

妊娠したら

①母子健康手帳

妊娠届出書に受診した医療機関名・所在地・妊娠週数・出産予定日等を記入し、下記届け出先に提出してください。

母子健康手帳が交付され、妊婦健康診査受診票の入った母と子の保健バッグを受け取れます。マイナンバーカード、または、運転免許証・健康保険証などの官公署発行の証明書をお持ちください。妊娠に関する証明書等は不要です。

※家族の方による届け出も可能です。(代理の方の場合、委任状が必要です。)

◎届出先 池袋保健所 健康推進課 管理・事業グループ ☎3987-4173 長崎健康相談所 ☎3957-1191
東部区民事務所 ☎3915-9961 西部区民事務所 ☎4566-4021
豊島区役所本庁舎4階保健所出張窓口

②妊婦健診

●妊婦健康診査を受けましょう

妊娠中は普段より一層健康に気をつけなければなりません。少なくとも毎月1回(妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回)医療機関などで健康診査を受けてください。

母と子の保健バッグの中に入っている妊婦健康診査受診票(14回)・超音波検査受診票(1回)・妊婦子宮頸がん検診受診票(1回)で助成が受けられます。

◎実施内容

診察、尿検査、血圧測定、血液検査(貧血・梅毒HIV検査・風しん抗体検査など)など
※妊婦健康診査受診票に同封のご案内に記載された検査以外は、自己負担になります。

◎健診場所

都内委託医療機関

里帰り等のために東京都外で妊婦健診を受けた方には、妊婦健康診査費用を助成します。申請期限は出産後から1年以内です。

◎保健指導票

対象 生活保護を受けている世帯、もしくは現年度区民税を課せられていない世帯の妊婦と乳幼児に対して、指定医療機関で無料で保健指導(健診)が受けられる保健指導票が交付されます。(健診の内容は決められたものに限りです。)

母子健康手帳、非課税証明書(世帯全員)

または生活保護受給証明書を窓口にご持参のうえ、申請してください。

問 池袋保健所 健康推進課 管理・事業グループ ☎3987-4173
長崎健康相談所 管理・事業グループ ☎3957-1191



SWAN
LADIES CLINIC

東京 王子の産婦人科
スワンレディースクリニック

皆様に寄り添い、理想のお産、心に残るお産が出来るよう、努めさせていただきます。

○無痛分娩(昨年実績729件) ○産後ケア ○家族立ち会い分娩

2022年11月~12月

子連れ入院も受け付け可能、4Dエコー、マタニティスタジオ設備あり。



スワンレディースクリニックQ

tel.03-5944-6028

東京都北区王子4-27-7

◆王子神谷駅2番出口 徒歩3分

◆王子駅北口 徒歩11分

◆王子4丁目バス停 徒歩1分



●● 妊産婦歯科健康診査

妊娠中は身体の変化から歯周病などお口の中の環境が悪化するといわれています。また、出産後も育児に追われ口腔ケアがおろそかになりがちです。豊島区は妊産婦の口腔衛生の向上、安全な出産・乳幼児の健やかな発育のため、妊産婦歯科健康診査を実施しています。この機会に受診し、歯と口の健康状態をお確かめください。

◎対象者

豊島区に住民登録がある方で、妊娠中から出産後、または妊娠終了後1年に至るまでの方
※対象者には妊娠届を提出した翌月中旬に受診票を郵送します。

◎受診票の使い方

1回の妊娠につき1回受診票を使用できます。区外に転出した場合には使用できません。

◎内容

①口腔内診査 ②歯科保健指導

◎受診場所

実施医療機関名簿に記載された区内歯科医療機関

③ 出産準備

●● 赤ちゃんを迎える準備

◎ゆりかご面接

妊娠中のさまざまな不安を軽減し安全な出産を迎えていただくために「ゆりかご面接」を妊婦のかた全員に実施いたします。ご相談は、助産師・保健師が担当します。
また、面接終了者には、「ゆりかご応援グッズ」をお渡しいたします。

