



# 怀孕后

## 母子健康手册

名称 各综合分厅舍区民课保健福祉系（参见封底）

《母子健康手册》是母亲和孩子重要的健康记录，在产检等时必须携带。

在医院被诊断为怀孕后，请在各综合分厅舍、台场分室的窗口领取怀孕申报表，填写后提交。即可当场领取“母子健康手册”、“母子保健包”以及“港区妊娠、育儿信息文件夹”。



## 产检

名称 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0084



### ○请接受产检

在产检中，为了定期检查孕妇和胎儿的健康状态，除了进行宫颈癌筛查和衣原体检测以外，还会验血和进行超声波检查。

此外，不仅是检查是否有疾病，为了让您能够安心度过怀孕期，还可以向医生或助产士咨询感觉不安的事情。为了能以健康的状态迎接分娩，请在日常生活中也多加注意。

产检费有公费补贴制度，所以请务必加以利用，参加产检。



如果您有这些不安，请进行咨询吧！

- 孕吐的处理方法
- 孕期的饮食
- 贫血的预防
- 流产的征兆和预防
- 缠绕腹带的方法
- 回娘家待产的时期
- 浮肿、便秘、尿频、腰痛等
- 住院准备
- 乳房护理
- 产后的协助者 等

### ○产检费用补助

交付母子健康手册时，随附产检就诊单 14 张、孕期超声波检查就诊单 2 张、孕期宫颈癌检查就诊单 1 张。

就诊单上列出的检查项目（不在保险范围内）由公费承担。上述就诊单仅可在东京都内的委托医疗机构中使用。

如果在东京都外的委托医疗机构或助产院接受产检，通过申请可补贴部分费用。

### ○多胞胎孕妇产检补助

因多胎妊娠，产检次数多于一般孕妇的，需要自费产检所支出费用，自费部分会予以部分补助。详情请咨询。

## 港准妈妈支援项目（与所有孕妇面谈）

咨询 港准妈妈支援项目（直拨） ☎ 3455-4464

咨询 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0084



在港准妈妈支援项目中，除询问身体状况等以外，还接受各种咨询，如提供为健康度过孕期到育儿期的建议和地区信息，以及从孕期开始做的准备等事宜。详情请浏览港区网站主页。

如果孕妇本人在分娩前接受港准妈妈支援项目的面谈，则可以获得育儿套装的礼物。

## 孕期家访

咨询 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0084



孕期由于身体状况发生变化，会有许多担忧和烦恼。助产士将访问您的家，帮助您对在医疗机构的门诊中无法咨询的烦恼，如对怀孕感觉不安的事情、在分娩前想知道护理乳房的方法、孕期的身体变化等。

【对象】居住在区内的孕妇

【费用】免费

## 孕期咨询热线

☎ 5339-1133

【电话受理时间】

周一～周日 10:00～22:00  
(元旦除外)

东京都开设了“孕期咨询热线”，东京都内居民可通过电话和电子邮件咨询有关怀孕分娩的各种烦恼。

○因为意外怀孕、计划外怀孕而感觉不知所措的人士

○因孕期身体状况而烦恼的人士 ○担心分娩费用的人士等

护士等专业人士可应对上述等抱有各种烦恼的人士的咨询，根据咨询内容，还会介绍适当的相关机构。当然，您也可以匿名咨询。请不要自己一个人承受不安和烦恼，试试咨询吧。

## 准妈妈学习班

咨询 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0084



以怀孕 20 周以上的孕妇为对象，开设准妈妈学习班。

关于详细的日程和项目内容，请访问港区网站主页。(需预约)

## 双亲学习班

咨询 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0084



以怀孕 20 周以上的孕妇为对象，开设准妈妈学习班。关于详细的日程和项目内容，请访问港区网站主页。(需预约)

## 请有效利用港区母子手账 App !!

咨询 港区保健所保健预防课保健预防系 ☎ 6400-0081

咨询 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0084



这是从孕期开始即可使用，能够交由其进行各种日程安排的育儿支援 APP。母子手册 APP 可与纸质版母子健康手册同步使用。

○疫苗接种请全部交给我们!

根据孩子的出生日期自动创建疫苗接种时间表。可以按地区、体检、疫苗类型检索医疗机构。

○保存纸质母子健康手册的记录内容!

可以输入母子健康手册的记录，保存图片，将重要的记录保存于港区独立的安全数据库中。

○邮件和推送通知提醒服务!

