



임신을 하면

모자건강수첩

문 각 종합지소 구민과 보건복지계 (뒤표지 참조)

'모자건강수첩'은 산모와 아이의 건강을 기록하는 중요한 수첩으로 임신부 정기건강검진 등에 필요합니다.

병원에서 임신 진단을 받으면 각 종합지소, 다이버 분실 창구에서 임신 신고서를 작성해서 신고해주시시오. 곧바로 '모자건강수첩', '엄마와 아이의 보건 가방', '미나토 구 임신·육아 정보 파일'을 받아 가실 수 있습니다.



임산부 건강검진

문 미나토보건소 건강추진과 지역보건계 ☎ 6400-0084



○임산부 건강검진을 받으시다

임산부 건강검진 시에는 임산부와 아기의 건강 상태를 정기적으로 확인하기 위해 자궁경부암 검사, 클라미디아 항원 검사 외에도 혈액 검사와 초음파 검사를 합니다.

또한, 질병 유무를 확인할 뿐만 아니라 임신 기간에 안심하고 지내기 위해 불안한 부분을 의사나 조산사에게 상담을 받을 수 있습니다. 건강한 컨디션으로 출산을 맞이하기 위해서는 일상생활 속에서도 주의가 필요합니다.

건강검진 비용은 국비 지원제도가 있으니 반드시 임산부 건강검진을 받아주시시오.



이런 점이 불안하면 상담을 받아보자!

- 입덧 대처법
- 임신 중 식사
- 빈혈 예방
- 유산의 징조와 예방
- 복대 감는 법
- 친정에 돌아갈 시기
- 부종, 변비, 빈뇨, 요통 등
- 입원 준비
- 가슴 관리
- 출산 후 도움을 줄 사람 등

○임산부 건강검진 비용 지원

모자건강수첩 수령 시, 임부건강진단수진표 14장, 임산부 초음파 검사 진찰권 2장, 임산부 자궁경부암 검진 진찰권 1장이 발급됩니다 .

진찰권에 적힌 검사 항목(보험적용 외)은 국가에서 검사비를 지원합니다.

위의 진찰권은 도쿄도 위탁의료기관에서만 사용 가능합니다. 도쿄도 외의 위탁의료기관이나 조산원에서 임산부 건강검진을 받은 경우는 별도의 신청을 통해 검사비 일부를 지원받을 수 있습니다 .

○다태 임산부에 대한 임산부 건강 검진 지원

다태 임신으로 인해 통상의 임산부 건강 검진 횟수를 초과해 자비로 임산부 건강 검진을 받은 경우에 든 비용의 일부를 지원합니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

미나토 예비 엄마 응원 사업 (임산부 전원 면담)

☎ 미나토 예비 엄마 응원 사업 (직통) ☎ 3455-4464

☎ 미나토보건소 건강추진과 지역보건계 ☎ 6400-0084



미나토 예비 엄마 응원 사업은 건강 상태 체크 외에도 임신기부터 육아기까지를 건강하게 보내기 위한 조언이나 지역 정보, 출산 전에 준비해야 할 것 등 여러 가지 상담을 받고 있습니다. 자세한 내용은 미나토구 홈페이지를 확인해 주십시오.

출산 전에 임산부가 직접 미나토 예비 엄마 응원 사업의 면담을 받으면 육아 패키지를 선물합니다.

임산부 방문

☎ 미나토보건소 건강추진과 지역보건계 ☎ 6400-0084



임신 중에는 몸 상태가 변하면서 궁금증과 고민거리가 끊임없이 생겨납니다. 임신으로 인해 걱정되는 점, 출산 전에 유방 마사지를 배우고 싶을 때, 임신 중 몸의 변화가 궁금할 때 등, 의료기관의 외래 통원에서는 상담할 수 없는 고민을 들어드리기 위해 조산사가 가정에 방문합니다.

【대상자】 미나토구에 거주하는 임산부

【비용】 무료

임신 상담 핫라인

☎ 5339 - 1133

【전화 접수 시간】

월요일~일요일 오전 10시부터 오후 10시까지
(1월 1일 제외)

도쿄도는 도내 거주자를 대상으로 임신과 출산에 관한 다양한 고민거리를 전화나 메일로 상담하는 '임신 상담 핫라인'을 운영하고 있습니다.

