



# 妊娠したら



## 母子健康手帳の交付

医療機関等で「妊娠届出書」を受け取ったら、松阪市へ妊娠の届け出を行きましょう。母子健康手帳の交付と保健師による妊婦面談を実施しています。妊婦さんの体調や今の妊娠・出産・子育てへの思いを聞き取り、妊娠中の過ごし方を一緒に考え「たまひよプラン(妊娠期)」を作成しています。また、妊娠中から子育て時期に役立つ情報(本ガイド)をお渡ししています。心配事・困り事等があればご相談ください。

妊婦本人以外の代理人(夫などの家族)でも届出は可能ですが、面談を行うため、できる限り妊婦ご本人の来所をお願いいたします。また、面談にはおひとり30分程度のお時間がかかります。お時間に余裕をもってお越しください。

面談終了後に「たまごギフト(5万円)」の申請をしていただけます。

## まつさかすくすく応援パッケージ

全ての妊婦、子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう相談支援と経済的支援をパッケージにして実施します。妊娠中や出産後の面談を通じて、妊娠中や産後のサービス・地域の情報を知り、安心して楽しく子育てできるように一緒に準備をしていきましょう。面談・訪問終了後には、出産や子育ての経済的負担を軽減するためのギフトを申請していただけます。

面談時期		内容	申請できるギフト	支給額
妊娠初期	妊娠届出時面談	母子健康手帳を発行します。 たまひよプラン(妊娠期)を作成し、 妊娠中の過ごし方などを一緒に考えます。	1回目 たまごギフト	5万円
妊娠8か月頃	ぴよママ面談	妊娠7~8か月頃にSMSでぴよママアンケートが届きます。 電話や訪問等で妊娠中の教室や出産後の手続き、利用できるサービスなどをご紹介します。		
出産後	赤ちゃん訪問	保健師等が家庭訪問で身体計測や 育児相談を行います。 たまひよプラン(子育て期)を作成し、 子育て中のサービスなどを紹介します。	2回目 ひよこギフト	5万円

※たまごギフト・ひよこギフトは、流産・死産等をされた方もお受け取りいただけます。

(妊婦支援給付金)

## 妊婦一般健康診査

「母子保健のしおり」にある「妊婦一般健康診査受診票」を使って出産までに三重県内の産科医療機関等で14回健診の助成が受けられます。

### ◆ 県外で妊婦一般健康診査を受ける場合

里帰り等で三重県外の産科医療機関で妊婦一般健康診査を受診された場合でも、受診後の申請により費用の全部または一部を助成しています。受診医療機関窓口で健診費用を支払い後、最後に受診した日から6か月以内に申請してください。



## 妊婦歯科健康診査

妊娠中は、むし歯や歯周病にかかりやすくなり、歯周病は低体重児の出産や早産の原因となることがあります。「母子保健のしおり」にある「妊婦歯科健康診査記録票」を使って妊娠中に下記の実施歯科医療機関で歯科健診を受けましょう。

