

ご妊娠・ご出産おめでとうございます

妊娠期～子育て期の サポート ガイドブック



☆場 所 沼津市八幡町 97 (沼津市保健センター)

☆開館日 月～金（祝日及び 12/29～1/3 は除く） 8：30～17：15

☆お問い合わせ

沼津市保健センター（健康づくり課）

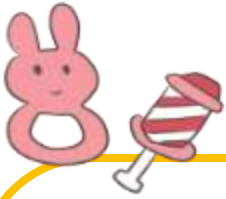
055-951-3480

マミーズほっとステーションぬまづ（こども家庭センター）

055-951-3687

「マミーズほっとステーションぬまづ」は、妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援を行うワンストップ相談窓口で、沼津市保健センター内に設置しております。妊娠中・子育て中の不安については、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

ご妊娠・ご出産おめでとうございます



お腹の赤ちゃん・生まれてきた赤ちゃんへのメッセージ

Large empty rounded rectangular box for writing a message to the baby.

これから楽しみにしていることは何ですか？



Large empty rounded rectangular box for writing about things to look forward to.

お名前候補



Large empty rounded rectangular box for writing name candidates.



命 名

Large empty rounded rectangular box for writing the chosen name.

妊婦支援給付金と

伴走型相談支援

問い合わせ：

沼津市保健センター
(母子保健係)
☎055-951-3480

令和7年4月から「出産・子育て応援給付金」にかわり、「妊婦支援給付金」が始まりました。沼津市では全ての妊婦さんや子育て家庭が安心して出産・子育てできるよう、妊娠期から出産・子育て期までの一貫した相談支援に併せて、経済的支援を実施する事業を行っております。

STEP 1



※妊婦支援給付金（第1回目）
妊婦さんに5万円給付

妊娠届出時に母子健康手帳交付と併せて、妊婦の方が安心して出産できるように、保健師等が面談を行います。その時に、「妊婦支援給付金」の申請手続きをご案内します。

※母子健康手帳交付（妊婦支援給付金第1回目給付）後で流産等があった場合も、妊婦支援給付金（2回目）の対象となります。下記フォームからご連絡ください。確認が取れ次第、申請書の郵送に併せグリーンケアのご案内もさせていただきます。



▲流産・死産連絡フォーム



▲みんなに知ってもらいたい
流産・死産について



出産予定日で登録してください。STEP2のアンケート案内が届きます。出産後は、出産日と児氏名を修正していただく、予防接種等の子育て情報が届きます。

※母子健康手帳交付前^で流産等があった場合も、妊婦支援給付金（第1・2回目）の対象となります。
医療機関からの証明等が必要となり、保健センター窓口での手続きが必要です。事前にお問い合わせください。

STEP 2

アンケート

妊婦健康診査第6回を受診する頃（妊娠7か月）に
右記専用フォームから、アンケートに回答。
必要に応じて、助産師等による面談をご案内します。



←専用フォーム
からの回答ができ
ない場合は、ご連絡
ください。

STEP 3

赤ちゃんが生まれました

※妊婦支援給付金（第2回目）
お子様一人につき5万円給付

赤ちゃん訪問時に、安心して子育てができるように保健師等が面談を行います。
その時に、「妊婦支援給付金」の申請手続きをご案内します。

※沼津市では、母子の健康状態等を含め安心・安全な育児ができるよう説明・相談を行いながら、妊婦支援給付金（第2回目）の申請書を赤ちゃん訪問時に配布しています。予定日の8週間前の日以降から給付申請を受け付けることが可能です。基本的には赤ちゃん訪問時に申請案内をしています。赤ちゃん訪問前に申請をしたい場合は、事前にお問い合わせください。なお、申請から入金までは1～2か月程度かかりますので、ご了承ください。

母子健康手帳交付 ご妊娠おめでとうございます！



妊婦健康診査

非課税世帯等に該当する妊婦さんは、母子健康手帳交付時にお声かけください。経済的負担の軽減を図るため初回産科受診費用の一部を助成（償還払い）します。初回産科受診時の領収書を提出してください。

母子健康手帳別冊についている受診票は静岡県と協定を結んでいる病院等で使用できます。使用前に受診票の太枠内（氏名など）を記入しておきましょう。協定を結んでいない病院で受診・出産をする場合は、「**償還払い制度※**」を利用しましょう。