- 예상치 못한 임신, 계획에 없는 임신으로 망설이고 있는 분
- 임신 중 건강 상태로 고민하는 분
- 출산 비용이 걱정되는 분 등

그 밖에 다양한 고민이 있는 분을 대상으로 간호사 등의 전문직이 상담을 진행하며, 상담 내용에 따라 적절한 관계 기관도 소개합니다. 익명 상담도 가능합니다. 혼자서 불안해하거나 고민하지 말고 상담을 받아보세요.

어머니 학급

☎ 미나토보건소 건강추진과 지역보건계 ☎ 6400-0084



임신 20 주 이후의 임산부를 대상으로 어머니 학급을 운영합니다.

자세한 일정과 프로그램 내용은 미나토구 홈페이지를 확인해 주십시오.(예약 필요)

부모 학급

☎ 미나토보건소 건강추진과 지역보건계 ☎ 6400-0084



임산부와 그 파트너를 대상으로 매월 2 회 부모 학급을 운영합니다. 자세한 일정과 프로그램 내용은 미나토구 홈페이지를 확인해 주십시오.(예약 필요)

미나토 모자수첩 앱을 활용해보세요!!

☎ 미나토보건소 보건예방과 보건예방계 ☎ 6400-0081

☎ 미나토보건소 건강추진과 지역보건계 ☎ 6400-0084



임신 중일 때부터 이용 가능하며 각종 스케줄을 관리해주는 육아 응원 앱입니다. 모자수첩 앱은 종이 모자 건강수첩과 함께 이용하는 서비스입니다.

○예방접종은 전부 맡겨주세요!

생년월일을 통해 예방접종 일정이 자동으로 작성됩니다. 원하는 지역, 건강검진, 백신의 종류에 따라 의료 기관을 검색할 수 있습니다.

○종이 모자건강수첩의 기록 내용을 저장하세요!

모자건강수첩 기록을 입력하거나 이미지로 저장할 수 있으며, 중요한 기록은 미나토구의 독자적이며 안전한 데이터베이스에 보관됩니다.

○메일 푸시 알림으로 안심!

예방접종 예정일, 건강검진, 미나토구의 사업 등의 정보를 메일이나 푸시 알림으로 알려드립니다.

○건강검진 등 미나토보건소의 이용 예약 시스템 탑재!

예약 전용 시스템을 통해 미나토보건소에서 운영하는 부모 학급, 영유아 건강검진 등을 예약할 수 있습니다.

○자세한 내용은 미나토구 홈페이지를 확인해주시고.

미나토구 출산·육아 응원 메일

☎ KIZUNA 메일 프로젝트 ☎ 6709-6893



안심하고 출산과 육아를 할 수 있도록 임신부와 영유아 가족에게 발송하는 메일링 서비스입니다.

【대상】미나토구에 거주하는 임신부와 가족, 만 3세 미만 영유아의 가족 등

【발송 횟수】임신기 매일

【발송 내용】임신기에는 태아의 모습, 산모의 몸, 임신 중 식사와 생활에 관한 조언 등을 발송합니다.

【등록 방법】

이차원 코드를 스캔해서 메일(제목, 내용은 입력 불필요)을 보내주세요. 1~2일 이내에 확인 메일이 도착합니다.

등록·발송은 무료입니다.

※통신비는 등록자 부담입니다.

【이차원 코드】

임신기

※이차원 코드가 스캔되지 않으면 아래의 주소로 메일을 발송해 주십시오.

임신기 minato@reg.kizunamail.com

※메일링 등록, 서비스 수신에 문제가 있으면 특정 비영리 활동법인 KIZUNA 메일 프로젝트

(전화: 03-6317-5575)로 문의해 주십시오.



임신 중독증 등의 의료비 지원

☎ 미나토보건소 건강추진과 지역보건의계 ☎ 6400-0084



임신으로 인한 임신 중독증 및 관련 질환, 당뇨병 및 임신성 당뇨병, 빈혈, 산과적 출혈, 심질환 증상으로 지정 의료기관의 의사가 입원을 인정하여 조건을 충족하는 경우, 의료비 지원을 받을 수 있습니다. 단, **전년도 총소득 세액이 30,000엔 이하인 가구에 속한 자**, 또는 **입원 기간이 26일 이상인 자**에 한합니다.

