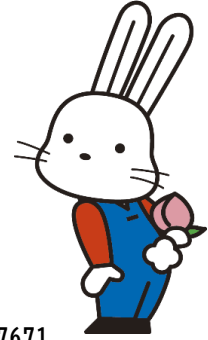


第 2 章

妊娠が分かったら…



1. 母子健康手帳の交付 【問合せ先】 こども家庭課 母子保健係/TEL:525-7671

「母子健康手帳」は、妊娠・出産および育児の記録として、母と子の一貫した健康管理と、健康の保持増進に役立てるためのものです。`妊娠届出、をした妊婦の方に、保健福祉センターで交付しています。また、妊娠中の生活や出産、育児に関する資料を差し上げています。

なお、日本で出産・育児をする外国の方には、育児支援のため、英語・ハングル語・中国語・タイ語・タガログ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語の「外国語/日本語併記母子健康手帳」を、申請により、一種類交付しています。

お話をしながら、母子健康手帳の使い方や母子保健サービスを紹介し、妊娠中や産後の生活について一緒に考えます。

	平日の受付	土日の受付
場所	福島市保健福祉センター 2階 子育て相談センター・えがお	福島市保健福祉センター 1階 (こども発達支援センター ゆうぎしつ)
時間	8:30~17:15	土曜日 10:00~15:00 日曜日 10:00~12:15(要予約) ※事前予約制 (TEL:525-7671)
持ち物		福島市に住所があることを証明できるもの【運転免許証、マイナンバーカード、住民票(3か月以内発行)など】

★ おもいやり駐車場利用制度 【問合せ先】 福島県庁保健福祉部 障がい福祉課(共生社会担当)/TEL:521-7170 (※対象箇所 抜粋)

県から利用証の交付を受けることで、車椅子マークのある駐車スペースのうち、「おもいやり駐車場」のステッカーが表示されている駐車スペースを利用できる制度です。

- ・対 象…妊娠7か月～産後3か月(期限後には返却してください)
- ・申請窓口…福島県庁保健福祉部障がい福祉課、県北保健福祉事務所保健福祉課(県中、県南、会津、南会津、相双、いわき地方振興局県民部福祉課)、福島市役所障がい福祉課、各支所



※市町村等へ申請する場合または、県機関へ郵送で申請する場合は、送付先を記入し、120円切手を貼付した返信用封筒(A4サイズ、角2)を添付してください。

※氏名・住所が明記された身分証明書の写しと、母子健康手帳の表紙及び分娩予定日が記載されている箇所の写しを提出してください。

※代理の方が申請する場合は、身分証明書(運転免許証等)をご持参ください。

2. 妊産婦への健康支援

★ 妊産婦健康診査 【問合せ先】 こども家庭課 母子保健係/TEL:525-7671

妊娠届出等により「福島市妊産婦健康診査受診票」を交付しています。妊娠期間中15回までの妊婦健康診査と産後健診(母親のみ2回)を助成します。助成する健診項目・費用は受診票内に明記してあります。

また、妊婦健康診査の結果、妊娠または出産に支障を及ぼす疑いがある場合、公費負担で精密健康診査(1回)を実施しています。

★ **妊産婦訪問** 【問合せ先】 こども家庭課 母子保健係/TEL：525-7671

家庭訪問を希望される方に、助産師や保健師が訪問し、相談に応じています。電話相談やオンライン相談も随時受け付けています。

★ **家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」** 【問合せ先】 こども家庭課 母子保健係/TEL：525-7671

妊娠期から6歳未満の子どもがいる子育て期の家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者(ビジター)が訪問し、気持ちを受け止めて話を聞く「傾聴」、一緒に家事や育児、外出などをする「協働」を行う家庭訪問型の子育て支援です。
※ベビーシッターや家事代行ではありません。

- ・利用料…無料
- ・利用方法…電話で申し込み後、オーガナイザーが自宅に訪問、活動内容や訪問日程を調整します。その後、ビジターが訪問し、一緒に活動します。

★ **母性健康管理指導事項連絡カード**

仕事をもつ妊婦が妊娠中、医師などの指導事項を守る為に事業主は必要な措置を講じなければなりません。その指導事項を職場に的確に伝達するために活用できるカードです。母子健康手帳の“働く女性・男性のための出産、育児に関する制度”のページをご覧ください。また、厚生労働省ホームページからも入手できます。
(<http://www.mhlw.go.jp>)

