

# 妊娠がわかったら

## ●母子健康手帳交付 個別交付のみ要予約

妊娠が確定し、医療機関から「妊娠届」が出されたら、母子健康手帳と母子健康手帳別冊（妊娠婦健康診査受診票の助成券、乳児一般健康健康診査票（2か月・8か月）他）、妊娠歯科健康診査受診票を交付します。

- 内 容** 母子健康手帳の使い方、妊娠中の生活・食事等についての説明、個別面接を行います。
- 日 時** 毎月3回 受付13:00～13:15（広報やにこサポカレンダーでお知らせしています）  
※所要時間は1時間～1時間半程度
- 予 約** 每月3回の交付日にご都合が悪い方は必ず電話でご予約ください。



### 母子健康手帳

妊娠・出産の経過や赤ちゃんの発育・予防接種などを記録する大切なものです。

### 妊娠歯科健康診査受診票 妊娠中14回分（双胎児は6回分追加）

赤ちゃんの成長や妊娠さんの体調を確認するものです。健やかな出産を迎えるよう、定期的に妊娠歯科健康診査を受けましょう。宮城県内の指定医療機関で受けることができます。

※助成券は、妊娠週数にあわせてお使いください

※健診費用が助成額限度額を上回った場合、差額分は自己負担となります

※助成対象は妊娠歯科健康診査受診票(助成券)記載の項目です

※県外へ里帰り出産をする方はご相談ください



### 妊娠歯科健康診査受診票 妊娠中1回

妊娠中は虫歯や歯周病にかかりやすいと言われており、生まれてくる赤ちゃんのお口の健康を守るためにもぜひ歯科健康診査を受けましょう。塩釜地区の指定歯科医療機関で受けることができます。

### 妊娠歯科健康診査受診票 産後2回

産後（おおむね産後2週間と産後1か月）のママの心身の体調や授乳・育児の状況を確認する妊娠歯科健康診査の費用を助成します。宮城県内の指定医療機関で受けることができます。

