

妊 娠 期

Pregnancy
and
childbirth



1. 手続き・健康診査・予防接種

親子健康手帳(母子健康手帳)の交付

妊娠と診断されたら、保健センターで、**親子健康手帳(母子健康手帳)**をもらいましょう。

豊中市 親子健康手帳

妊娠に気づいたら、医療機関で胎児心拍の確認による妊娠の確定を受け、下記の交付場所へ時間に余裕をもってお越しください。未成年の方は、保護者同伴でお越しください。親子健康手帳(母子健康手帳)交付の際に、保健師・助産師・看護師・社会福祉職等が、全ての妊婦さんと個別にお話をします。お気軽にご質問やご相談をしてください。

窓 口

千里保健係
(千里保健センター内)
☎ 06-6873-2721
新千里東町 1-2-2
千里文化センター「コラボ」2F
月～金曜日(祝・休日、年末年始除く)
9:00～17:00

中部保健係
(中部保健センター内)
☎ 06-6858-2293
岡上の町 2-1-15
すこやかプラザ 1F
月～金曜日(祝・休日、年末年始除く)
9:00～17:00

庄内保健係
(庄内保健センター内)
☎ 06-6332-8555
庄内幸町 4-29-1
庄内コラボセンター「ショコラ」1F
月～金曜日(祝・休日、年末年始除く)
9:00～17:00

持ち物

- (1) 個人番号(マイナンバー) 確認書類 ※下記のいずれか
 - マイナンバーカード ●個人番号通知カード ●個人番号が記載されている住民票の写し
- (2) 本人確認書類 顔写真付きのものは1点(運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等)、顔写真が付いていないものは2点(健康保険証、年金手帳、住民票等) お持ちください。
- (3) 妊娠届出書 記入方法については、ホームページでご確認ください。

妊婦支援給付金1回目 **妊婦1人あたり現金5万円** 妊娠届時の面談を受けた妊婦にご案内をしています。
マチカネポイントでの受け取りについてはP.16参照

妊婦健康診査

妊婦さんの健康や、お腹の赤ちゃんの状態をみる妊婦健康診査の費用の一部を公費で負担しています。

妊娠届出時に親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒に受診券(親子健康手帳別冊添付)を発行します。受診券の枚数は16枚。多胎妊婦の方には5枚追加交付します。医師の指示に従い、定期的に妊婦健康診査を受診しましょう。受診券は大阪府内の委託医療機関等でのみ使用可能です。大阪府外の医療機関等で受診した場合は自己負担になりますが、後日申し込みにより受診券の範囲内で払い戻しできます。

妊産婦歯科(歯っぴいママ)健診

※妊娠中に1回受診できます。産後についてはP14をご覧ください。

赤ちゃんにも影響する妊婦さんのお口の健康を維持するため、歯科健診を受けましょう。

妊娠はホルモンバランスの変化やつわりによってお口のケアが難しくなり、歯肉炎や歯周病を引き起こしやすくなります。歯周病菌の影響で低体重児出産や早産のリスクも高まるため、歯科健診を受けて赤ちゃんやお母さん、家族の健康を守りましょう。

対 象	豊中市在住の妊婦・出産後1年未満の産婦	持ち物	妊産婦歯科健診受診券(必須) けんしん受診票ハガキ(手元にある方)
内 容	問診・歯周病・むし歯の検査など	受診方法	直接事前予約制
費 用	無料		豊中市 妊産婦歯科

歯科健診取り扱い医療機関に「妊産婦歯科(歯っぴいママ)健診を受けたい」と必ず伝えてください。

RSウイルスワクチン

生まれてくる赤ちゃんのためにぜひ接種しましょう。

豊中市 RSウイルスワクチン

妊娠中に接種することで、お母さんがつかった抗体が赤ちゃんに移り、生まれてすぐからRSウイルス感染症による重症化を予防する効果が期待できます。

対 象	豊中市在住の妊娠28週0日～36週6日までの妊婦	費 用	無料
接種方法	市内取扱医療機関にて1回、筋肉内接種	持ち物	親子健康手帳(母子健康手帳) 本人確認書類

※予防接種予診票は市内取扱医療機関に設置しています。

2. 相談・教室

会場や日時の詳細は、市ホームページなどでご確認ください。

ぶれまま＆育児ママ・パパ 助産師相談室

無料 要予約

妊娠中に知っておきたいことや、授乳のことなど、助産師が個別で相談に応じます。

- [対 象] 豊中市在住の妊婦と授乳中のママ・パパと赤ちゃん
- [場 所] 千里保健センター(新千里東町1-2-2)
中部保健センター(岡上の町2-1-15)
庄内保健センター(庄内幸町4-29-1)
- [日 時] 開催は毎月1回程度。
詳細はホームページなどでご確認ください。
- [申し込み] 参加希望の各保健係へ電話でご予約ください。