3. 赤ちゃんを迎える準備

★ **妊娠中から行ける 地域子育て支援センター**

妊娠期から子育ての情報を知り、赤ちゃんや小さい子どものいる生活のイメージが持てるよう、妊婦やそのご家族も利用できる子育て支援センターがあります。赤ちゃんとの触れ合い体験や、同じ地域で子育てをしている先輩ママとの交流、保育士などの専任スタッフによる相談を行っています。妊婦を対象とした講座を開催することもありますので、ぜひご参加ください。
詳しくは、各地域子育て支援センターへお問合せください(P20)。

受動喫煙を防ぎましょう

受動喫煙とは、人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることを言います。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがあるといわれています。また、たばこに含まれる物質は、髪の毛・衣類・部屋のカーテン・ソファや車内のシートなどに付着します。それが再び放散したものが汚染源となり、たばこの有害物質による健康影響が懸念されます。

[受動喫煙による健康影響]



～望まない受動喫煙をなくすため、法律が変わりました～

健康増進法が改正され、多くの人が利用する全ての施設で原則屋内禁煙となりました(一部例外施設あり)。また、20歳未満の方は、従業員や保護者同伴であっても、喫煙できるスペースへの立ち入りが禁止されています。受動喫煙を防ぐためのルールを守り、子どもの健やかな育ちをはぐくむ煙のない環境をつくりましょう。

[厚生労働省 e-ヘルスネットより]

～妊娠・出産を経て仕事を続けるために こんな制度があります～

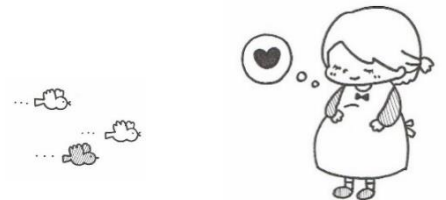
【問合せ先】・均等法・育児介護法に関する部分(2,3,9～14) 福島労働局 雇用環境・均等室/TEL：536-4609
 ・労働基準法に関する部分(1,4～8) 福島労働基準監督署/TEL：536-4611

* 制 度	対 象
1 軽易業務轉換	妊娠中
2 健康診査などを受診するための時間の確保	妊娠中及び 出産後1年以内の女性
3 医師などからの指導事項を守ることができるようにするための措置(通勤緩和、休憩、休業など)	
4 危険有害業務の就業制限	
5 変形労働時間制の適用制限	
6 時間外労働、休日労働、深夜業の制限	
7 産前・産後休業	産前6週間 (双子以上の場合14週間)・ 産後8週間の女性
8 育児時間(1日2回少なくとも各30分)	生後1年未満の子を育てる 女性
9 育児休業 ※1	1歳(最長2歳)未満の子を 養育する男女
10 育児のための勤務時間短縮など ※2	3歳未満の子を養育する 男女
11 所定外労働(残業)免除の義務化	
12 子の看護休暇(1年に5日まで) ※3	
13 育児のための時間外労働の制限(1か月24時間、1年150時間)	
14 育児のための深夜業(22:00～5:00)の制限	小学校就学前の子を養育 する男女

※1 父母ともに育児休業を取得する場合、1歳2か月まで休業可能期間が延長されます。(パパ・ママ育休プラス制度)
併せて、出産後8週間以内に産後休業をしていない方が育児休業をした場合、再度取得が可能となります。(パパ休暇)

※2 育児短時間勤務(1日6時間勤務)制度が義務化されています。

※3 小学校就学前の子が1人で年5日、2人以上で年10日になります。
(時間単位での取得可能)



なお、上記の制度の請求をしたこと、または取得したことを理由とする不利益取扱いは禁止されています。

また、事業主は職場における妊娠・出産・育児休業などに関するハラスメント防止措置を講じなければなりません。労使間で紛争などになる場合は、労働局長による紛争解決の援助及び調停制度が利用できます。