신청 기간은 해당 퇴원일로부터 3개월 이내입니다. (3개월을 초과한 경우는 신청할 수 없습니다.) 증상의 정도에 따라 인정 기준이 있으므로 자세한 사항은 문의해 주시기 바랍니다.

임산부 치과 건강검진

☎ 미나토보건소 건강추진과 건강만들기계 ☎ 6400-0083



구내 지정의 치과의료기관에서 실시하는 '구강 건강검진' (실시 기간: 6~8월, 11~1월)을 이용해 보세요. 또한, 실시 기간이 아닐 때 임산부 치과 건강검진을 희망하실 경우에는 보건소(월 1회, 예약제)에서도 받으실 수 있으니 자세한 내용은 별도로 문의해 주십시오.

산전·산후의 가사·육아 지원 서비스

☎ 어린이 가정지원센터 어린이가정서비스계 ☎ 5962-7201



임신 중에서부터 육아 기간까지 일상생활이 곤란한 가정을 대상으로 홈 헬퍼 또는 산전·산후 모자 전문 지원사인 산후 돌라(Doula)가 방문하여 가사 및 육아를 도와드립니다.

이용하려면 신청서 제출이 필요합니다. 신청서는 미나토구 홈페이지에서 다운로드할 수 있습니다.

※한부모 가정은 '한부모 가정 홈 헬프 서비스 사업'을 이용하실 수 있습니다.

※다태아 임산부는 이용 기간 및 상한 시간이 상이합니다.

【이용 기간·상한 시간】

○가사 지원(홈 헬퍼)

이용 기간	이용 상한 시간
임신 중이거나 자녀가 한 살이 되기 전날까지	총 128시간
자녀가 한 살에서 두 살이 되기 전날까지	총 48시간
자녀가 두 살에서 세 살이 되기 전날까지	총 48시간

※이용 기간별로 신청이 필요합니다.



○가사·육아 지원(산후 돌라)

임신 중이거나 출산 후 120일 이내 총 15시간

입원 조산(助産)



☎ 어린이 가정지원센터 가정 상담계 ☎ 5962-7214

경제적 이유로 병원에 입원해서 출산할 수 없는 상황의 임산부는 지정 병원에서 출산을 도와드립니다.

[대상] 생활보호 등의 가구 (☎) 출산 전에 신청이 필요합니다. 사전에 상담해 주십시오.

출산 비용 지원



☎ 어린이 청년 지원과 어린이 급부계 ☎ 3578-2433

아이를 출산한 보호자를 대상으로 출산에 든 출산비, 입원비 등을 81만 엔(다태 임신인 경우, 81만 엔에 자녀 중 1명을 제외한 자녀 1명당 48만 엔을 가산한 액)을 한도로 그 금액에서 출산육아일시금 등을 공제한 금액을 지급합니다.

※2023년 4월 1일 이전의 출산에 대해서는 한도액 73만 엔(다태 임신인 경우, 73만 엔에 자녀 중 1명을 제외한 자녀 1명당 40만 엔을 가산한 액)입니다.

[대상] 다음을 모두 충족하는 자

- ① 부 또는 모가 아이를 출산한 날 이전부터 1년 이상 계속해서 미나토구에 주소지를 두고 있을 것
- ② 태어난 아이가 출생일부터 미나토구에 주소를 두고 있으며, 신청일에도 신청자(부 또는 모)와 동거하고 있을 것
단, 부모가 외국 국적으로 일본 국외에서 출산한 경우, 출생 후 일본에 처음으로 아이의 주민등록을 한 날부터 아이의 주민등록을 신청자의 주소지에 두고 있으며, 신청일에도 동거하고 있을 것
- ③ 모가 일본의 공적 건강보험에 가입하고 있을 것

○ 신청에 필요한 서류

- 산모의 건강보험증(사본) ● 출산 비용 영수증(사본) ● 명세서(사본)
 - 출산육아일시금 지급결정통지서(사본) 또는 직접지불제도 이용명세서, 합의 문서, 동의서 등(사본)
- 아래의 서류도 필요할 수 있습니다.**
- 출산육아일시금 부가금 지급결정통지서(사본) ● 고액요양비 지급결정통지서(사본)

[지원 방법]

대상자는 출산 비용 보조금 지급 신청서에 필요 서류를 첨부하여 어린이 급부계에 우편 발송, 각 종합지소 구민과 보건복지계에 방문 제출, 마이나포털을 통한 온라인 신청 중에서 원하는 방법으로 신청해 주십시오.

