



# 妊娠中からの お役立ち情報

妊娠～出産  
子育てサポート  
医療機関  
入園  
相談

# 妊娠～出産

産後は思った以上に動きがとりづらくなるもの。『こんなサポートがあることを出産前から知りたかった…』という声は、実はとても多いのです。プレパパ・ママ向けのセミナーをはじめ、妊娠中から参加できる催し等に行ったりすることで、産後の暮らしがイメージでき、赤ちゃんとの生活の準備ができます。

## 産前産後に利用できる制度やサポート

### 妊婦のための支援給付事業

すべての妊婦や子育て世帯のみなさんが安心して出産・子育てができるよう、相談支援とあわせて「妊婦のための支援給付」を行います。

【問】：上越市こども家庭センター

【Tel】025-520-5843（相談支援に関して）  
025-520-5726（支援給付に関して）

【相談支援】

【支援給付】

①妊娠届出時

①妊娠届出時：5万円支給

②妊娠8か月時（希望者）※

②出生届出時：妊娠した子どもの数×5万円支給

③出産後

※オーレンプラザこどもセンターでも実施しています

【問】025-526-1214

### 妊産婦医療費助成

妊産婦が医療機関で支払う自己負担額を助成します。

【問】上越市こども家庭センター 【Tel】025-520-5726

【対象】上越市に住民票がある妊産婦の医療費

※保険適用外の医療費等は助成対象になりません

【利用するには】上記問合せ先まで確認ください

### 妊産婦・新生児訪問

お母さんや新生児を対象に、助産師または保健師が訪問して、個別にアドバイス等を行います。

【問】上越市こども家庭センター 【Tel】025-520-5843

【対象】市内に住民票がある、妊娠中および産後2か月以内の妊産婦

【利用するには】

妊娠中の訪問は母子健康手帳交付時にもらうハガキで、産後の訪問は母子健康手帳の「出生連絡票」ハガキで連絡する。

【¥】

・妊娠中の1回、産後の1回は無料

・産後の沐浴や2回以上の訪問を希望する場合は自己負担あり

2か月以内の訪問を受けていない方は、おおむね4か月目までに「こんにちは赤ちゃん訪問」が受けられます。

## 助産師の健康相談室

産前・産後を通して助産師さんが電話で相談に応じてくれます。来所相談は予約制です。

【問】上越助産師会 【TEL】090-5199-1637

【開】月・木・金 9:30～11:30  
金 13:30～15:30  
(祝日・年末年始を除く)

【場】上越市市民プラザ 2階

こどもセンター ベビールーム  
※ 来所相談の予約は母子モから

## 産前・産後等ヘルパー派遣事業

産前・産後にママの体調が悪いときや、多胎児出産で手助けがほしい家庭にホームヘルパーさんがきてくれます。

【問】上越市こども家庭センター 【TEL】025-520-5843

【対象】市内に妊産婦の住民票があり、

- ①妊娠中および産後 16 週以内で、体調不良のため家事・育児が困難であり、同居の親族等から援助が受けられない人
- ②多胎児の妊娠中および産後 1 年以内の人
- ③その他、必要と認められた人

【¥】30 分あたり

日中(8:00～18:00) 275 円  
早朝(6:00～8:00) 625 円  
夜間(18:00～22:00) 625 円  
深夜(22:00～6:00) 943 円

※利用は 1 時間以上 1 日 4 時間まで(連続 3 時間まで)・子どもひとりにつき上限 60 時間

## 産後ケア事業

【問】上越市こども家庭センター

【TEL】025-520-5843

**訪問型・来所型** 産後 1 年以内のママの心身のケア及び育児の援助を受けられます。

【対象】市内に住民票があり、

- ①心身の不調または強い育児不安がある人
- ②その他必要と認める人

【利用するには】

市への申請が必要。希望される方は、事前に相談を。来所型は母子モから予約をお願いします。

【実施方法】

- ・訪問型ケア：助産師が訪問し、実施
- ・来所型ケア：指定の日時・場所で実施

【¥】

訪問型ケアは 1 回につき 1,500 円の自己負担あり

※訪問型ケア・来所型ケアともに 5 回までが限度

## 宿泊型

産後 4 か月までのママの出産後の回復や育児等の不安を医療機関に宿泊して心身のケアや育児サポートを受けられます。

【対象】市内に住民票があり、下記のいずれかに当てはまると医師または助産師が認めた人

- ①産後の心身の回復に不安がある
- ②授乳や沐浴等の育児手技に不安がある
- ③産後の経過に応じた休養や栄養の管理などを必要とする

【¥】利用料 1 日 5,000 円(例：1 泊 2 日だと 10,000 円)の自己負担あり(食費等は別途)

【利用可能な施設】

ベッドの空き状況等により、利用できない場合あり

| 医療機関名        | 住所         | 電話           | 利用要件      |
|--------------|------------|--------------|-----------|
| 上越総合病院       | 大道福田 616   | 025-524-3000 | 4 か月未満    |
| 上田レディースクリニック | 大豆 1-11-11 | 025-523-1103 | 1 か月未満(※) |
| 城北レディースクリニック | 栄町 5-16    | 025-521-7700 | 1 か月未満(※) |

