

■ 健康で幸せな人生のスタートのために ■



妊娠、おめでとうございます。

このリーフレットには、妊娠・出産時に受けられる手続きやサービスが掲載されています。

いろいろなサービスを利用して、快適な妊娠・出産・育児ライフを過ごしてください。

大分県北部保健所

北部圏域ヘルシースタートおおいた地域推進専門部会

♪ 妊娠したら…

1. 妊婦健診を受けましょう

妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には毎月2回以上、36週以降は毎週1回）医療機関などで健康診査を受けて、赤ちゃんの育ちぐあいや、血圧・尿などの状況を見てもらいましょう。

☆妊婦健診受診券（公費負担）の使い方

妊婦健診のうち14回については公費負担で受けることができます。但し、受診券に記載された項目以外の検査については、自己負担が発生することがあります。

2. 歯科健診を受けましょう

妊娠中の口の中は、むし歯ができやすく、歯肉炎も起こりやすい環境に変化しています。歯周病菌や炎症性物質は、早産や低体重児出産の危険性を高くします。

これからお母さんになる皆さんは、今からしっかりとむし歯予防を行い、また、すでにむし歯がある方は、きちんと治療を受けてお口を健康な状態にして出産に臨みましょう。

♪ 出産したら…

1. 出生届を出しましょう

赤ちゃんが生まれたときは14日以内に出生届をして、母子健康手帳に出生届出済みの証明をうけましょう。

☆届出窓口

中津市役所	市民課	各支所でも対応可	持って行くもの 1. 出生証明書 2. 母子健康手帳 3. 印鑑 4. 保険証
宇佐市役所	市民課	各支所でも対応可	
豊後高田市役所	市民課	真玉・香々地庁舎でも対応可	

2. 子ども医療費助成事業の手続きをしましょう

各市町村では子どもにかかる医療費の助成をしています。
届出をすると「受給資格者証」が受け取れます。
病院にかかる際には、保険証と一緒に提出してください。

☆手続き窓口

中津市役所	健康保険年金課	各支所でも対応可	持って行くもの 1. 子どもの 保険証 2. 印鑑
宇佐市役所	子育て支援課	各支所でも対応可	
豊後高田市役所	市民課 子育て・健康推進課 (花いろ)	真玉・香々地庁舎 でも対応可	

3. こんにちは赤ちゃん訪問を活用しましょう

市の保健師や助産師が、生後4か月までを目安にすべての家庭を訪問します。(無料) 赤ちゃんの体重を量ったり、気になることの相談をお受けします。また、子育てに関する情報(健診や予防接種など)もお伝えします。積極的にご活用ください。

4. 乳幼児健診を受けましょう

健診を受けることによって赤ちゃんの病気の早期発見・早期治療が行えるようになります。また、赤ちゃんが順調に育っていることの大切な記録にもなりますし、育児で気にかかることがあれば相談にのってもらうこともできます。

健診の対象月年齢は各市町村で異なり、健診方法も個別健診と集団健診があります。詳しいことは下記の担当窓口にお問い合わせください。

☆3・4についての問い合わせ窓口

中津市役所	健康保険年金課	0979-22-1111
宇佐市役所	子育て支援課	0978-32-1111
豊後高田市役所	子育て・健康推進課	0978-22-3100

♪ 乳幼児が急に具合が悪くなったら…

子どもの具合が悪いと保護者の不安は大きいものです。日頃から、体温を測って平熱を知っておいたり、子どもの機嫌・食欲・顔色など観察をするように心がけておくと受診の時に役立つでしょう。

【休日や夜間に子どもが病気になった時】

「大分県子ども救急医療電話相談」

TEL：097-503-8822

8000（宇佐市、豊後高田市は、こちらでも可能）

平日：19：00～翌朝8：00

日曜日・祭日：9：00～17：00 19：00～翌朝8：00

（休日当番医の確認）

県庁ホームページ『おおいた医療情報ほっとネット』

（アドレス：<http://iryō-jōhō.pref.oita.jp/>）

☆各市町村の市町村報、大分合同新聞にも載っています。

♪ お母さんが不安になったり、ストレスがたまったら…

妊娠や出産は、一時的に身体の中のホルモンバランスが変化し、情緒が不安定（イライラ・不安・焦り等）になり、頭痛・不眠・食欲不振等体調をくるわせてしまうことがあります。

また、家族に新たに赤ちゃんが加わることで生活状況も大きく変化し、戸惑うことが多くあります。

早めにもその不安やストレスに気づき、支援を受けることが情緒不安定さや体調不良を長引かせないコツです。下記の市の相談窓口や北部保健所（TEL0979-22-2210）、最寄りの心療内科・精神科医療機関でご相談ください。

☆相談窓口

中津市役所	健康保険年金課	0979-22-1111
宇佐市役所	子育て支援課	0978-32-1111
豊後高田市役所	子育て・健康推進課	0978-22-3100

♪ こんな電話相談もあります!!

【赤ちゃん&おっばい電話相談】

電話番号 097-547-1320
相談日 毎日（土・日・祭日は、留守電で当番助産所を紹介します。）
相談時間 10時から16時
相談内容 母乳育児、妊娠・分娩、乳房管理、家族計画等
相談対応 助産師（日本助産師会大分県支部）

【子育て電話相談センター】

～ いつでも子育てほっとライン～

電話番号 0120-462-110
相談日 24時間365日対応
相談内容 子育てに関することなら何でもOK
相談対応 保健師または保育士

*大分県子ども・女性相談支援センター内に設置

♪ どこに聴けばよいかわからない時・困ったときは、ここに連絡を…

【子育て相談窓口】

中津市健康保険年金課市民健康推進係（0979-22-1111）
宇佐市子育て支援課母子保健係（0978-32-1111）
豊後高田市子育て・健康推進課子育て支援係（0978-23-1840）
大分県北部保健所地域保健課（0979-22-2210）

大分県では、おおいたで生まれる全ての赤ちゃんが
健康で幸せな人生のスタートを切れるようにとの願いから
「ヘルシースタートおおいた推進事業」を
展開しています。

平成 23 年 3 月編集・発行

北部圏域ヘルシースタートおおいた地域推進専門部会

事務局：大分県北部保健所地域保健課

TEL 0979-22-2210