

# 妊娠したとき

## 母子健康手帳の交付

妊婦届出書をもったら、母子健康手帳の交付を受けましょう。

- 対象者** 妊娠された方  
**場所** 保健センター・保健センター戸田分館  
**内容** 妊娠された方に対して母と子の健康、子どもの発育、歯の状態、予防接種などを記録する「母子健康手帳」を交付しています。手帳は、親と子の大切な健康記録です。なくさないように注意しましょう。  
**持ち物** 「妊婦届出書」(主治医に書いていただきます)、マイナンバーカードまたは、マイナンバーがわかるもの、身分証明書  
**日時** 祝日及び年末年始を除く月～金曜日 受付時間8:30～16:30  
**問合せ** 保健センター TEL 055-951-3480

- 母子健康手帳の記入をしましょう。まず、1ページ目に氏名・住所を記入しましょう。戸籍上の正式な字で記入します。続けて2～3ページも記入してください。
- 「妊婦自身の記録」等、記入欄はできるだけ利用しましょう。

## 妊婦健康診査・産婦(産後2週間・1か月)健康診査

- 対象者** 沼津市に住民票のある妊婦・産婦  
**内容** ○母子健康手帳交付時または転入時の申請により「受診票」を交付しています。  
○「受診票」を使って、市の委託する医療機関において妊婦健康診査、産婦健康診査を公費負担で受診できます。(一定金額を助成するもので、自己負担額が発生する場合があります。)受診週数の目安にそって、委託機関と相談しながら受診票を使用しましょう。  
○里帰り等で県外の病院等へ受診する方は、先に立て替え払いをして、後から申請によりその一部を助成する制度があります。詳細は、保健センター(TEL 055-951-3480)へお問い合わせください。  
**持ち物** 母子健康手帳、受診票(母子健康手帳別冊に入っています)  
**実施日時** 医療機関へお問い合わせください。

## パパとママの教室

- 対象者** 妊婦と配偶者  
**会場** 沼津市保健センター  
**内容** 第1回:沐浴実習  
第2回:はじめての育児講座、グループトーク、パパの妊婦体験  
第3回:赤ちゃんの抱き方・おむつ交換実習、助産師の講話  
Plus①クラス:妊婦のリフレッシュ運動、夫婦での調理実習、歯科医師、栄養士の講話  
**持ち物** 母子健康手帳  
Plus①クラス:妊婦のリフレッシュ運動に参加する方は、保険料20円  
夫婦での調理実習に参加する方は、エプロン・参加費1人520円(材料費・保険料)  
**実施日時** 保健ガイドをご覧ください、保健センターへお問い合わせください。  
**申込み** 保健センター(TEL 055-951-3480)へ電話するか、市ホームページ電子申請からお申し込みください。

マタニティマークをとおした  
「妊産婦にやさしい環境づくり」  
の推進について

### マタニティマークとは？

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするもの。さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取り組みや呼びかけ文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進しています。



口を命の入り口にするか病の入り口にするか？  
それは今から始まります!!

# 子どもたちが 健やかであるために 歯・口の健康が大切です。

歯・口は「食べる」「話す」など、人が生きていくための大切な器官です。  
子どもたちが不自由なく健やかでいられるよう、私たちは成長を見守り、  
各年齢に必要なお口のケアの手助けを行っています。  
明るく笑顔で元気な子どもたちを育てるために。  
歯・口の健康を、今から育てましょう。



## パル博愛歯科のできること(一例)

- 小児治療
- ブラッシング指導
- 定期健診(パルっ子クラブ)

## パル博愛歯科の診察理念

私たちは予防を通じて、「正常な歯を守り育てられるような医療」の提供を目指しています。

## PAL博愛歯科

院長 竹内 智  
副院長 竹内 純子

住所/静岡県沼津市末広町4



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
PM2:00~7:00	○	○	○	—	○	★	—

★…PM1:00~5:00 休診日 木・日・祝日(ただし祝日のある週は木曜診療)

# ☎055-962-0432

当院に関する詳しい情報はHPを  
ご覧ください!

パル博愛歯科

