

Pregnancy and childbirth

# 妊娠期

## 1. 手続き・健康診査

### 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、**母子健康手帳をもらいましょう。**

妊娠に気づいたら、医療機関で妊娠の確定を受け、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(妊婦本人が入籍している場合は除く)。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)

新千里東町1-2-2  
千里文化センター「コラボ」2F  
☎06-6873-2721  
月～金曜日(祝・休日、12月29日  
～1月3日除く)9:00～17:00

#### 中部保健係 (中部保健センター内)

岡上の町2-1-15  
すこやかプラザ1F  
☎06-6858-2293  
月～金曜日(祝・休日、12月29日  
～1月3日除く)9:00～17:00

#### 庄内保健係 (庄内保健センター内)

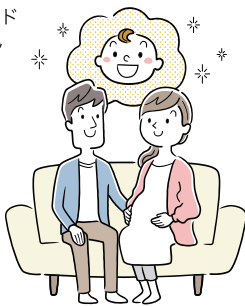
庄内幸町4-29-1  
庄内コラボセンター「ショコラ」1F  
☎06-6332-8555  
月～金曜日(祝・休日、12月29日  
～1月3日除く)9:00～17:00

#### 持ち物

(1) 個人番号(マイナンバー)確認書類 ・個人番号カード ・個人番号通知カード  
※右記のいずれか

(2) 本人確認書類 顔写真付きのものは1点(運転免許証、個人番号カード、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 ホームページからダウンロードし記入してお持ちいただくか、交付場所でもお渡しています。妊娠届時の面談を受けた妊婦へ、『とよなか出産応援金』(妊婦1人あたり現金5万円)のご案内をしています。



豊中市 母子健康手帳

### 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。

妊娠届出時に母子健康手帳と一緒に受診券(母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、後日申請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P13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

**受診方法** 直接事前予約制  
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。

**内容** 問診、歯周病・むし歯・歯周病リスク検査(検査は妊産婦のみの特典)など

**費用** 無料

豊中市 妊産婦歯科

## 2. 相談・教室

### ぷれママ&育児ママ相談室

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母子

**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** 開催は各センター毎月1回。  
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(対面型・オンライン参加型)

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** 対面型: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

### マタニティークラス

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** 開催は毎月1回いずれかの保健センターで。  
詳細はホームページなどでご確認ください。

**申し込み** 中部保健係へ電話でお申し込みください。  
☎06-6858-2293

### マタニティークッキング

妊娠中の食事と離乳食についての簡単な調理実習を行います。

**対象** 豊中市在住の妊婦

**場所** 中部保健センター(岡上の町2-1-15)  
または、オンライン

**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)

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

### Column 妊産婦を迎えるみなさまへ

妊産婦は、身体的にも精神的にも不安定で、些細なことが負担になることもあります。家事の負担や精神的なストレスをできるだけ減らしてあげましょう。まずは、話しをよく聞くこと。外出が難しいうちは、ストレスを溜めがちです。しっかりと話しを聞いて、労いの言葉をかけてください。言動がいつもと違うと感じたら、産後うつの可能性もあるので、医師や助産師、保健師に相談しましょう。

#### 家族に協力して欲しいこと

- ☐ 沐浴(お風呂)
- ☐ 夜泣きの対応
- ☐ あやし
- ☐ ミルクをあげる
- ☐ おむつ替え
- ☐ 寝かしつけ
- ☐ 食事づくり
- ☐ 食事の後片付け
- ☐ ゴミ出し
- ☐ 掃除
- ☐ 洗濯物を干す
- ☐ 洗濯物を取り入れて畳む
- ☐ お弁当づくり
- ☐ 買い物
- ☐ アイロンかけ



Pregnancy and childbirth

働く  
プレママの  
心得妊娠・出産・育児と、仕事を  
両立するために知っておきたいこと

仕事と妊娠・出産・育児を両立させるには、周囲の協力が必要不可欠です。円滑に産休に入るためにも、**出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう。**また、会社にとって今後の体制を考える上で、あなたが仕事を続けることはとても重要なポイント。報告時には配慮して欲しい内容を具体的に決めておきましょう。



## これらは、違法です。相談してください。

豊中市労働相談窓口 ☎06-6858-6863 (月・水・金曜日 10:00~12:00/13:00~16:00)

妊婦が、会社側に妊娠と出産予定を伝えた上で、このような処遇を受けた場合は違法の可能性があります。一人で悩まず、頼れる先に相談してみましょう。

1 「正規社員からパートなどの非正規へ転換すると言われた」 **Check!** 男女雇用機会均等法第9条

妊娠・出産を理由に「契約内容の変更」や「減給」「解雇」「不利益な異動」など、不利益な取扱いをすることは違法です。

2 「勤務時間内に妊婦健康診査に行かせてもらえない」 **Check!** 男女雇用機会均等法第12条

雇用主には、妊婦健康診査等を受けるための時間を確保する義務があります。必要な場合は申請しましょう。※有給が無給かは会社規定によります。確認しましょう。

3 「仕事中、体調が悪くても休ませてくれない」 **Check!** 男女雇用機会均等法第13条

医師の指導があった場合、雇用主は「勤務時間の短縮」や「作業の軽減」、「休憩時間の延長」などの措置を講じなければならぬと定められています。医師に「**母性健康管理指導事項連絡カード**」を記入してもらって、会社に提出しましょう。

