



妊娠したら

母子健康手帳

問 各総合支所区民課保健福祉係 (裏表紙参照)

「母子健康手帳」は、お母さんとお子さんの健康記録として大切なもので、妊婦の定期健診などで必要になります。

病院で妊娠と診断されたら、各総合支所、台場分室の窓口で妊娠届出書に記入して届け出てください。その場で、「母子健康手帳」「母と子の保健バック」「港区妊娠・子育て情報ファイル」をお渡します。



妊婦健康診査

問 みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 6400-0084



○妊婦健診を受けましょう

妊婦健診では、妊婦さんと赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために、子宮頸がん検診やクラミジア抗原検査のほか、血液検査や超音波検査を行います。

また、病気の有無を調べるだけでなく、妊娠期間を安心して過ごせるよう、医師や助産師に不安に思うことを相談することができます。健康な状態で出産を迎えられるよう、日常生活のなかでも気を付けていきましょう。

健診費用には、公費による補助制度がありますので、妊婦健診をぜひ受けてください。



こんな不安があれば、相談してみよう！

- つわりの対処法
- 妊娠中の食事
- 貧血の予防
- 流産の兆候と予防
- 腹帯の巻き方
- 里帰りの時期
- むくみ・便秘・頻尿・腰の痛み等
- 入院の準備
- おっぱいケア
- 産後の支援者 など

○妊婦健康診査費用助成

母子健康手帳交付時に妊婦健康診査受診票 14 枚、妊婦超音波検査受診票 2 枚、妊婦子宮頸がん検診受診票 1 枚を交付します。

受診票に記載された検査項目(保険適用外)については、公費負担の対象となります。

上記受診票は、都内の委託医療機関でのみ利用可能です。都外の委託医療機関や助産院で妊婦健康診査を受診した場合は、申請により費用の一部を助成します。

○多胎妊婦に対する妊婦健康診査助成

多胎妊娠に伴い、通常の妊婦健康診査の回数を超えて自費で妊婦健康診査を受診した際に要した費用の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

みなとプレママ応援事業（妊婦全員面接）

問 みなとプレママ応援事業（直通） ☎ 3455-4464

問 みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 6400-0084



みなとプレママ応援事業では、体調等の確認のほか、妊娠期から子育て期を健康に過ごすためのアドバイスや地域の情報、妊娠中から準備しておくことなど、いろいろな相談をお受けします。詳しくは港区ホームページをご覧ください。

妊婦さんご本人が出産前に、みなとプレママ応援事業の面接を受けると、育児パッケージをプレゼントします。

妊婦訪問

問 みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 6400-0084



妊娠中は、体調が変化することにより、心配ごと・悩みが尽きないと思います。妊娠で不安なこと、出産前に乳房の手入れ方法を知りたい、妊娠中の身体の変化など、医療機関の外来通院では相談できない悩みに対応するため、ご家庭に助産師が訪問します。

【対象者】区内在住の妊婦

【費用】無料

妊娠相談ほっとライン

【電話受付時間】

月～日曜 午前10時から午後10時まで
(元日を除く)

☎ 5339-1133

東京都では、都内にお住まいの方を対象に妊娠や出産に関するさまざまな悩みについて、電話やメールで相談に応じる「妊娠相談ほっとライン」を開設しています。

- 思いがけない妊娠、予定外の妊娠にとまどっている方
- 妊娠中の体調のことで悩んでいる方
- 出産費用が心配な方 など

そのほかさまざまな悩みを抱える方からの相談に看護師などの専門職が対応し、内容によっては適切な関係機関の紹介も行います。もちろん、匿名で相談できます。不安や悩みは一人で抱え込まずに相談を。