※健診費用が助成額限度額を上回った場合、差額分は自己負担となります

※助成対象は産後のママの質問票（EPDS）を含む妊娠歯科健康診査受診票(助成券)記載の項目です

※県外へ里帰り出産をする方はご相談ください

## ◆助産師Happyコール

**内 容** 妊娠20週頃に助産師から妊婦さん全員に体調確認や困りごとの確認でお電話します。



## ◆助産師Happy相談 要予約

**対 象** 妊婦さん、産後1年未満のママなど

**内 容** 身長や体重の測定、育児や食事、母乳などについて相談を受け付けています。  
電話・来所・訪問等、みなさんに合った方法で相談に対応します。

**日 時** 毎月3回 10:00～12:00  
(広報・にこサポカレンダー・しおがますくすくアプリでお知らせしています)

**申 込** 電話にてお申し込みください。

## ◆パパ＆ママクラスⅠ・Ⅱ 要予約

出産を控え、マタニティライフや産後も安心して健やかに過ごしていただけるよう、パパ＆ママクラス（両親学級）を実施しています。

**対 象** これからパパ・ママになられる方（ひとりで参加也可）  
※Ⅱは妊娠28週以降がおすすめ

**内 容** 赤ちゃんのお世話の仕方や出産準備、産前産後に変わるママの身体とパパの役割等をお伝えします。

- I 育児体験・産後クライシス予防 等
- II 授乳の仕方・おっぱいケア・赤ちゃんの寝床の作り方 等

**日 時** I 10:00～12:00 平日と土曜日の隔月開催  
II 14:00～16:00 ※R3年度現在  
(広報・にこサポカレンダー・しおがますくすくアプリでお知らせしています)

**申 込** 電話にてお申し込みください。

## 赤ちゃんが生まれたら

### ◆新生児訪問

赤ちゃんを出産したすべてのご家庭に、助産師や保健師がご自宅に訪問します。

**内 容** ①赤ちゃんの体重の増え方や、全身の状態の確認  
②ママの不安や困りごとの相談  
③予防接種や乳児健康診査、産後の各種手続きのご案内 等

**時 期** 赤ちゃんが生後1か月の頃

**予 約** 1時間半程度

## ◆産後ケア事業 事前申請

**対象** 1歳未満のお子さんとママ

**内容** 助産師がおっぱいを中心とした心身のケア、育児相談などを行います。

**費用** 1回 1,000円

**場所** ①通所型

子育て世代包括支援センター「にこサポ」で月1回実施、1時間半程度  
(広報・にこサポカレンダー・しおがますくすくアプリでお知らせしています)

※R3年度現在

②訪問型

ご自宅に助産師が訪問してケアを行います(2時間以内)。

**申込** 申請書を子育て世代包括支援センター「にこサポ」にご提出ください。

※利用の流れはホームページを参照ください。

## ◆里帰り出産等の妊婦健康診査費用助成

里帰り出産などにより、県外の病院で妊婦・産婦健康診査を受けたため、塩竈市の妊婦・産婦健康診査受診票(助成券)が使用できなかつた方、または助成が受けられなかつた方に健診費用を一部助成いたします。申請の受付は、子育て世代包括支援センター「にこサポ」で行います。事前にご連絡ください。

**対象** 妊婦健診…受診日に塩竈市に住所を有している方で、里帰り出産等のため、宮城県外の医療機関で妊婦健康診査を受診された方

産婦健診…受診日に塩竈市に住所を有しており、産後2週間頃および  
産後1か月頃に里帰り出産等のため、宮城県外の医療機関で  
産婦健康診査を受診された方

**内容** 妊婦健診…宮城県外で受けた妊婦健診費用について、  
それぞれの受診票の使用できる週数で受診した場合、  
未使用の受診票助成額を上限として助成します。

また、助成対象は妊婦健康診査受診票(助成券)記載の項目です。

産婦健診…産後2週間および産後1か月頃にEPDSによる問診を行う  
宮城県外の医療機関等で産婦健康診査を受診された場合、  
受診票助成額を上限として助成します。

また、助成対象は産婦健康診査受診票(助成券)記載の項目です。

- 書類**
- 助成申請書(塩竈市ホームページからダウンロードできます)
  - 医療機関発行の領収書(原本)および明細書(原本)
  - 母子健康手帳
  - <妊婦健診>塩竈市妊婦健康診査受診票
  - <産婦健診>実施した健診項目及び結果の記載された産婦健康診査受診票  
(塩竈市のもの以外の医療機関専用のものでも可)
  - 振込指定金融機関の通帳の写し(申請者と同じ名義のもの)

各事業の詳細は、塩竈市ホームページ、しおがますくすぐアプリをご覧いただくな、子育て世代包括支援センター「にこサポ」へお問い合わせください。

## 育児中の相談・教室等

### ★ピチピチしおがまっ子大集合!(育児相談会)要予約

**対象** 生後4か月までの赤ちゃんとママ 7組  
※託児有り(ご相談ください)

**内容** 身体計測やベビーマッサージ・産後ヨガ、育児相談をしながらママ同士の交流もできます。

**日時** 每月1回 10:00~12:00  
(広報・にこサポカレンダー・しおがますくすぐアプリでお知らせしています)

**申込** 電話にてお申し込みください。

### ★7か月児健康相談

**対象** 6~8か月までの赤ちゃんと保護者

**内容** 身体計測、栄養のお話、歯のお話、身体の使い方のお話などを行います。

**日時** 每月1回 12:50~ ※個別通知 ※所要時間は2時間~2時間半程度  
(広報・にこサポカレンダー・しおがますくすぐアプリでお知らせしています)

**場所** 塩竈市保健センター

### ★離乳食相談(ごっくん期・もぐもぐ期)

**対象** 生後5~8か月までの赤ちゃん(第一子)とママ

**日時** 広報・にこサポカレンダー・しおがますくすぐアプリでお知らせしています。

## ●9か月児栄養相談

- 内 容** 赤ちゃんが生後9か月になった頃に、栄養士から離乳食の量、進み具合、ミルク等の確認でお電話します。来所、訪問でのご相談も可能です。
- 日 時** 平日9:00～16:00（随時対応）