☎ 출산 후 1년 이내에 신청해 주십시오.

출산육아일시금

- ☎ 국보연금과 급부계 ☎ 3578-2640 ~ 2642
- ☎ 미나토구 국민건강보험 이외는 가입한 건강보험

공적의료보험(건강보험 등) 가입자가 아이를 출산했을 때 지급합니다. 금액은 각 건강보험에 따라 상이합니다. 병원 등에 보험증을 제시하여 직접지불제도 절차를 밟으면 각 건강보험 등에서 출산육아일시금을 병원 등에 직접 지급합니다. 자세한 내용은 가입된 건강보험 등에 문의해 주십시오.

미나토구 국민건강보험 가입자에 대한 출산육아일시금

- ☎ 국보연금과 급부계 ☎ 3578-2640 ~ 2642



미나토구 국민건강보험 가입자가 출산한 경우, 출생아 1인당 50만 엔을 지급합니다. (2023년 3월 31일까지 출산한 경우는 42만 엔을 지급)

임신 85일 이상(4개월)이면 사산, 유산을 한 경우에도 지급됩니다(의사의 증명서가 필요).

자세한 내용은 국보연금과 급부계로 문의해 주십시오.

※직접지불제도를 이용하지 않거나 해외에서 출산한 경우, 각 종합지소 구민과 창구 서비스계에 신청해야 합니다.

※직접지불제도를 이용하지 않거나 해외에서 출산한 경우, 각 종합지소 구민과 창구서비스계에 신청해야 합니다.

※출산일 익일로부터 2년이 경과하면 효력이 상실돼서 지급 받을 수 없으니 유의해 주십시오.

출산육아일시금의 수취대리제도 신청에 대해

병원 등이 직접지불제도에 대응하지 않는 경우, 직접지불제도와 마찬가지로 미나토구가 병원 등에 출산육아일시금을 직접 지급하는 수취대리제도가 있습니다. (해외 출산은 신청이 불가합니다.) 자세한 내용은 국보연금과 급부계로 문의해 주십시오.

○ 신청에 필요한 서류

[직접지불제도를 이용하지 않는 경우]

- 출산 비용 영수증·명세서 사본 (직접지불제도를 이용하지 않았음을 나타내는 기록이 있는 것)
- 의료기관 등에서 교부되는 대리계약 관련 문서의 사본
- 출산 사실을 증명하는 서류(모자건강수첩 또는 출생아 호적 등본 <초본> 등)
- 계좌번호(세대주 명의)
- 보험증과 본인확인서류(운전면허증 등)
- 마이넘버카드

[해외에서 출산한 경우] (출산한 사람이 재입국 후 신청합니다.)

- 출산 비용 영수증·명세서 사본(일본어 번역 첨부)
- 출산 사실을 증명하는 서류(일본어 번역을 첨부한 출생증명서 등)
- 계좌번호(세대주 명의)
- 출산한 자의 재입국을 증명하는 서류(여권 등)
- 보험증과 본인확인서류(운전면허증 등)
- 해외 의료기관 등의 조회 동의서
- 마이넘버카드 등

산전·산후 기간의 국민연금 보험료 면제 제도



☎ 국보연금과 국민연금계 ☎ 3578-2662 ~ 2666

국민연금 제 1호 피보험자이며 출산일이 2019년 2월 1일 이후인 자는 산전·산후 기간에 국민연금 보험료가 일정 기간 면제됩니다.

산전·산후로 인해 보험료가 면제되는 기간에도 보험료를 납부한 것으로 간주하여 노령기초연금 등의 수급액에 반영됩니다.

< 면제 기간 >

출산예정일 또는 출산일이 속한 달의 전월부터 4개월간 국민연금 보험료가 면제됩니다. (다태아 임신의 경우, 출산예정일 또는 출산일이 속한 달의 3개월 전부터 6개월 동안)

< 신고 방법 >

출산예정일의 6개월 전부터 신고 가능합니다. 2019년 2월 1일 이후의 출산자는 언제든지 출산 후 신고가 가능합니다. 신고자의 신분을 확인할 수 있는 것, 연금수첩 또는 기초연금번호 통지서, 모자건강수첩 등을 지참해 주십시오.

< 신고하는 곳 >

각 종합지소 또는 다이바 분실, 국보연금과 국민연금계