母親学級

問 みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 6400-0084



妊娠20週以降の妊婦さんを対象とした母親学級を行っています。

詳しい日程・プログラム内容は、港区ホームページをご覧ください。（要予約）

両親学級

問 みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 6400-0084



妊娠20週以降の妊婦さんとそのパートナーを対象とした両親学級を毎月2回行っています。詳しい日程・プログラム内容は、港区ホームページをご覧ください。（要予約）

みなと母子手帳アプリを活用ください！！

問 みなと保健所保健予防課保健予防係 ☎ 6400-0081

問 みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 6400-0084



妊娠中から利用でき、各種スケジュールリングをお任せできる子育て応援アプリです。母子手帳アプリは、紙の母子健康手帳と平行してご利用いただくサービスです。

○予防接種をまるごとおまかせ！

生年月日から予防接種のスケジュールを自動作成します。地域・健診・ワクチンの種類から医療機関を検索できます。

○紙の母子健康手帳の記録内容を保存！

母子健康手帳の記録を入力したり、画像で保存ができ、大切な記録を区独自の安全なデータベースに保管します。

○メール・プッシュ通知で安心！

予防接種の予定日・健診や区の事業などのお知らせをメールやプッシュ通知でお届けします。

○みなと保健所健診等利用予約システムを搭載！

みなと保健所で実施する両親学級、乳幼児健診など、予約専用サイトから予約できます。

○詳細は港区ホームページをご覧ください。

港区出産・子育て応援メール

問 きずなメール・プロジェクト ☎ 6709-6893



安心して出産や子育てができるように、妊婦の方や乳幼児のご家族に向けて配信するメールサービスです。

【対象】 区内在住の妊婦と家族及び3歳未満の乳幼児の家族等

【配信回数】 妊娠期 毎日

【配信内容】 妊娠期は、胎児の様子、ママの身体のこと、妊娠中の食事や生活のアドバイスなどを配信します。

【登録方法】

二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。一両日中に確認メールが届きます。

登録・配信は無料です。

※通信費用は登録者負担です。

【二次元コード】

妊娠期

※二次元コードが読み取れない時は、以下アドレスに送信してください。妊娠期 minato@reg.kizunamail.com

※登録・配信ができない場合は特定非営利活動法人きずなメール・プロジェクトにお問い合わせください。



妊娠高血圧症候群等の医療費助成

問 みなと保健所健康推進課地域保健係 ☎ 6400-0084



妊娠により、妊娠高血圧症候群および関連疾患、糖尿病および妊娠糖尿病、貧血、産科出血、心疾患で指定医療機関の医師が入院を認め条件を満たした場合、医療費の助成が受けられます。ただし、**前年分の総所得税額が30,000円以下の世帯に属する人、または入院期間が26日以上の人に限り**ます。

申請期間は当該退院の日から3か月以内です。(3か月を超えた場合は申請できません。)症状の程度により認定基準がありますので、詳しくは、お問い合わせください。

妊産婦歯科健診

問 みなと保健所健康推進課健康づくり係 ☎ 6400-0083



区内の指定の歯科医療機関で行っている『お口の健診』(実施期間：6月～8月、11月～1月)をご利用ください。なお実施期間外に妊産婦歯科健診をご希望の場合は保健所(月1回・予約制)でも行っていますので、詳細はお問い合わせください。

産前産後家事・育児支援サービス

問 子ども家庭支援センター子ども家庭サービス係 ☎ 5962-7201



妊娠中から子育て期の日常生活にお困りの家庭に対して、ホームヘルパーまたは産前産後の母子専門支援員である産後ドゥーラが訪問し家事および育児支援を行います。

利用には申請書の提出が必要です。申請書は港区のホームページからダウンロードできます。※ひとり親家庭の場合は「ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業」をご利用いただける場合があります。

※多胎妊娠の方は利用期間・上限時間が異なります。

【利用期間・上限時間】

○家事支援(ホームヘルパー)

利用期間	利用上限時間
妊娠中および子が1歳になる前日まで	合計128時間
子が1歳から2歳になる前日まで	合計48時間
子が2歳から3歳になる前日まで	合計48時間

※利用期間ごとに申請が必要です。

○家事・育児支援(産後ドゥーラ)

妊娠中および出産後120日以内に合計15時間



入院助産

問 子ども家庭支援センター家庭相談係 ☎ 5962-7214



経済的理由で、入院して出産することができない状況にある妊産婦に対して、指定病院で助産を行います。

【対象】生活保護等の世帯 ③ 出産前の申請が必要です。お早めにご相談ください。

出産費用の助成

問 子ども若者支援課子ども給付係 ☎ 3578-2433



子どもを出産した保護者を対象に、出産に係る分娩費および入院費等81万円（多胎の場合、81万円に子どものうち1人を除いた子ども1人につき48万円を加算した額）を限度としてその額から出産育児一時金を差し引いた額を助成します。

