

## 5. こんにちは赤ちゃん

### 出生届

戸籍住民課 戸籍届出係 ☎03-5654-8190

生まれた日から**14日以内**に戸籍住民課(区役所2階217番)・区民事務所に届け出てください。

### 出生通知票

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

母子健康手帳と一緒にお渡しした出生通知票(ハガキ)を、出生届と一緒に戸籍住民課(区役所2階217番)または区民事務所へお出してください。また、区外で出生届を提出する方や里帰り出産の方は、お早めに投函(郵送)してください。

### こんにちは赤ちゃん訪問事業

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

出生通知票をもとに、助産師または保健師が生後4か月になるまでの赤ちゃんのいるすべてのご家庭を訪問し、産後の体調のこと、子育てのことなどいろいろなご相談をお受けします。

里帰り先で訪問を希望する方は母子保健係と里帰り先自治体両方にご連絡ください。

### 新生児聴覚検査費用助成

各保健センター (P68~69参照)

新生児期に行う聴覚検査の費用を一部助成します。新生児聴覚検査受診票は母子健康手帳と一緒にお渡ししています。里帰り出産等で、都外の医療機関や助産院で受診された場合は「里帰り出産等妊婦健康診査費用等助成」(12ページ)をご確認ください。

### 未熟児で生まれたら(養育医療)

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

出生時の体重が2,000g以下の場合や黄だん等で入院養育が必要と医師が認められた児について、指定医療機関への入院に限り、医療の給付が受けられます。(世帯の所得に応じて自己負担があります。)

### 自立支援医療(育成医療)

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

18歳未満で身体に障害のあるお子さんが、手術等により確実な治療効果が期待でき、指定医療機関での治療を行う場合に限り、医療の給付が受けられます。(世帯の所得に応じて自己負担があります。また、一定所得以上の世帯は対象外となる場合があります。)

### 小児慢性特定疾病医療費助成

健康部(保健所) 保健予防課 ☎03-3602-1274

小児慢性特定疾病の治療を受けている方は、医療費の一部助成が受けられます。(世帯の所得に応じて自己負担があります。)

### 健康づくり健康診査(若い世代とパパママのための健診)

健康部(保健所) 健康推進課 ☎03-3602-1268

他に健診を受ける機会のない、20~39歳の方、または3歳未満のお子さんをお持ちの父母を対象とした健診です。受診票は区ホームページからお申し込みください。

**子宮頸がん・乳がん検診** 健康部(保健所)健康推進課 ☎03-3602-1268

子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から、定期的に継続して受診しましょう。いずれも2年に1回、無料で受診できます。

受診票の申込みは、電話03-6758-2222（はなしょうぶコール）やホームページで受け付けています。

- ・妊娠中の子宮頸がん検診は、妊婦子宮頸がん検診受診票で受診してください。
- ・乳がん検診は妊娠中や授乳中（断乳後6か月まで）は受けられません。

がん検診のできない期間でも、気になる症状があれば、すぐに医療機関に相談することが大切です。

乳がんの早期発見、治療につなげるために、日頃から乳房の状態を意識した生活習慣（プレスト・アウェアネス）を取り入れましょう。

39歳以下の方には子宮頸がん検診受診時にプレストケアグラブ（ビニール製手袋1点）をお渡しします。

**子どもの予防接種** 保健予防課 感染症対策係 ☎03-3602-1238

**1. 予防接種予診票の送付**

子どもの予防接種は原則生後2か月頃から接種が始まります。

お子さんが生後2か月になる前に、葛飾区の予防接種予診票（B型肝炎、小児肺炎球菌、5種混合、ロタウイルス、BCG）をお送りします。

定期予防接種は、葛飾区の予防接種予診票を使用し、東京23区内の各区契約医療機関で、無料で接種することができます。接種する場合は、事前に医療機関に連絡のうえ、接種をすすめてください。



**2. 里帰り先で接種した子どもの定期予防接種費用助成**

里帰り等で東京23区外の医療機関で子どもの定期予防接種を希望する場合は、事前申請により、負担した予防接種費用の一部または全額を助成します。

里帰り先等で子どもの予防接種を受ける前に、葛飾区が発行する「予防接種依頼書」の手続きが必要です。申請から依頼書発行まで10日程日数がかかります。希望される方は、予防接種を受ける前に下記までご連絡ください。



お問い合わせ、申請先

葛飾区健康部（保健所）保健予防課感染症対策係  
 〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14  
 電話：03-3602-1238



## 児童手当

子育て応援課 児童手当係 ☎03-5654-8294

区内に住所があり、高校生年代まで（18歳に達した日以後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方（生計中心者の方）に支給します。公務員の方は職場で申請してください。施設入所の場合、施設長に手当を支給します。