千里保健係 ☎06-6873-2721
中部保健係 ☎06-6858-2293
庄内保健係 ☎06-6332-8555

両親教室

(来所型・オンライン参加型)

無料 要予約

助産師より妊娠・出産・育児についてお話しします。パートナーと共に子育てを学び、二人で子育てをするイメージづくりをしましょう。

- [対 象] 豊中市在住の初めて出産を迎える妊婦(16週以降)とパートナー
- [場 所] 来 所 型: 中部保健センター
オンライン型: 自宅(ZOOM アプリ)
- [日 時] 開催日は毎月1回。開催方法・会場などの詳細はホームページなどでご確認ください。
- [申し込み] 申込期間中に豊中市電子申込システムからお申し込みください。

豊中市 両親教室

Column

妊娠期から始める、協力体制づくりと産前準備

赤ちゃんを迎えるにあたり、物品だけでなくまわりの協力体制を整えることも重要です。妊婦の心身の負担を減らすため、妊娠中からサポートを始めましょう。買い物や掃除など負担の大きい家事は、家族が率先して担うことが推奨されます。また、外出が減りストレスを抱えやすい時期のため、「話をよ



マタニティークラス

無料 要予約

栄養士、歯科衛生士、助産師がお話しします。

- [対 象] 豊中市在住の妊婦
- [場 所] 千里保健センター(新千里東町1-2-2)
中部保健センター(岡上の町2-1-15)
庄内保健センター(庄内幸町4-29-1)
- [日 時] 詳細はホームページなどでご確認ください。
- [申し込み] 電子申込システムまたは、中部保健係へ電話でお申し込みください。
中部保健係 ☎06-6858-2293

マタニティークッキング

要予約

妊娠中の食事についてのお話と簡単な調理実習を行います。(離乳食のポイントについてのお話)

- [対 象] 豊中市在住の妊婦
- [場 所] 保健センターなど
- [日 時] 開催は2か月に1回程度。
詳細はホームページなどでご確認ください。
- [担 当] 中部保健係 ☎06-6858-2293

申し込み方法などの詳細はホームページなどでご確認ください。

豊中市 マタニティークッキング

赤ちゃんのお世話の仕方など(動画集)

無料

授乳やおむつ替え、お着替えといった赤ちゃんの毎日のお世話についての動画集です。

いつでも誰でも自由にご覧ください。これから赤ちゃんを迎える方や、すでに赤ちゃんとの生活が始まっている方もぜひご覧ください。

豊中市 赤ちゃんのお世話の仕方

く聞き、労いの言葉をかける」といった精神面の配慮も大切です。 具体的な産前準備として、市が実施する教室の活用も有効です。専門職から育児の基礎を学び、子育てをするイメージを共有しておきましょう。

不安なことや普段と違う様子があれば、一人で抱え込まず、医師や助産師、保健師へお気軽にご相談ください。



子育てと仕事の両立

子育てと仕事の両立は、多くの親にとって大きな課題です。適切な制度の活用、働き方の工夫、そして周囲のサポートを得ることで実現可能です。育児休業や短時間勤務などの両立支援制度を積極的に活用することが第一歩となります。

産休(産前・産後休業)

- 産前** 労働基準法により、出産予定日の6週間前(42日前)から取得可能です。多胎妊娠(双子以上)の場合は、14週間前(98日前)からとなります。
- 産後** 出産後の女性労働者の回復を目的とした法定の休業制度です。出産の翌日から8週間(56日間)は、原則として就業が禁止されています。

育休(育児休業) ※産休とは別に取得するものです。条件も異なります。

- 育休** 1歳に満たない子を養育する労働者(男女不問)が希望する期間、分割して2回まで取得することができます。会社への申請は遅くとも休業開始の1か月前までに！

妊娠・出産で受けられる主な公的支援金

出産手当金

産前産後の休業期間中、健康保険から標準報酬の2/3相当が支給されます。

- [対 象] 勤務先の健康保険(共済含む)に加入している人
※家族の扶養に入っている場合は対象外
出産を機に退職する方、または流産・死産の場合でも対象になる可能性がありますので、確認しましょう。
- [申し込み] 勤務先の担当窓口(人事や総務など)または各健康保険の窓口

妊婦支援給付金

妊娠・出産に伴う経済的負担を軽減するための支援金です。

- [対 象] 医師により胎児心拍が確認された妊婦。1回目：妊娠届出後、妊婦1人につき5万円。2回目：本市の訪問事業(新生児訪問、こにちは赤ちゃん事業)の際にご案内します。こども1人あたり5万円(双子の場合は10万円)。
※流産・死産の場合でも対象になる可能性がありますので、確認しましょう。
- [窓 口] 1回目：こども未来部 おやこ保健課
2回目：こども未来部 こども支援課
子育て支援センターほっぺ



出生時育児休業(産後パパ育休)

