

# ① 妊娠がわかったら

## 母子健康手帳の交付

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

各保健相談所

➔ダイヤルガイド70ページ

各保健相談所、健康推進課、地域子ども家庭支援センター\*でお渡ししています。産婦人科で妊娠確認のうえ、上記窓口にて妊娠届出書にご記入ください。その場でお渡しします。また、母子健康手帳交付時に、保健師などの資格をもつ「妊娠・子育て相談員」(62ページ参照)との面談を行っています。受付時間などは施設により異なりますので、お問い合わせください。区ホームページからもご確認いただけます。

※地域子ども家庭支援センターには、「妊娠・子育て相談員」はおりませんので、面談はお住まいの担当の保健相談所へお越しください。

交付が受けられる地域子ども家庭支援センターは、練馬・光が丘・大泉・関の4か所です

### 一緒にお渡しするもの

妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票(P22)などが入った「母子の保健バッグ」



## 妊婦健康診査

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

妊婦健康診査受診票(14回分)、妊婦超音波検査受診票(4回分)、妊婦子宮頸がん検診受診票(1回分)を交付し、費用の一部を公費負担しています。受診票は都内の契約医療機関と埼玉県の一部の契約医療機関で使用できます。受診票の検査項目以外の項目を受診した場合や、公費負担上限額を超えた場合などは、自己負担額が発生します。費用については、医療機関ごとに設定されていますので、受診時にご確認ください。

## 妊産婦歯科健康診査

健康推進課母子保健係

☎5984-4621

妊娠中から産後1年未満の間に1回無料で受診できます。体調の良い時期に受けましょう。詳しくは、区ホームページまたは母子健康手帳と一緒にお渡ししている案内をご覧ください。

## 妊婦訪問

担当の保健相談所

➔ダイヤルガイド70ページ

妊娠や出産について心配のある方には、助産師・保健師が訪問します。ご希望の方は担当の保健相談所までお問い合わせください。



妊娠がわかったら、  
こちらもcheck!!



区ホームページ「健やかな妊娠・出産のため」にも詳しい情報を掲載しています。

## 赤ちゃん準備教室

### 情報編(動画)

区ホームページ「赤ちゃん準備教室情報編(動画)～出産・育児のイメージづくりのために～」にて、出産・育児に関する情報を掲載しております。沐浴体験コースへのご参加と合わせて、ご利用ください。

#### 内容

- 出産までのながれ
- 沐浴の方法
- ママと赤ちゃんの歯の健康
- 妊産婦さんがいる家庭の食事
- 父親向け育児応援動画「赤ちゃんが来る!!もうすぐパパになるあなたへ」 など



▲動画はこちらから!



### 沐浴体験コース

保健相談所では、赤ちゃんを迎えるための準備教室を開催しています!

#### 内容

- 沐浴体験
- 産後の生活について
- 子育てサービスの紹介
- 交流

#### 対象

妊婦さん、パートナーまたは家族(1組最大2名まで)

#### 予約方法

区ホームページの専用申込フォームから(先着順)

- 専用フォームからの申込みが難しい方は電話にてご相談ください。
- 開催日程や予約受付開始日は、区ホームページでご確認ください。



▲ホームページはこちらから!