※令和5年4月1日より前のお産については、限度額73万円（多胎の場合、73万円に子どものうち1人を除いた子ども一人につき40万円を加算した額）になります。

【対象】 次のすべてに該当する人

- ① 父または母が申請日において、子どもを出産した日以前から引き続き1年以上港区に住所があり居住していること
- ② 生まれた子どもも出生日から港区に住所があり、申請日において申請者（父または母）と同居していること
ただし、両親が外国籍で日本国外で出産した場合、出生後初めて日本に子どもの住民登録をした日から申請者の住所に子どもの住民登録があり、申請日において同居していること
- ③ 母が日本の公的な健康保険に加入していること

○ 申請に必要なもの

- 母の健康保険証（写）
- 出産費用領収書（写）
- 明細書（写）
- 出産育児一時金支給決定通知書（写）又は、直接支払制度利用明細書・合意文書・同意書等（写）
以下についても必要な場合があります。
- 出産育児一時金付加金支給決定通知書（写）
- 高額療養費支給決定通知書（写）

【助成方法】

対象者は出産費用助成費支給申請書に、必要書類を添付し、子ども給付係へ郵送、各総合支所区民課保健福祉係へ持参、マイナポータルによる電子申請のいずれかで申請してください。

③ 出産後1年以内に申請してください。

出産育児一時金

問 国保年金課給付係 ☎ 3578-2640 ~ 2642

問 港区国民健康保険以外はご加入の健康保険

公的医療保険（健康保険等）に加入している人が出産したときに支給します。金額については、各健康保険等により異なります。

病院などに保険証を提示し直接支払制度の手続きを行うことで、出産育児一時金が各健康保険等から病院などに直接支払われます。詳しくは、加入している健康保険等にお問い合わせください。

港区国民健康保険に加入している人の出産育児一時金

問 国保年金課給付係 ☎ 3578-2640 ~ 2642



港区国民健康保険に加入している人が出産したとき、出生児1人につき50万円を支給します。（令和5年3月31日までの出産については42万円を支給）

妊娠85日以上（4カ月目）であれば、死産・流産の場合でも支給します（この場合医師の証明が必要）。

詳しくは、国保年金課給付係までお問い合わせください。

※直接支払制度を利用しない場合や海外での出産の場合は、各総合支所区民課窓口サービス係で申請が必要です。

※社会保険など他の公的医療保険から出産育児一時金に相当する給付が受けられる場合は、支給されません。

※出産日の翌日から2年を経過すると時効となり、支給されませんのでご注意ください。

出産育児一時金の受取代理制度申請について

病院などが直接支払制度に対応していない場合、直接支払制度と同様に区が病院などに出産育児一時金を直接支払う受取代理制度があります。（海外での出産は申し込みできません。）

詳しくは、国保年金課給付係までお問い合わせください。

○ 申請に必要なもの

[直接支払制度を利用しない場合]

- 出産費用の領収・明細書の写し
（直接支払制度を利用していない旨の記載があるもの）
 - 医療機関等から交付される代理契約に関する文書の写し
 - 出産の事実がわかるもの（母子健康手帳または出生児の戸籍謄本（抄本）等）
 - 口座番号（世帯主主義）
 - 保険証と本人確認書類（運転免許証等）
 - マイナンバーカード等
- [海外での出産の場合]（出産した人の再入国後の申請となります）
- 出産費用の領収・明細書の写し（和訳付き）
 - 出産の事実がわかるもの（和訳付き出生証明書等）
 - 口座番号（世帯主主義）
 - 出産した人の出入国が確認できるもの（パスポート等）
 - 保険証と本人確認書類（運転免許証等）
 - 海外の医療機関等に照会する同意書
 - マイナンバーカード等

産前産後期間の国民年金保険料免除制度



問 国保年金課国民年金係 ☎ 3578-2662 ~ 2666

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方は、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。

産前産後期間として保険料が免除された期間も保険料を納付したものととして老齢基礎年金等の受給額に反映されます。

<免除期間>

出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヵ月間の国民年金保険料が免除されます。(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3ヵ月前から6ヵ月間)

<届け出について>

出産予定日の6ヵ月前から届け出ができます。平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届け出はいつでも可能です。届け出をする人の本人確認できるもの、年金手帳または基礎年金番号通知書、母子健康手帳などを持参してください。

<届出先>

各総合支所または台場分室、国保年金課国民年金係