多胎妊婦さんには「多胎妊婦健康診査受診票」を5枚交付しています。

パパとママの教室
赤ちゃん Day
赤ちゃんの誕生

要予約。別配布ちらしをご確認ください。
別配布ちらしをご確認ください。

出生届の提出・出生通知書（はがき）の提出



お子様の出生地（出産した病院等の住所地）・本籍地・届出人の住所地のいずれかに、お子様が生まれた日から数えて14日以内に提出しましょう。併せて、母子健康手帳別冊についている出生通知書（はがき）を記入し、沼津市役所・各市民窓口事務所へ出生届と一緒に提出してください。電子申請や郵送（切手を貼って投函）でも受け付けています。

出産育児一時金の給付

加入している健康保険から一時金が給付されます。
書類・手続きについての詳細は、加入している健康保険にご確認ください。

児童手当・こども医療費受給者証の申請

児童手当は手続きの翌月から支給されるため、出生後すみやかに申請しましょう。届出が遅れると、手当が支給されない月が発生することもあります。
こども医療費受給者証は、お子様の健康保険情報を確認できる書類が整い次第申請をしましょう。

◎相談・申請：沼津市役所こども未来創造課（こども手当係） 055-934-4827

新生児聴覚スクリーニング検査・産婦健康診査・1か月児健康診査

母子健康手帳別冊についている受診票を使って受けましょう。
産婦健康診査は、産後2週間・1か月の2回分受診票があります。

※ 償還払い制度について

対象者：静岡県と協定を結んでいない医療機関・産院等で受診・出産をする妊産婦とお子様

助成対象：妊婦健康診査・多胎妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング検査
1か月児健康診査（※4か月児健康診査・10か月児健康診査は、対象外です）

内容：先に全額立て替え払いをし、後からその一部の払い戻しを受けます。

静岡県と協定を結んでいる病院で受診票を使用しないで受診した場合は、全額自己負担扱いになりますので、必ず病院に確認してください。

必要書類：申請書類一式（母子健康手帳交付時に該当する方に配布しています）、
母子健康手帳、通帳、領収書、明細書、未使用の受診票

申請期間：最終の受診日から1年以内に保健センター窓口で手続きをすませてください。

問合せ先：沼津市保健センター（母子保健係）055-951-3480

主に県外への
里帰り妊産婦さん
要確認です。



ぬまづっこ セルフ&サポートプラン（伴走型相談支援・妊娠期～出産）

私たちは、妊婦さんの安全・安心なお産に向けて、一緒にサポートしたいと考えています。妊婦さんご家族の心配ごと、希望することなどをお聞かせください。

妊娠・出産に向けて願うこと、希望すること（こうなったらいいなと思うこと）	
妊娠・出産に向けて不安に思うこと、困っていること	

安心して妊娠・出産期を過ごせるように、今後の予定を表にまとめました。不安な時に相談をしたり、サポートを受けたり、サービスを利用したりすることで、大変な時期を乗り越えることができます。まずは、お気軽にご相談ください。