問 池袋保健所 健康推進課 保健指導グループ ☎3987-4174 長崎健康相談所 ☎3957-1191

◎母親学級

受講時に妊娠24週から36週までの、原則初めての出産をされる方を対象に、妊娠・出産・育児等に関する学級を開催しています。(土曜日1回コース池袋保健所・平日3回コース長崎健康相談所) 日程などはHP等でお知らせします。(予約制)
妊婦さん以外の方のご同席については、ご相談ください。

問 池袋保健所 健康推進課 保健指導グループ ☎3987-4174 長崎健康相談所 ☎3957-1191 予約専用 ☎3987-4244

◎新生児聴覚検査

新生児聴覚検査費用の一部を助成します。費用助成を受けるためには、母と子の保健バッグの中に入っている「新生児聴覚検査受診票」が必要です。生まれてすぐにおこなわれる検査です。里帰り中に都外で受診した場合は、申請により助成を受けることができます。

問 池袋保健所 健康推進課 管理・事業グループ ☎3987-4173 長崎健康相談所 ☎3957-1191



目白パースハウス 目白助産所

代表助産師
星野雄子

● 診療時間 月～土曜日 9:30～12:30 / 14:00～15:30 ● 休診日 日曜・祝日

自然分娩・乳房ケア

入院出産・自宅出産
家庭的な環境で出産・育児をサポートします



携帯電話
スマートフォンは
こちらから



目白パースハウス

豊島区雑司が谷2-24-11
副都心線雑司が谷駅・都電荒川線鬼子母神前駅下車徒歩3分

TEL03-5950-1523

◎両親学級(パパ・ママ準備教室)

はじめてパパ・ママになる方のための教室です。受講時に、妊娠24週から36週までの、原則初めての出産をされる方を対象に、抱っこのしかた、お風呂の入れかたなどを実際に体験し、子育てのイメージづくりをします。妊婦体験もできます。日程などはHP等でお知らせします。(予約制)

問 池袋保健所 健康推進課 保健指導グループ ☎3987-4174 予約専用 ☎3987-4244

◎プレママサロン

ゆりかご相談員(助産師)を交えて妊婦さん同士の交流の機会を設けています。日程などはHP等でお知らせします。(予約制)

問 池袋保健所 健康推進課 保健指導グループ ☎3987-4174 長崎健康相談所 ☎3957-1191

◎ウエルカム赤ちゃん

初めての出産、育児をする方を応援します。

妊娠中の母親とご家族が対象です。参加者同士の情報交換や先輩ママとの交流、赤ちゃんとのふれあいや、子ども家庭支援センターの見学ができます。

区の子育て支援サービスの情報提供や絵本のプレゼントがあります。(予約制)

問 東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275
西部子ども家庭支援センター ☎5966-3131

◎「としま いっしょに子育て」 育児支援ヘルパー事業

育児・家事のお手伝いをいたします。

- 事前の登録が必要です(担当者が自宅に伺います)。
- 妊娠中から利用できます。

※詳しくは、P46子ども家庭支援センターのページをご参照ください。

問 東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275
西部子ども家庭支援センター ☎5966-3131

◎「としま いっしょに子育て」 子育て訪問相談事業

子育て訪問相談員がご自宅に伺い、子育てについての相談をお受けします。

- 妊娠中から相談できます。

問 東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275
西部子ども家庭支援センター ☎5966-3131

● ● ● 出産費用

～出産費用にお困りの方へのご案内です～

◎入院助産

入院して分娩する必要があるにもかかわらず、経済的にその費用を支払うことが困難な妊産婦が受けられる制度です。

- 対 象**
1. 生活保護を受けている方
 2. 生計を一にしている家族全員の所得税・住民税が非課税である方
 3. 年間の住民税が19,000円以下で、健康保険などからの出産一時金が40万8千円未満の方
- *この制度を利用するには、出産前に申請し、指定された助産施設・病院で出産するという条件があります。また、一部自己負担金があります。