### 令和7年度 妊婦歯科健康診査協力医療機関一覧(地域別50音順)

医院名	所在地	電話番号(0598)	医院名	所在地	電話番号(0598)
あい歯科医院	川井町	26-7575	浜瀬歯科	日野町	21-0624
飯高歯科診療所	飯高町	46-0154	浜瀬歯科室	大黒田町	21-6313
磯田歯科医院	魚町	21-0606	林歯科医院	嬉野須賀領町	42-7272
いとう歯科クリニック	田村町	26-6040	林歯科クリニック	小片野町	34-0050
稲葉歯科	久保町	29-0118	東歯科医院	宝塚町	26-3308
うえばやし歯科医院	豊原町	28-5518	ヒガデンタルクリニック	櫛田町	28-6048
植松デンタルクリニック	下村町	60-0677	藤井歯科医院	飯高町	46-7700
大市歯科医院	殿町	21-1497	ふじ歯科クリニック	五反田町	25-6655
大森歯科医院	小津町	56-4184	ふなだ歯科医院	垣鼻町	60-0800
小田歯科医院	川井町	21-1262	ぶらん歯科	垣鼻町	26-4618
学園前歯科医院	下村町	29-6020	まぜ歯科医院	嬉野中川新町	48-0418
かわいまち歯科口腔医院	川井町	31-3117	松島歯科医院	川井町	21-9191
クローバー歯科	岡本町	25-0002	まつもと歯科クリニック	井村町	21-3121
こむらデンタルクリニック	船江町	31-1532	村田歯科クリニック	五反田町	26-6474
済生会松阪総合病院(あさひ)	朝日町	52-6052	村林歯科医院	小黒田町	26-1180
阪口歯科	鎌田町	51-5510	もみの木歯科	郷津町	50-0150
歯科クリニック花	内五曲町	26-8787	やまゆり歯科	京町	25-1230
杉山歯科医院	嬉野中川新町	48-2121	ゆあ歯科クリニック	大黒田町	25-2255
杉山歯科・矯正歯科クリニック	五十鈴町	21-1688	ゆう歯科クリニック	肥留町	56-1771
すずき歯科クリニック	駅部田町	25-3111	よいほの歯科診療所	内五曲町	22-3339
たかまち歯科クリニック	高町	50-0418	横山歯科医院	嬉野中川新町	42-5500
田中歯科	嬉野下之庄町	42-7878	ヨシダデンタルオフィス	中町	26-2010
たなか歯科医院	飯南町	32-5000	吉田歯科医院	黒田町	21-1816
谷歯科医院	立野町	26-4595	よしむら歯科	松ヶ島町	50-2468
継松歯科医院	垣鼻町	21-0758	勝田歯科		72-8034
つだ歯科	湊町	21-0844	後藤歯科クリニック		52-6222
デンタルクリニックよしだ	久保田町	21-0418	しもさと歯科クリニック	明和町(0596)	64-8212
殿町歯科	殿町	26-5723	高森歯科医院		52-5117
ながい歯科医院	上川町	28-5000	西井歯科医院		52-7007
中北歯科医院	中央町	51-6373	はしもと歯科クリニック		52-1101
中瀬歯科医院	湊町	21-1561	くろい歯科クリニック	多気町(0598)	38-2152
南勢病院	山室町	29-1721	佐藤歯科医院		37-2019
にしいデンタルクリニック	下村町	5月開業予定	せこ歯科クリニック		38-8000
西岡歯科医院	嬉野町	42-5506	大石歯科医院	大台町(0598)	82-1153
西川歯科医院	大黒田町	26-5066	大瀬歯科医院		82-1122
西村歯科・矯正歯科クリニック	駅部田町	21-0075	大台町宮川歯科診療所		76-0199
はたなか歯科・こども歯科	駅部田町	26-7318	なおみ歯科		84-0808

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	こども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL :0598 -20-8087 FAX :0598 -26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL :0598 -48-3812 FAX :0598 -42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL :0598 -32-8020 FAX :0598 -32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL :0598 -46-7112 FAX :0598 -46-1092



## 各種教室

お申し込みはこちらから →



### ◆ プレママ教室（オンライン同時開催）

- 内容** 助産師・管理栄養士・歯科衛生士による妊娠・出産のお話とママ同士の交流
- 対象** 市内在住の妊婦
- 場所** 健康センターはるる



### ◆ パパママ教室 \* 生活体験編

- 内容** パパが行う赤ちゃんのお風呂の練習と妊婦体験、授乳体験、ミルク作り体験、赤ちゃんが生まれてからの生活のお話
- 対象** 市内在住の妊婦と夫や家族
- 場所** 健康センターはるる



### \* 一緒に子育て編

- 内容** パパのための妊娠・出産・育児講座、助産師によるマタニティストレッチの紹介、交流
- 対象** 市内在住の妊婦と夫や家族
- 場所** 嬉野保健センター

#### 要予約

教室名	時間	R7年										R8年		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
プレママ教室	10:00~11:30		21(水)		16(水)			29(水)			21(水)			
生活体験編	9:30~11:45	19(土)	17(土)	14(土)	19(土)	30(土)	27(土)	18(土)	22(土)	20(土)	17(土)	21(土)	21(土)	
一緒に子育て編	9:30~11:00		24(土)			23(土)			29(土)			28(土)		

エリア	お問い合わせ先	TEL・FAX
市全域	子ども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL :0598 -20-8087 FAX :0598 -26-0201
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	TEL :0598 -48-3812 FAX :0598 -42-4945
飯南管内	飯南地域振興局 地域住民課	TEL :0598 -32-8020 FAX :0598 -32-3771
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	TEL :0598 -46-7112 FAX :0598 -46-1092



