



妊娠したら

妊娠おめでとうございます。

安心して出産を迎えられるよう、必要な手続きや支援制度をご紹介します。
楽しいマタニティライフとすこやかな赤ちゃんの誕生を応援します。

母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠の診断を受けたら、早い時期に妊娠の届出し、母子健康手帳を受け取りましょう。

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康状態や成長を記録する手帳です。大切に保管してください。

母子健康手帳と一緒に、妊婦一般健康診査や乳児一般健康診査が一部公費で受けられる受診票、出生連絡票(⇒P7)を綴った別冊、マタニティキーホルダー等をお渡しします。

主な届出場所

母子健康手帳交付・相談を受付している窓口

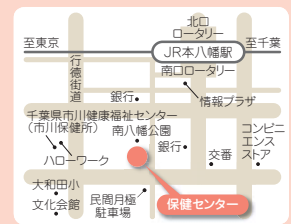
施設名	住所	電話番号
保健センター(健康支援課)	市川市南八幡4-18-8	047-377-4511
南行徳保健センター	市川市南行徳1-21-1	047-359-8785

保健センター・南行徳保健センターでは、母子健康手帳の使い方や今後利用可能な母子保健サービスなどについてご説明いたします。また、妊娠・出産への不安、育児についてなどの相談も実施しています。妊娠・出産・育児に関するご相談のある方・初めてご出産される方は、保健センターもしくは南行徳保健センターまでお越しください。

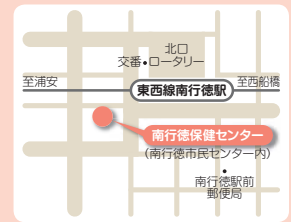
その他の届出場所については、ホームページ

(<http://www.city.ichikawa.lg.jp/pub03/1511000001.html>)

でご確認いただくか、詳細は保健センター・南行徳保健センターにお問い合わせください。



南八幡4-18-8



南行徳1-21-1(南行徳市民センター内)

妊娠中の健康管理

妊婦一般健康診査

妊娠の経過や赤ちゃんの発育状況を確認するために、定期的に健診を受けましょう。

母子健康手帳別冊に入っている受診票を利用して、最大14回まで一部公費負担で受けることができます。

(受診票は、妊娠届出後、利用することができます。)

※原則、千葉県内の医療機関に限ります。県外で妊婦健診を受診する場合は、健診先が決まり次第、保健セ

ンターにお問い合わせください。

※妊娠中に市外から転入された方は、早めに転入手続きを行い前市町村の受診票と交換してください。

※妊娠中に市外へ転出する場合、転出先で市川市の受診票は使用できませんので転出先市町村の受診票と交換してください。

妊婦訪問サービス

「妊娠は嬉しいけれど、ちょっぴり不安…」という妊婦さんのご自宅に保健師がうかがい、健康相談をお受けします。訪問を希望される方は、各保健センターへご連絡ください。

問合せ 保健センター ☎377-4511 南行徳保健センター ☎359-8785

妊婦さんへの思いやりを

マタニティマーク



妊娠中、特に初期はおなかの赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし外見からは妊婦であるかどうか判断しにくかったり、つらい症状がある場合もあります。母子健康手帳交付時にお渡しするマタニティキーホルダーを、かばんなどにさげて、公共交通機関の利用時に活用してください。

妊婦さんへの支援や、妊娠中から利用できるサービスがあります。

- 地域子育て支援センター → P37
- 親子つどいの広場 → P38
- マイ保育園登録事業 → P39

妊娠中に申請できます。

- 産後家庭ホームヘルプサービス → P7
- いちかわファミリー・サポート・センター → P21

赤ちゃんを迎えるための教室

プレ親学級（旧母親学級／両親学級）

～初めての出産を迎える方への育児に関する教室です～

初めて出産を迎える方同士で、情報交換や友達づくりなどをしながら、出産後の育児について実習を中心に学べるクラスです。

対象 市内に住民票のある妊娠6～8か月の初妊婦とその夫（または祖父母）
※妊婦、夫一人での参加も可

回数 1回で1コース（平日・土日 各センター1回ずつ開催）

会場 保健センター／南行徳保健センター

申込方法 広報いちかわ・ホームページでご確認ください。



パパママ栄養クラス

妊娠中のバランスのよい食事の話と試食。平日「ママの日」、土曜「パパママの日」の2つのクラスがあります。

対象 おおむね妊娠6～8カ月のご夫婦、または妊婦

会場 保健センター／南行徳保健センター

費用 1人100円程度

申込方法 電話（保健センター）

妊婦歯科健診

妊娠中のママの口の中の健康と赤ちゃんの歯を守るために、歯科健診、唾液検査、歯みがきの練習をします。

対象 妊娠中の方

会場 保健センター／南行徳保健センター

申込方法 電話（保健センター）

保健センター ☎377-4511
南行徳保健センター ☎359-8785
地図➡ P5

知っておきたい！働くママを守る法律

妊娠、出産を理由に職場を辞めさせることは法律で禁止されています。「労働基準法」や「男女雇用機会均等法」「育児・介護休業法」などの法律には、妊娠しても安心して働き続けられるよう、様々な制度が定められています。

●市の労働なんでも相談

社会保険労務士が相談に応じます。
※毎月第1・3水曜日（8月及び2月を除く）の18時～20時（予約優先）
雇用労政担当室
☎704-4131
※相談場所は本庁1階 総合市民相談課

●千葉県労働相談センター

専門の労働相談員が相談に応じます。
※開庁日の9時～20時（17時以降は電話のみ）
千葉市中央区市場町1-1 県庁本庁舎2階
☎043-223-2744

労働の免除

妊産婦（妊娠中～産後1年を経過しない方（子どもの1歳の誕生日まで））は、請求により時間外労働・深夜労働・休日労働が免除されます。また、勤務時間内でも定期健診を受けるための時間を確保できます。

産前産後休暇

産前は6週間（多胎妊娠の場合は14週間）の休暇が認められます。また、産後8週間の休暇をとることが定められています（本人の希望があり、医師が認めた場合は産後6週間以降から働くこともできます）。

育児休業制度

子どもが1歳（保育園に入園できない場合は1歳6カ月）に達する日までの間、申請することにより父親、母親のいずれでも取得することができます。

出産手当金

健康保険から支給されます。国民健康保険の方や産休中も給与が支払われる場合は対象外です。詳しくは勤務先の健康保険組合又は全国健康保険協会へ。

育児休業給付金

育児休業中の所得を保障するために、雇用保険から給付されるもので、原則として給与の67%（181日目以降50%）が給付されます。給付を受けるには、一定の条件があります。詳しくはハローワーク市川へ。

社会保険料の免除

育児休業中は社会保険料が免除になります。

働きたい、自分を活かしたい

子育て中でも社会と関わりを持っていたい！自分自身を發揮したい！など、子育てをしながら就職を希望している方のための就職支援や、仕事と子育ての両立に役立つ情報を提供しています。



名称	サポート内容	住所・電話番号
ハローワーク市川	求人情報提供、職業相談、求人紹介、職業訓練相談、雇用保険手続きなど	南八幡5-11-21 電話 370-8609
ハローワーク市川 マザーズコーナー	求人情報提供、職業相談、求人紹介、再就職セミナー開催、保育関連情報提供など（キッズコーナー有、授乳室利用可）	市川南1-1-1 ザ タワーズイースト3F 電話 323-8609

上記のほか、千葉県が運営する情報サイト「働きたい女性のための応援サイト」もあります。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/koyou/josei/hatarakujosei/index.html>