手当月額 (児童1人あたり)	年 齢	第1子・第2子	第3子以降※
	3歳未満	15,000円	30,000円
	3歳以上 高校生年代	10,000円	

※大学生年代まで（22歳に達した日以後の最初の3月31日まで）のお子さんから第1子として数えます。

- ◆支給期間 申請した月の翌月から高校生年代まで。ただし、誕生日・前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に手続きをすれば、誕生日・前住所地の転出予定日の翌月分から支給します。
- ◆手続き 下記『手続きに必要なもの』欄の②～④が必要になります。

## 子ども医療費助成制度（乳・子・青医療証の交付をします。）

子育て応援課 児童手当係 ☎03-5654-8294

区内に住所がある乳幼児、小・中学生及び高校生年代までの児童が、健康保険を使って医療機関で受診した際の自己負担金（入院時食事療養費や健康保険のきかないものを除く）を助成します。

- ◆対象者 区内に住所があり、健康保険に加入している高校生年代まで（18歳に達した日以後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方または高校生年代本人（生活保護受給の方、児童が里親に委託または、児童福祉施設等に措置入所されている方は、対象になりません。）
- ◆対象期間 出生または転入の日から18歳に達した日以後の最初の3月31日まで。ただし、対象となった日から3か月以内に申請しなかった場合は申請日からとなります。
- ◆手続き 下記『手続きに必要なもの』欄の①・④が必要になります。

### ―『手続きに必要なもの』―

（里帰り出産などでご来庁できない場合、郵送やオンラインでも申請できます。書類が揃っていない場合でも申請は可能ですが、後日コピーなどを送っていただきます。）

- ①児童の健康保険証等（郵送の場合はコピー）  
加入手続き中で、できあがっていない場合は、児童が加入する予定の健康保険証等
- ②生計中心者の健康保険証等（郵送の場合はコピー）  
国家公務員共済組合員証（日本郵政共済組合員証を含む）、地方公務員等共済組合員証をお持ちの方のみ必要。その他の健康保険証等の場合は、提出を省略できます。
- ③生計中心者名義の普通預金通帳又は、キャッシュカード（郵送の場合は、銀行名、支店名、口座番号、名義人が分かる部分のコピー）  
ただし、公金受取口座を利用する場合は不要です。
- ④個人番号（マイナンバー）カード、「個人番号通知カード」または「個人番号が記載された住民票」  
ただし、「個人番号通知カード」または「個人番号が記載された住民票」をお持ちいただく場合は、本人確認ができるもの（運転免許証、パスポートなど）が必要になります。

# 健診と健康教室

1 妊娠・出産  
2 ママへ  
3 たばこ・お酒  
4 低出生体重  
5 赤ちゃん  
6・7 パパ成長  
8 防災  
9 事故予防  
10 おでかけ  
11 相談預かり  
12 保育園等  
13 急病  
14 保健所等  
15 区児相  
16 相談窓口  
17 区LINE

**妊 娠** 医療機関等 妊娠届、母子健康手帳、マタニティパス、産後ケアの手続きをしてください。ゆりかご面接を受けてください。

**出 生** 出生届(生後2週間以内)、児童手当、**①**医療証の手続きをしてください。

**新生児聴覚検査** 母子健康手帳交付時にお渡しした受診票をご利用ください。

**こんにちは赤ちゃん訪問**  
(生後4か月になるまで) **ご自宅にお伺いします** 出生通知票(ハガキ)により助産師または保健師が訪問します。体重測定の実施や、育児・産後の体調などの相談を行います。

**2か月児の会** 保健センター等 体重測定や育児の話、参加者の交流を行います。詳しくはお問い合わせください。

**乳児健診**  
(3~4か月児健診) 保健センター等 身体測定、診察、育児・離乳食相談などを行います。日程や会場は2~3か月を目安に通知します。

**育児学級**  
(5か月) 保健センター等 離乳食作りの実演と育児の話を行います。(日時は乳児健診でご案内します。詳しくはお問い合わせください。)

**6か月児健診**(6~7か月の間)  
**9か月児健診**(9~10か月の間) 都内の委託医療機関 受診票と医療機関名簿を乳児健診のときに配布します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください。

**ハッピーバースデイすくすく歯科健診**  
(1歳1か月の月から1歳5か月の月) 保健センター等 お子さんの歯科健診、育児・栄養相談を行います。日程や会場は1歳の誕生日に通知します。

**1歳6か月児健診**  
(1歳6か月の月から2歳未満) 保健センター等  
区内の委託医療機関 1歳5か月の月末までに内科健診受診票と医療機関名簿を送付します。発育・発達などの健診は医療機関で受けます。歯科健診と育児・栄養・心理相談は、保健センター等で行います。