出生時育児休業(通称：産後パパ育休)は、子の出生直後に父親が取得できる育児休業制度で、子の出生後8週間以内に、4週間(28日)までの休業を取得できます。原則として男性労働者です。

パパ・ママ育休プラス

パパ・ママ育休プラスは、夫婦がともに育児休業を、最長1年間(産後休業含む)取得することができます。特別な事情がなくても利用できます。制度は「取得可能期間の終期」を延ばすものであり、日数が増えるわけではありません。

出生後休業支援給付金

夫婦がともに育児休業を取得することで、育休中の手取り収入を休業前と同水準に近づける支援です。

- [対 象] 本人と配偶者の双方が、子の出生後一定期間内に通算14日以上以上の育児休業を取得すること(無職、自営業、ひとり親など例外あり)。
- [申し込み] 勤務先の担当窓口(人事や総務など)にてハローワーク宛へ手続きしてください。

育児休業給付金

雇用保険から支給される育児休業中の収入を補填するための給付金です。

- [対 象] 1歳未満の子を養育する雇用保険の被保険者(正社員、契約社員、パート・アルバイトなど)で、育休開始日の2年前から、賃金支払基礎日数が11日以上ある月、または80時間以上働いた月が12か月以上あること。
- [申し込み] 勤務先の担当窓口(人事や総務など)にてハローワーク宛へ手続きしてください。

育児時短就業給付金

2歳未満の子を養育するために所定労働時間を短縮して働く労働者を支援するものです。

- [対 象] 雇用保険の被保険者で、2歳未満の子を養育する労働者。2025年4月以前から時短勤務中の方も、同月から制度の対象となります。
- [申し込み] 勤務先の担当窓口(人事や総務など)にてハローワーク宛へ手続きしてください。

マタハラ(マタニティハラスメント)について

マタニティハラスメント(マタハラ)とは、「妊娠や出産、育児を行う女性に対して、仕事上で不適切な言動をすること」です。妊娠中の女性に無理な仕事を押しつける、出産後すぐに職場復帰するよう強制する、育児と仕事の両立を妨害するような行動をとるなどが挙げられます。

例えば、こんなケースがあります。

- Case.1 妊娠を聞く前は契約更新を前提にしていたが、妊娠の報告を受けたので雇止めとした。
- Case.2 育休を1年間取りたいと相談されたので、経営悪化等を口実に解雇した。

以下のような事由を理由として 不利益取扱いを行うことは違法です

妊娠中・産後の女性労働者の…

- 妊娠、出産
- 妊婦健診などの母性健康管理措置
- 産前・産後休業
- 軽易な業務への転換
- つわり、切迫流産などで仕事ができない、労働能力が低下した
- 育児時間
- 時間外労働、休日労働、深夜業をしない

子どもを持つ労働者の…

- 育児休業
- 短時間勤務
- 子の看護休暇
- 時間外労働、深夜業をしない



不利益取扱いの例

- 解雇 ●雇止め
- 契約更新回数の引き下げ
- 退職や正社員を非正規社員とするような契約内容変更の強要
- 降格 ●減給
- 賞与等における不利益な算定
- 不利益な配置変更 ●不利益な自宅待機命令
- 昇進・昇格の人事考課で不利益な評価を行う
- 仕事をさせない、もっぱら雑務をさせるなど就業環境を害する行為をする

※不利益取扱いの理由となる事由としては、上記のほかにも、妊娠婦の坑内業務・危険有害業務の就労制限、変形労働時間制の場合の法定労働時間外労働をしないことや、要介護状態の家族がいる労働者の介護休業、短時間勤務、介護休暇及び時間外労働・深夜業をしないことも含まれます。
※育児休業や介護休業等の育児・介護休業法に規定された制度については、法に基づく休業等の申し出・取得が対象となります。

出典：STOP! マタハラ - 厚生労働省

妊娠・出産後の職場でのお悩みはこちら

女性活躍推進拠点コーナー相談

無料 要予約

再就職・転職を考える女性、職場で悩みごとがある女性、育休中のお悩み、起業や副業を考える女性など女性の【仕事】に関することをサポートし、一か所でほぼ完結できるワンストップサービスを提供します。

- [対 象] 豊中市在住・在勤の女性
- [場 所] とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ 情報ライブラリー
☎06-6844-9778
玉井町1-1-1 エトレ豊中5F
- [申し込み] とよなか男女共同参画推進センター
すてっぷへ電話でお申し込みください。

豊中市 男女共同参画推進センターすてっぷ



すてっぷ相談室では、他にも相談窓口を設けています。

豊中市女性総合相談支援窓口

次のような内容について、専門の相談員に相談できます。

- 生活困窮 ●孤独・不安 ●家族のこと
- 離婚・別居 ●心身の不調や障害
- 性被害・暴力 など

男性相談

他人には話せない悩みごとを男性相談員が丁寧にお聴きします。

- 電話相談 ●面直接相談

