(人工授精)にかかった医療費のうち、保険適用外の自己負担分に対し、該当する治療について助成があります。(上限額あり)

※不妊治療費については、令和4年度から保険適用となります。

ただし、令和4年度は令和3年度に終了した治療や年度をまたぐ1回の治療等要件を満たした場合は、経過措置として助成します。

市民から寄せられた

子育て応援メッセージ

もうひとり  
あかちゃんうまれて、  
がんばれパパママ。



小学生

※令和3年度「いいお産の日 in ちとせ」パネル展にて寄せられたメッセージの一部を掲載しています。