問 子育て支援課 子ども家庭・女性相談グループ ☎3981-2119

◎出産費資金の貸付

- 対 象** 出産育児一時金の8割相当額までをお貸しする制度です。
豊島区国民健康保険に加入し出産育児一時金の支給が見込まれ、出産予定日まで1か月以内の方に、出産費資金をお貸しします。



- * それ以外の方でも妊娠4か月以上で医療機関等に一時的な支払いが必要な方はご相談ください。貸付金額は、出産育児一時金の8割相当額までで無利子です。返済は、出産育児一時金の支給時に清算します。直接支払制度や受取代理制度を申請する方は利用できません。
- * 全国健康保険協会、船員保険に加入している方にも同様の出産費貸付制度がある場合があります。その他の健康保険組合、各種共済に加入している方は、加入されている保険の担当窓口にご確認ください。

問 国民健康保険の方→国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296
社会保険の方→加入している各医療保険の窓口

医療費等助成

◎里帰り等妊婦健康診査助成金及び新生児聴覚検査助成金

支払った費用の一部を助成します(限度額あり)

- 対象**
- ・ 受診日現在、豊島区に住民登録のある方(出産日・申請日に豊島区に住民登録のない方も対象になります。)
 - ・ 里帰り等のために、助産所や東京都外の医療機関で、自費で妊婦健康診査、超音波検査、妊婦子宮がん検診、新生児聴覚検査を受診した方。海外での受診は対象外です。

助成金額 健診・検査により上限があります。上限に満たない場合は実費と同額を助成します。

* 助成回数は各健診・検査の未使用の受診票の枚数を限度とします。

* 未使用の受診票と、各健診・検査の領収書、印鑑、銀行口座のわかるものが必要です。

申請期限 出産日から1年以内

問 池袋保健所 健康推進課 管理・事業グループ ☎3987-4173 長崎健康相談所 ☎3957-1191

◎妊娠高血圧症候群等医療費助成

対象 妊娠高血圧症候群およびその関連疾患、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患などで入院治療を必要とし、入院見込み期間が26日以上の方に医療費を助成します。

前年分の世帯の総所得税額が3万円以下の方は、入院期間にかかわらず助成があります。

* 保険診療の自己負担分を助成します。

* 生活保護世帯の方は除きます

問 池袋保健所 健康推進課 管理・事業グループ ☎3987-4173 長崎健康相談所 ☎3957-1191

◎子どものための禁煙外来治療費助成

妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方(健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る)で指定医療機関に通院し禁煙治療を完了した方は、禁煙外来治療費の助成(一律2万円)が受けられます。

* 禁煙治療開始前に区へ登録手続きが必要です。

問 地域保健課 がん対策・健康計画グループ ☎3987-4243

◎医療費控除

妊娠中の健診や出産の費用は、「医療費控除」の対象です(一部対象にならないものもあります)。申告の際に必要ですので、領収書は保管しておきましょう。

出産費用については、健康保険組合や共済組合などから出産育児一時金、又は、出産費や配偶者出産費などが支給されますが、その金額は医療費控除の額を計算する際に医療費から差し引かなければなりません。

問 豊島税務署 (代)☎3984-2171

◎高額療養費制度

帝王切開等で高額な医療費がかかった場合は、「高額療養費制度」が適用になり、医療費が払い戻されることがあります。

問 国民健康保険の方→国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296
社会保険の方→加入している各医療保険の窓口

●●心もからだも健康に過ごせていますか？

◎こころの健康

妊娠中は体調やホルモンの変化により気持ちも不安定になり、次のような特有の気分に陥りやすくなります。

精神不安定 涙もろい いらいらする
むやみに活動する おっくうになったり無気力になったりする

また、一時的な気分の落ち込みだけではなく、妊娠期は女性の一生のうちでうつ病が起こりやすい時期です。この時期のうつ病はたいていが軽症にとどまりますが、家族や周囲の人たちは、こうした変化を理解し、支えとなってください。

不安が強いときやつらいときは、迷わずかかりつけ医に相談するか、下記にご相談下さい。

◎保健所の相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が妊娠中の健康に関する相談を随時お受けします。

問 池袋保健所 健康推進課 保健指導グループ ☎3987-4174
 栄養グループ ☎3987-4361
 管理・事業グループ(歯科衛生士) ☎3987-4173
 長崎健康相談所 ☎3957-1191

◎子ども家庭支援センターの相談

妊娠中の方やご家族の方の相談をお受けし、区の子育て支援サービス情報を提供します。

問 東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275
 西部子ども家庭支援センター ☎5966-3131



産前産後のママのための
骨盤底筋トレーニング
歩行前の赤ちゃん連れOK!