(※) 自院で出産した人

## 妊婦さん&そのパートナーさん向けのセミナー

【対象】 これからお父さんお母さんになる人 【¥】 無料

### すくすく赤ちゃんセミナー

安心してマタニティライフを過ごし、元気な赤ちゃんを生み育てるためのセミナーです。

【問】 上越市こども家庭センター 【TEL】 025-520-5843

【日時】 母子モ、市のホームページ等で確認

| 講座  | 対象              | 会場      | 申込み         |
|-----|-----------------|---------|-------------|
| 妊娠編 | 妊娠 16 週～ 25 週ごろ | 福祉交流プラザ | 母子モから<br>予約 |
| 出産編 | 妊娠 26 週～ 33 週まで |         |             |

### マタニティセミナー 「赤ちゃんのいる暮らし」

妊娠期に知っておきたい出産前後の役立つ支援情報をお伝えします。赤ちゃんのいる生活がイメージできます。

【問】 じょうえつ子育てinfo 【TEL】 025-526-1214

【日時】 6 月 28 日(土)、12 月 7 日(日) ※申込必要

## 妊婦中から参加できる催しなど

妊娠中に参加しておく、出産後をイメージしやすかったり、出産前後のことなどを先輩ママから直接話を聞くことができます。(詳細は各ページを参照)

- ぶちベビー健康プラザ(P51)
- ベビー健康プラザ(P51)
- こどもセンターおしゃべり会(P51)
- 子育て応援ひろば ふう(P57)
- さくらんぼくらぶ(多胎児のサークル)(P60)

## よくあるQ&A

～子育て info が各担当者に聞きました～

■ 出産で自分(母)が入院している間、上の子の世話をお願いできる？

保育園などで実施している一時預かりやファミリーサポートセンターが利用できます。産前・産後ヘルパーは妊産婦の家事・育児を手助けする制度なので、妊産婦が不在のときは利用することができません。

■ 里帰り出産で上越市にきています。住民票は他県ですが上の子を預かってもらうことは可能ですか？

一時的に保育園等に入園できる場合があります(広域入所制度)。詳しくは住所地の市町村におたずねください。なお、保育園とファミリーヘルプ保育園の一時預かり、民間の子育て支援は利用できます。

# 出生後に申請する手当等

子育て家庭に対する手当や助成です。他に妊産婦やひとり親などへの支援もあります。

【問】上越市こども家庭センター 【TEL】025-520-5726

## 子ども医療費助成

高校卒業相当までの子どもの医療費を助成します。

|   | 一部負担金   |             |           |    |
|---|---|-------------|-----------|----|
|   | 通院  | 入院          | 訪問看護      | 調剤 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>小学生以上の子ども</li> </ul>                           | 530 円 / 回<br><small>※同一月に同じ医療機関において5回目以降の負担金は無料</small> | 1,200 円 / 日 | 250 円 / 日 | 無料 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>未就学児</li> <li>市民税非課税世帯の小学生～高校卒業相当年齢</li> </ul> | 無料  |             |           |    |

※保険適用外の医療費等は助成対象になりません

## 児童手当

児童を養育している方に手当が支給されます。  
出生の日の翌日から 15 日以内の申請が必要です。

| 対象者                | 手当の額  | 支給日                            |
|--------------------|---|--------------------------------|
| 高校3年生までの児童を養育している方 | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 歳未満                             <ul style="list-style-type: none"> <li>第1・2子 : 15,000 円</li> <li>第3子以降 : 30,000 円</li> </ul> </li> <li>3 歳から高校生まで                             <ul style="list-style-type: none"> <li>第1・2子 : 10,000 円</li> <li>第3子以降 : 30,000 円</li> </ul> </li> </ul> | 偶数月の 10 日に、それぞれ前月分までの手当が支給されます |

※ 22 歳到達後の最初の年度末までの児童を第 3 子以降の算定に含みます

## 子育てジョイカード

18 歳未満の子どもが 3 人以上いる家庭に交付されます。

多子世帯の経済的負担を軽減するとともに、地域全体で子育てを応援します。  
協賛店舗で「子育てジョイカード」を提示すると各種割引等を受けることができます。

## ごみ袋引換券

紙おむつを捨てるためのごみ袋引換券が配布されます。

満 3 歳になる月の前月分までの「燃やせるごみ指定袋」の引換券が、1 か月に 1 枚受け取れます。1 枚につき 20 リットル 1 組または 10 リットル 2 組と交換できます。  
里帰り出産等で 1 か月以上滞在する場合（同時に滞在する 3 歳未満児も対象）は、申請により 1 枚配布されます。詳細はお問合せください。

【問】上越市生活環境課 【TEL】025-526-5111（内線 4120）