★は必須のものです。◇は該当者のみです。

時期	初期			中期			後期		
月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週以降
妊婦健診	4週間に1回					2週間に1回			1週間に1回
自分や 家族で すること	☐ 出産まで定期的に妊婦健康診査を受ける ☐ 出産する病院を決めて、予約をする★ ☐ 里帰り出産をするか決める★ ☐ 子育て応援アプリに登録をする ☐ 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう ☐ お酒、たばこをやめる ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集をする ◇国民年金保険料免除について確認する （国民年金第1号被保険者のみ） ◇国民健康保険料免除について確認する （国民健康保険者のみ）			☐ 育児用品を準備する★ ☐ 里帰り出産の場合は産院を決める★ ☐ パパとママの教室に参加する ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う★ ☐ 近所の小児科や子育て支援センターの情報を集める ★妊婦健康診査第6回を受診する（妊娠7か月）頃に専用フォームからアンケートに回答してください ※回答がない場合は、こちらから連絡をすることがありますのでご了承ください。			☐ 入院セットを準備する★ ☐ 出産時の連絡先リストを作る★ （産院・タクシー・連絡してほしい人など） ☐ 産後ケア事業について利用を検討する ☐ 産後の生活をイメージし自宅を整える ☐ 上の子がいれば、上の子のサポートを考える ☐ 赤ちゃんDayに参加し産後のイメージを膨らませる・情報収集をする 【沼津市子育てポータルサイト】 「Proud NUMAZU kosodate」 		
	お仕事の 関係	☐ 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する ☐ 妊婦健康診査を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する ☐ 産前・産後休暇について希望を会社に伝え取得する（出産後の働き方の希望も伝える） ☐ 育児休業について家族で話し合い、会社へ申請する（パパの育児休業も検討する） ☐ 仕事の引継ぎの準備をする ※妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどの困りごとがあれば、相談機関へ話をしましょう。							
今後の相談先 （関係機関）	★妊娠中・出産後の相談、産後ケア事業の利用相談 ・母子保健コーディネーター（こども家庭センター） 電話：055-951-3687 ・沼津市保健センター（健康づくり課） 電話：055-951-3480 ★子育て・しつけ・家族関係の相談、子育て世帯訪問支援事業の利用相談 ・家庭児童相談室（こども家庭センター） 電話：055-951-1212 ★子育て全般の相談・保育園への入所相談、上の子の産前産後保育所入所や一時預かり、ファミリーサポート等利用相談 ・子育てコンシェルジュ（こども未来創造課） 電話：055-934-4826								

□このプランについては、必要時に妊婦等包括相談支援事業（伴走型相談支援）で活用するため、沼津市妊婦支援給付金申請書の同意事項に基づき関係機関と情報共有することがあります。

□このプランについては、初回の面談で交付しています。その時々状況で不安や困りごとが変わってくると思います。保健師・助産師が相談にのりますのでお気軽にご連絡ください（055-951-3687・055-951-3480）。また、この冊子は大切に保管してください。

次 回 : ☐ 困ったら自分から相談機関に相談をする ☐ 地区担当から電話等をする ☐ その他 ()

※希望がなくても、状況に応じてこちらから電話等する場合がありますのでご了承ください。

赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）

生後2か月頃までに、保健師または助産師がご自宅を訪問し、身体計測や育児相談をします。訪問の日時についてはご連絡いたしますが、事前に相談がある方は、保健センターまでご連絡ください。訪問時に妊婦支援給付金の申請書も記載してもらいます。

**おっぱいフォロー事業（要予約・赤ちゃん訪問後から利用できます。）**

産後で外出を控えている方等で、母乳育児に不安があるママの自宅へ助産師が訪問しアドバイスします。母乳の飲ませ方や体重の増え具合等が心配な方は、まずは電話でご相談ください。

外出できる方は、赤ちゃん Day や計測日等保健センターで授乳相談を受けることができます。

赤ちゃん Day（予約不要！） 赤ちゃんとのはじめてのお出かけに！ 別配布ちらしをご確認ください。

すくすく育児教室（要予約）

初産婦さんにおすすめ！ママと赤ちゃんとのコミュニケーションの取り方や、離乳食のすすめ方について学ぶ教室です。ママ同士の交流もできるので、ママや赤ちゃんのお友達をつくる場にもなります。また、1回目の教室では、母乳で困っていることについて、助産師に無料で母乳相談ができます。先着10人です。当日受付で申込みをしてください。