通过邮件和推送向您发送有关疫苗接种的计划日期、体检和港区的事项等通知。

○搭载了港区保健所体检等使用预约系统!

港区保健所的双亲学习班、婴幼儿体检等服务可从预约专用网站进行预约。

○详情请浏览港区网站主页。

## 港区分娩、育儿支援电子邮件

咨询 羁绊邮件计划 ☎ 6709-6893



这是面向孕妇和有婴幼儿的家庭发送电子邮件的服务，以帮助其安心分娩和育儿。

**【对象】**在区内居住的孕妇及其家人、以及未满 3 岁的婴幼儿的家人等

**【邮件发送次数】**孕期 每天

**【邮件内容】**孕期发送胎儿的情况、妈妈身体的信息、孕期的饮食和生活建议等。

**【注册方法】**

请扫描二维码，发送一份空白邮件。您将在一两天内收到确认邮件。注册、接收邮件均为免费。

※ 通讯费由注册人自行承担。

**【二维码】**

孕期

※ 无法读取二维码时，请向以下邮件地址发送邮件。

孕期 minato@reg.kizunamail.com。

※ 不能注册和接收邮件时，敬请咨询特定非营利活动法人“羁绊邮件计划”。



## 妊娠高血压等疾病医疗费补助

咨询 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0084



如果因怀孕而患上妊娠高血压疾病及相关疾病、糖尿病及妊娠糖尿病、贫血、产科出血、心脏病，经指定医疗机构的医生批准住院并符合条件者，可获得医疗费补助。该补助**仅限于所属家庭的上年度所得税总额在 30,000 日元以下的人士，或住院期间在 26 天以上的人士。**

申请期限为出院之日起 3 个月内。（超过 3 个月则无法申请。）根据症状的严重程度有认定基准，关于详情请咨询我们。

## 孕产妇牙科检查

咨询 港区保健所健康推进课地区保健系 ☎ 6400-0083



请使用区内指定的牙科医疗机构提供的“口腔检查”（实施期间：6 月～8 月、11 月～1 月）。另外，如果您想在实施期间外进行孕产妇牙科检查，保健所（每月 1 次、预约制）也提供检查服务，详情请咨询。

## 产前产后家务 / 育儿支援服务

咨询 儿童家庭支援中心儿童及其家庭服务系 ☎ 5962-7201



针对孕妇或育儿期在日常生活中有困难的家庭，由家务佣工或产前产后母子专业支援员（产后助手）上门提供家务及育儿援助服务。使用服务必须要提交申请书。申请书可由港区网站下载。

必须提交申请书方可使用。申请书可由港区的网站下载。

※ 单亲家庭视情况还可使用“单亲家庭家务钟点工服务项目”。

※ 多胎妊娠人士的使用期间、时长上限不同。

### 【使用期间、时长上限】

#### ○家务支援（家务佣工）

使用期间	使用时长上限
妊娠中及孩子满 1 岁前一天为止	合计 128 小时
孩子满 1 岁到满 2 岁前一天为止	合计 48 小时
孩子满 2 岁到满 3 岁前一天为止	合计 48 小时

※ 每个使用期间都需重新提交申请书。

#### ○家务和育儿支援（产后助手）

妊娠中及产后 120 天之内合计 15 个小时



## 住院助产

咨询 儿童家庭支援中心家庭咨询系 ☎ 5962-7214



针对因经济原因不能住院分娩的孕妇，可在指定医院提供助产服务。

**【对象】**接受生活保护等的家庭 (注) 必须在分娩前申请。请尽早咨询

## 分娩费用的补助

咨询 儿童家庭课儿童给付系 ☎ 3578-2433



以生育孩子的监护人为对象，对生育相关的分娩费及住院费等提供不高于 81 万日元（如为多胎，限额则在 81 万日元之上，每多一个孩子增加 48 万日元）的补助，其中扣除分娩育儿一次性补助金等。

※2023 年 4 月 1 日之前出生者，最高金额为 73 万日元（多胞胎的情况下，每多一个孩子增加 40 万日元）。

**【对象】**符合以下所有项目的人士

① 父亲或母亲在孩子出生之前即在港区有住所，并在申请日当天已持续居住了 1 年以上

② 孩子从出生后一直在港区有住所，且在申请时与申请者（父亲或母亲）一起居住

但是，如果父母双方都是外国国籍，并且孩子在日本境外出生，则需要从孩子出生后首次在日本进行居民登记的日期开始，申请者的住所就有孩子的居民登记，且在申请时与申请者居住在一起