**すくすく歯育て歯科健診**  
(①2歳1か月の月から3か月間)  
(②2歳7か月の月から3か月間) 区内の委託歯科医療機関 ①母と子のペアの歯科健診です。  
②子の歯科健診です。  
※①②両方の受診券と医療機関名簿を2歳の誕生日に郵送します。

**3歳児健診**  
(3歳から4歳未満) 保健センター等 尿検査、歯科健診、身長・体重測定、診察、視力・聴力検査、育児・栄養・心理相談を行います。日程や会場は個別に通知します。

**5歳児健診**  
(年度内に5歳になる児) 子ども総合センター等 保護者アンケート(視力、家庭での様子等)を送付します。結果に基づき、医師の診察、集団遊びの観察、個別相談をご案内します。

## 6. もうすぐパパになるあなたへ

妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんが生まれることが分かったときの気持ちはどうでしたか？  
生まれるまではパパになるという実感は持ちにくいかもしれませんね。

子どもたちと楽しそうに過ごす先輩パパを見て、家族の未来を描いてみたり、ママと一緒に赤ちゃんを迎える準備を考えたりと、ワクワクしながらもパパになることへの不安を感じることはありませんか？

先輩パパたちだって、初めはドタバタしたり、オロオロしたり、たくさんの苦労や失敗を経験しながら成長してきたに違いありません。楽しそうに見えるけれど、今も、子どもへの接し方や仕事と子育ての両立など、悩みを抱えているかもしれません。

そして、パパだけでなくママだって初めての事が多く、期待と不安でいっぱいです。妊娠や出産でママのからだは心はめまぐるしく変化するうえ、子どもが生まれると日々の生活は待たなしです。

パパが育児休業や産後パパ育休を取得するなど育児・出産を「自分ごと」としてとらえ、子どもの成長を実感することで得られる喜びや充実感は格別なものだと思います。家事・育児をパパとママでシェアすることは「生活が充実する」「パパとママの愛情が深まる」「家族への思いやりが増える」など、家族の絆が深まるだけではなく、子育て期に築かれた地域との交流で自分自身の人生が豊かになるなど、ワーク・ライフ・バランスの充実にもつながります。

「子育てに関わりたい」

区では、そんなパパを応援しています！

ぜひ、安心して一歩を踏み出してください。

### パパも子育ての相談窓口をご利用ください

子育てに不安が募るのはパパも同じです。区では、子ども・子育てなどに関するさまざまな相談をお受けしています。

★子ども総合センター（P 8～9）

★保健センター（P 68～69）

★子育ての相談窓口一覧（P72）

## 7. 赤ちゃんのすこやかな成長を

### 妊娠初期2か月～4か月（妊娠0～15週）

妊娠することによって、ママにさまざまなからだの変化が訪れます。つわりや便秘、頭痛や眠気、尿の回数が増えるなど、生理的な変化が多く、ほとんどは心配ありません。しかし、この時期は生活環境や精神的な影響を受けやすく、体調が不安定になりがちです。そのため、ママのからだの変化をよく理解して、パパや身近な家族などがサポートしましょう。

#### サポートのポイント

- 
- 妊娠すると、食べ物の好みも大きく変わり、今まで好きだった物が急に嫌いになることがあります。料理中のおいがダメということもあるので、パパが料理したり、たまには外食することもよい方法です。食事については、保健センターの栄養士が相談をお受けします。
  - 妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。細菌、ウイルスなどにママが感染すると、まれにおなかの赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊娠中は、妊婦さんはもちろんのこと、まわりの人も感染予防を励行しましょう。
  - インフルエンザは、「手洗い」と「咳エチケット」で予防しましょう。予防接種も効果的です。（※妊婦さんも接種することができます）
  - たばこは胎児に有害です。たばこの煙に含まれる有害物質により、赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養が減少します。その結果、低体重児になったり、流産、早産、死産が起こりやすくなるといわれています。また、有害物質は、直接吸う煙より周囲の人が吸うたばこから出る煙の方に多く含まれますので、ママの周囲でたばこは吸わないようにしましょう。この機会に、思い切って禁煙してみてください！ ※P.20参照

妊娠 1 出産

ママへ 2

たばこ 3 お酒

低出生 4 体重

赤ちゃん 5

パパの 6 成長 7

防災 8

事故 9 予防

おでか 10 かけ

相談 11 預かり

保育園 12 等

急病 13

保健 14 所等

区民 15 相

相談 16 窓口

区LINE 17