## 母性健康管理指導事項連絡カード

医師から受けた指導内容を雇用主側に的確に伝えるためのカードです。様式が決まっているので母子健康手帳のものを使用するか、厚生労働省のホームページから。



## 上記だけでなく、妊娠・出産にあたって職場でのお悩みはこちらまで。

## 女性のための労働相談

無料 要予約

産休・育休のこと、マタニティ・ハラスメント、採用や解雇のこと、賃金、労働条件、パート労働の問題、育休制度や就労継続のための課題など、働く女性に関する相談について社会保険労務士である女性相談員が応じます。

【日 時】 第2土曜日 10:00~12:00  
第4火曜日 18:00~20:00

【場 所】 とよなか男女共同参画推進センター  
すてっぷ相談室(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相談室へ電話でお申し込みください。☎06-6844-9739

とよなか男女共同参画推進センター  
すてっぷ相談室では、  
職場問題だけでなく、離婚や  
家庭での問題、生き方についてなど  
さまざまな相談を  
お受けしています。  
☎06-6844-9739

知って  
こう!

## 産休(産前・産後休業)のこと

**産前**は、出産予定日の6週間前(多胎児の場合は14週間前)から、請求することによって休業を取得することができます。  
**産後**は、出産翌日から8週間は就業することはできません。ただし、産後6週間経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業できます。パートやアルバイトでも取得できます。

## 各種手続きを忘れずに!

働くママは通常の手続きに加え、以下の手続きも忘れずに行いましょう。詳細については各窓口へお問い合わせください。

## 産休+育休の後復帰する場合

- 産休並びに育休の申請
- 出産手当金の申請
- 育児休業給付金の申請
- 産休・育休中の社会保険料免除の申請
- 確定申告
- 保育先確保のための申請

産休と育休は  
別に取得する  
もの。条件も  
異なります。

## 育児休業について

**1歳に満たない子を養育する労働者**は男女を問わず希望する期間、分割して2回まで休業できます。また**1歳以降でも**、保育所に入れないなど、一定の理由があれば最長で子どもが2歳になるまで休業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ヶ月前までに!

## 出生時育児休業(産後パパ育休)

**産後休業を取得していない労働者(主に男性)は、子の誕生日から8週間を経過する日の翌日までに最大4週間、分割して2回まで、1歳までの育児休業とは別に「産後パパ育休」を取ることができます。**

## パパ・ママ育休プラス

**父母ともに育児休業をとる場合は、子どもが1歳2か月になるまでの間で最長1年間**育児休業を取ることができます。(母の場合は、産後休業期間と合わせて1年)



## 働くママが妊娠・出産で受けられるお金 忘れず、しっかり、受け取りましょう!

## ① 出産手当金 産休中の給料を補うために加入している健康保険から支給されます。

- 【対象者】 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、または流産や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。
- 【申込窓口】 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

## ② 雇用保険の受給期間延長 再就職を考えている場合は、雇用保険の受け取りを先に延ばすことができます。

- 【対象者】 雇用保険の受給資格のある人で、妊娠・出産を理由に離職し、延長を希望する人
- 【申込窓口】 ハローワーク池田(池田市栄本町12-9/☎072-751-2595) ※ハローワークプラザ千里では雇用保険関連業務は受け付けていません。

## ③ 退職者の所得税還付(確定申告) 退職後は年末調整が受けられません。所得税の過払いは確定申告で。

- 所得税の過払い分は確定申告をして取り戻しましょう。また、退職して所得が減ったことを申告しておくことで翌年の住民税も下がります。
- 【対象者】 年の途中で退職された人(給与から所得税を差し引かれていた人)
- 【申込窓口】 豊税務署 ※確定申告は、インターネット(e-Tax)でも手続き可能です。詳しくはこちらから。

## ④ 傷病手当金 産休前でも、体調不良による長期休暇時に受けられる保障があります。

- 傷病手当金は、病気やケガで長期に渡って会社を休んだ時に受けられる保障です。妊娠はこれには当たりませんが、「妊娠悪阻」や「切迫流産」などはこれに当たります。産休以前の妊娠期間中にこれらの理由で4日以上連続して休業する場合、手当金が支給されます。
- 【対象者】 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
  - 【申込窓口】 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

## ⑤ 育児休業給付金 育児休業中でも、条件を満たせば給料の50~67%が受け取れる場合があります。

- 【対象者】 1歳に満たない子どもを養育するために育児休業を取得する雇用保険被保険者で、育児休業開始前の2年間に、賃金支払い基礎日数が11日以上ある完全月が12か月以上ある人  
※期間雇用者については、同一事業主のもとで1年6か月を超えて労働契約の更新見込みがあることが必要。
- 【申込窓口】 まず、勤務先の担当窓口(人事や総務など)に申し出て、ハローワーク宛てに手続きしてもらいます。