SPRINGS

PILATES STUDIO ☎03-3952-5580

目白駅3分
豊島区目白3-5-12
目白コアビル4F



うすらやま い い ん

鶉山医院

TEL ▶ 03-3982-1331

内科 **皮膚科** **小児科**

外科 **リハビリテーション科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~13:00 (受付時間8:30~12:30)	○	○	○		○	○
午後14:00~17:00	訪問診療					
夜間診療18:00~20:00 (受付時間17:30~20:00)	○	○	○		○	

豊島区雑司が谷3-8-10 セレナ目白雑司が谷1階



雑司が谷 子みずく公園
 雑司が谷 鬼子母神堂
 雑司が谷 地域文化創造館
 都電荒川線 鬼子母神前駅 出入口
 東京メトロ副都心線 雑司が谷駅 出入口



食生活

毎回の食事はバランスを考えて、主食(ごはん・パン等)、主菜(魚・肉・卵・大豆等)、副菜(野菜・きのこ・海藻等)、をそろえましょう。

食事がとりづらい時期ですが、欠食は避け規則正しい食生活を心がけましょう。適正体重を維持するためには、間食を工夫し、乳製品や果物を上手に利用しましょう。

アルコール

アルコールは胎盤を通過しやすく、胎児の発育に影響を及ぼします。妊娠中の飲酒はやめましょう。

たばこ

妊娠中の喫煙は、子宮や胎盤の血管を収縮させ、血液の循環を悪くします。その結果、栄養や酸素が胎児に届きにくくなり、流産や早産、胎児異常、低体重児などの原因になることがあります。受動喫煙(間接的に煙を吸わされる)による害も深刻です。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係することも知られています。たばこの害から妊婦や赤ちゃんを守るためには、本人の禁煙はもちろん、家族や周囲の禁煙や妊婦のそばで吸わない配慮が不可欠です。

歯の健康

ホルモンのバランスや唾液の質や量の変化により、歯科疾患を起こしやすくなります。丁寧な歯磨きを心がけ、お口の中は常に清潔にしておきましょう。

歯の治療は妊娠安定期に行うのが望ましいでしょう。

④働く女性の出産支援

詳しくは

東京労働局雇用環境・均等部 指導課 ☎3512-1611

または厚生労働省委託

「妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ」

<http://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/advice/>

育児休業は女性だけでなく、男性も取得できます

夫も育児休業を取得することができます。2020年10月から育児休業制度が改正されました。詳しくは、厚生労働省HP「育児・介護休業改正のポイント」をご確認下さい。会社の規定も確認してみましょう。



椿本デンタルクリニック
TSUBAKIMOTO DENTAL CLINIC

〈 歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科 〉

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:30	●	●	●	/	●	△	/	/
15:00~19:00	●	●	●	/	●	△	/	/

※木曜・日曜・祝日は休診

※土曜の診療時間は10:00~13:00/14:00~17:00

※最終受付は18:30まで(土曜日は16:30まで)

※完全予約制

※急患随時受付中

※健康保険取り扱い

東京メトロ有楽町線「東池袋駅」徒歩2分・JR「池袋駅」徒歩10分

虫歯の
予防・治療

口腔内
検診

乳歯の
抜歯

小児
矯正

などなど、お子さまの口腔内をトータルでサポートいたします。

お子さまの口腔内が気になりましたら、お気軽にご相談ください!

【住所】豊島区東池袋4丁目21-1 アウルタワーB101

当院スタッフ直通窓口

☎03-5955-1250