## 働く女性・男性のための出産・育児に関する制度

### ◆ 妊娠がわかったら

#### ● 妊婦一般健康診査等で指導を受けたら

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみ等症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業等の指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

\* 医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」を記入してもらい、伝えることも効果的です。

### ◆ 母親の産前・産後休業

#### ● 産前休業

出産予定日以前の6週間(双子以上の場合は14週間)について請求すれば取得できます。

#### ● 産後休業

出産の翌日から8週間取得できます。ただし、産後6週間経過したあとに、本人が請求して医師が支障ないと認めた業務に就くことはできません。

\* 産前産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方等誰でも取得できます。

### ◆ 父親の出産休業

#### ● 産後パパ育休（出生時育児休業）制度

パパは子の出生後8週間以内に4週間まで、育児休業とは別に、子育てのために休業することができます。分割して2回取得することもできます。原則、休業の2週間前までに会社に申請する必要があります。

### ◆ 母親・父親の育児休業

#### ● 育児休業制度、育児休業の分割取得

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。配偶者が専業主婦(夫)であっても取得できます。父母がともに育休を取得する場合、1歳2カ月まで取得期間が延長されます。(パパ・ママ育休プラス制度)父母1人ずつが取得できる休業期間の上限は1年間です。分割して2回取得することもできます。

### ◆ 幼い子どもを育てながら働き続けるために

#### ● 短時間勤務制度

3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度(原則として1日6時間)を設けなければなりません。

#### ● 子の看護等休暇

小学校3年生終了までの子を養育する男女労働者は、年次有給休暇とは別に職場に申し出ることができます。1年につき子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気・けがをした子の看護又は子に予防接種・健康診断を受けさせるため、感染症に伴う学級閉鎖、入園(入学)式・卒園式の場合に休暇を取得することができます。1日又は時間単位で取得することが可能です。

#### ● 所定外労働(残業)の免除

小学校就学前の子を養育する男女労働者が子を養育するために請求した場合には、事業主は所定労働時間を超えて労働させてはならないことになっています。





## 保険年金関係について

### ◆ 出産育児一時金

出産したときは、出産育児一時金が支給されます。直接支払制度を利用し、出産費用が出産育児一時金を上回ったときは差額を医療機関の窓口で支払い、下回ったときは各保険者への申請により差額が支給されます。

※職場等の健康保険加入者の場合、加入されている健康保険の保険者へお問い合わせください。

### ◆ 国民年金保険料の産前産後期間免除制度

国民年金第1号被保険者の方は、届出することにより、産前産後の一定期間にかかる国民年金保険料が全額免除となります。また、この期間については、国民年金保険料納付済期間として取り扱われ、老齢基礎年金額に反映されます。※出産とは妊娠85日(4カ月)以上の出産をいい、死産、流産、早産を含みます。

- 対象** 国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産した方
- 免除期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。
- 必要書類** 届書・母子健康手帳(出産後は、市区町村で確認ができる場合は不要)マイナンバーカードなどの本人確認書類
- 届出時期と場所** 出産予定日の6カ月前から、出産後の届出も可能です。保険年金課、各地域振興局地域住民課または、松阪年金事務所にて手続きしてください。

●お問い合わせ先 保険年金課 国民年金係 TEL:0598-53-4044  
FAX:0598-26-9113

### ◆ 健康保険料の減額

事業主が保険者に申し出ることにより、産前産後休業期間中の健康保険料の本人負担分及び事業主負担分が共に免除され、免除期間に係る給付は休業前の給与水準に応じた給付が保障されます。

### ◆ 国民健康保険税の減額

国民健康保険に加入しており下記対象の方は、その年度に納める保険税の所得割額と均等割額から、出産予定月(出産月)の前月から出産予定月(出産月)の翌々月相当分が減額されます。※産前産後期間の保険税が0円になるとは限りません。

- 対象** 松阪市国民健康保険に加入されている方で、令和5年11月1日以降に出産する予定または出産した方 ※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含む)
- 免除期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民健康保険税が免除されます。
- 受付期間** 出産予定日の6か月前から(出産後の届出も可能)
- 必要書類** 届書・母子健康手帳など(出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要)・本人確認書類・世帯主、出産被保険者のマイナンバー
- 届出先** 保険年金課または各地域振興局地域住民課にて手続きしてください。

●お問い合わせ先 保険年金課 国民健康保険係 TEL:0598-53-4048  
FAX:0598-26-9113