③ 母亲已加入了日本公共健康保险

### ○ 申请时的所需材料

- 母亲的健康保险证（复印件）
- 分娩费用发票（复印件）
- 明细清单（复印件）
- 决定支付分娩育儿一次性补助金的通知书（复印件）或使用直接支付制度的明细清单、协议文件、同意书等（复印件）。

可能还需要以下资料。

- 决定支付分娩育儿一次性补助金附加金额的通知书（复印件）
- 决定支付高额疗养费的通知单（复印件）

### 【补助方法】

如果您符合条件，请提交分娩费用补助费支付申请书，并附上必要的文件，通过以下任一方式申请：邮寄至儿童给付系，或带去各综合分厅舍区民课保健福祉系，或通过 My Number Portal 网站进行电子申请。

(注) 请在产后 1 年以内申请。

## 分娩育儿一次性补助金

**咨询** 国保年金课给付系 ☎ 3578-2640 ~ 2642

**咨询** 国民健康保险以外加入的健康保险

加入公共医疗保险的人士在分娩时支付。各公共医疗保险所支付的金额不尽相同。

向医院等出示保险证并办理直接支付制度的手续，各公共医疗保险会向医院等直接支付分娩育儿一次性补助金。详情请向所加入的公共医疗保险咨询。

## 加入港区国民健康保险者的分娩育儿一次性补助金

**咨询** 国保年金课给付系 ☎ 3578-2640 ~ 2642



加入港区国民健康保险的人士分娩时，每名婴儿提供 50 万日元补助金。详情请咨询国保年金课给付系。（在 2023 年 3 月 31 日以前的分娩会提供 42 万日元补助金）

怀孕 85 天以上（第 4 个月），在死产、流产时（需提供医生证明）也将提供补助金。

详情请咨询国保年金课给付系。

※ 不使用直接支付制度或在海外分娩时，需要在各综合分厅舍区民课窗口服务系进行申请。

※ 如果从社会保险等其他公共医疗保险接受了相当于分娩育儿一次性补助金的补助时，则不支付分娩育儿一次性补助金。

※ 请注意，时效截止日为从分娩日期的第 2 天起的 2 年内，过期不再支付分娩育儿一次性补助金。

### 关于分娩育儿一次性补助金的代理领取制度的申请

如果医院等不支持直接支付制度，还有和直接支付制度一样，由区向医院等直接支付分娩育儿一次性补助金的代理领取制度。（在海外分娩不能申请。）

详情请咨询国保年金课给付系。

### 申请时的所需材料

[不使用直接支付制度时]

- 分娩费用的发票、明细清单的复印件（记载了没有使用直接支付制度的资料）
- 医疗机构等出具的代理合同相关文件的复印件
- 能够得知分娩事实的资料（母子健康手册或新生儿户口副本（抄本）等）
- 账户号码（账户持有人为户主）
- 保险证和身份证明文件（驾照等）
- 个人编号卡

[在海外分娩时]（分娩者再入国后申请）

- 分娩费用的发票、明细清单的复印件（附日语翻译）
- 能够得知分娩事实的资料（附日语翻译的出生证明等）
- 账户号码（账户持有人为户主）
- 能够确认分娩后的人士再次入境的资料（护照等）
- 保险证和身份证明文件（驾照等）
- 向海外医疗机构等进行查询的同意书
- 个人编号卡等

## 产前产后期间国民年金保险费免除制度



咨询 国保年金课国民年金系 ☎ 3578-2662 ~ 2666

如果您是国民年金第1号被保险人，且分娩日期在2019年2月1日及以后，则可免除一定期间的产前产后的国民年金保险费。

即使产前产后期间免除了保险费，该期间也视为已缴纳保险费，反映于老年基础年金等的领取金额中。

<免除期间>

从预产期或分娩日期所属月份的前一个月开始，可免除4个月的国民年金保险费。（多胎妊娠时，为从预产期或分娩日期所属月份的前3个月开始的6个月时间）

<关于申报>

可以从预产期的6个月前开始进行申报。如果是在2019年2月1日及以后分娩，则随时可以进行产后申报。请携带申报人的身份证明文件、年金手册、基础年金号码通知书、母子健康手册等进行申报。

<提交处>

各综合厅舍或台场分室、国保年金课国民年金系