## ●すこやか発達相談 要予約

- 対 象** 未就学のお子さん
- 内 容** 臨床発達心理士による相談（お子さんの発達、関わり方など）
- 日 時** 毎月3回 時間指定  
(にこサポカレンダー・しおがますくすぐアプリでお知らせしています)
- 申 込** 電話にてお申し込みください。

## ●ことばの相談 要予約

- 対 象** 未就学のお子さん
- 内 容** 言語聴覚士による相談（ことばの発達など）
- 日 時** 年6回 時間指定  
(にこサポカレンダー・しおがますくすぐアプリでお知らせしています)
- 申 込** 電話にてお申し込みください。

## ●母と子のこころの健康相談 要予約

- 対 象** 妊産婦さん・未就学のお子さんの保護者 ※託児有り
- 内 容** 妊娠期から子育て期の保護者の様々なこころの問題や悩みに専門職が個別に相談に応じます。
- 日 時** 每月1回 相談時間は80分（詳しい日程はお問い合わせください）

上記の相談以外にも、来所・電話・メールにて随时ご相談を受け付けています！  
来所の際には、計測（身長、体重、頭囲、胸囲）もできます。  
にこサポには子育てコンシェルジュがあり、お子さんを遊ばせながら相談ができますので、お気軽にご相談ください♪

### お問い合わせ先

子育て支援課 子育て世代包括支援センター「にこサポ」

**TEL:022-354-1225** (いち・にの・にこサポ!)

## しおがま すぐすぐアプリ by母子モ

今や子育て世代のほとんどがスマートフォンを持っている時代になりました。妊婦健診やお子さんの乳幼児健診等の記録・予防接種の管理が自分のスマートフォンでできます。そして、プッシュ通知機能により、市の子育て情報をタイムリーに受け取ることができるので子育て関係のイベント情報や必要な手続きを思い出すきっかけになる等、とても便利です。皆さんの子育てがより楽しいものになるよう、サポートしていきます。

**対象** 主に妊娠期～子育て期  
(0歳～3・4歳)の方

**内容** 子育て情報(健診・イベント)配信、  
予防接種の予定管理、  
子どもの成長記録、家族共有 等

**費用** 無料



アプリストアからダウンロードして、簡単登録!▶



Web版はコチラ▼

<https://www.mchh.jp>

母子モ 検索



## こんにちは赤ちゃんチケット事業

塩竈市で生まれた赤ちゃんを祝福するとともに、子どもたちの健やかな成長を願って子育てを支援することを目的に「こんにちは赤ちゃんチケット」を交付します。新生児訪問の際に渡します。

**対象** 令和3年4月1日以降に  
生まれた赤ちゃん **内容** ①紙おむつ等の育児用品交換券 5,000円分  
②タクシー助成券 5,000円分

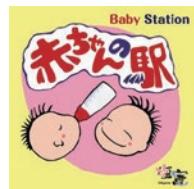
**期限** 交付日からお子さんが1歳の誕生日を迎える前日まで ※R3年度現在

## 赤ちゃんの駅

「赤ちゃんの駅」とは、授乳やおむつ替えの両方、又はいずれかのサービスを提供できる施設です。(施設によっては、お湯の提供ができるところもあります。)お気軽にご利用ください。設置施設は、「子育て情報MAP(P46・47)」をご覧ください。

### ★ご利用にあたってのお願い★

使用後のおむつやごみ等は必ずお持ち帰りください。



このステッカーが目印です!