1回目：楽しく子育て

保健師の話
赤ちゃんマッサージ
ママと赤ちゃんの自己紹介タイム
身体計測

2回目：離乳食の進め方

栄養士の話
離乳食のすすめ方について
調理方法について
実物の離乳食に触ってみよう



◆時間・会場◆

受付時間：9：45～10：00 実施時間：10：00～11：30 会場：沼津市保健センター

日程：保健ガイドをご確認ください

申込み：専用フォームから ⇒

対象：生後3～4か月の赤ちゃん和妈妈

持ち物：母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの（オムツ・ミルクなど）



4か月児健康診査：医療機関へ予約。 できるだけ4か月の間に受けましょう。

7か月児健康相談：保健センター☆



10か月児健康診査：医療機関へ予約。 できるだけ10か月の間に受けましょう。

ステップアップ教室（要予約）

概ね10～11か月頃の母子を対象とした離乳食教室です。7か月児健康相談で詳細を案内いたします。

4か月児健康診査・10か月児健康診査

母子健康手帳別冊についている受診票が
使えます。事前に案内通知は届きませんので、
自分で小児科に予約をしてください。

1歳6か月児健康診査：保健センター☆

2歳児歯科健康診査：保健センター☆

3歳児健康診査：保健センター☆

5歳児健康診査：保健センター☆

☆：事前にお知らせ・問診票を郵送いたします。

日程は保健ガイドを確認してください。

保健ガイドは子育てポータルサイトでも見るすることができます。

窓口相談・計測（要予約） 別配布ちらしをご確認ください。

ぬまづっこ セルフ&サポートプラン（伴走型相談支援・出産～子育て期）

私たちは、母の子育てとこどもの健やかな育ちについて、一緒にサポートしたいと考えています。これから先の育児やこどもの成長発達で心配なこと、希望することなどをお聞かせください。

産後・子育て期に向けて、こうしたいな・ こうなったらいいなと思うこと (願い・希望)	
産後・子育て期に向けて、 不安に思うこと、困ること	
こどものおもい (こどもがおはなしできたら)	

安心して出産・子育て期を過ごせるように、今後の予定を表にまとめました。不安な時に相談をしたり、サポートを受けたり、サービスを利用したりすることで、大変な時期を乗り越えることができます。まずは、お気軽にご相談ください。

★は必須のものです。◇は該当者のみです。

時期	出産～1か月	2か月～1歳	1歳～5歳
健診等	【医療機関で受診】 新生児聴覚スクリーニング検査(受診票あり) 産婦健康診査(受診票あり)：2週間健診・1か月健診 赤ちゃんの1か月児健康診査(受診票あり)	【医療機関で受診】 4か月児健康診査(受診票あり) 10か月児健康診査(受診票あり) 乳児フツ化物塗布 (受診券は7か月児健康相談時に配布) 【保健センターで実施】 7か月児健康相談	【保健センターで実施】 1歳6か月児健康診査 2歳児歯科健康診査 3歳児健康診査 5歳児健康診査
教室等	赤ちゃんDay(概ね6か月児までが対象) すくすく育児教室(3～4か月児対象・要予約) ステップアップ教室(要予約) 窓口相談・地域相談(要予約)		計測日・窓口相談・ 地域相談 (要予約)
自分や 家族で すること	☐ 出産後に必要な手続きを行う、経済的な支援を受ける★ ・出生届の提出・出生通知書(はがき)の提出 ・医療保険加入の手続き ・児童手当、こども医療費受給者証の申請 ・出産育児一時金の給付の手続き ◇産後ケア事業を利用する ◇償還払いの手続きをする ☐ 赤ちゃん訪問を受ける★ ※赤ちゃん訪問で、妊婦支援給付金(2回目)の申請書記入	☐ かかりつけ医を決める★ ☐ 生後2か月から予防接種を受ける★ ◇産後ケア事業・家事支援を利用する ◇子育て支援センターを利用する ☐ 歯が生え始めたら、かかりつけ歯科医を決める★ ◇保育園・認定こども園・幼稚園の入所・入園について相談・申請をする ◇一時預かり等の利用を検討する	
仕事の 関係	☐ 育児休業給付金・産前産後や育児休業中の社会保険料免除について会社に確認する ☐ 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する ☐ 保育所情報を集め、見学・園庭開放など利用し、保育所入所を検討する ☐ 職場復帰に向けて、夫婦で働き方(短時間勤務等)や家事育児の分担について話を		
今後の相 談先(関 係機関)	★妊娠中・出産後の相談、発育・発達の相談、子育て相談、産後ケア事業の利用相談 ・母子保健コーディネーター(こども家庭センター) 電話：055-951-3687 ・沼津市保健センター(健康づくり課) 電話：055-951-3480 ★子育て・しつけ・家族関係の相談、子育て世帯訪問支援事業の利用相談 ・家庭児童相談室(こども家庭センター) 電話：055-951-1212 ★子育て全般の相談・保育園への入所相談、上の子の産前産後保育所入所や一時預かり、ファミリーサポート等利用相談 ・子育てコンシェルジュ(こども未来創造課) 電話：055-934-4826 ★子どもの発達相談 ★障がいの制度・サービス利用についての相談 ・児童発達支援センターみゆき 電話：055-968-0500 ・障がい福祉課 電話：055-934-4829		

□このプランについては、必要時に妊婦等包括相談支援事業(伴走型相談支援)で活用するため、沼津市妊婦支援給付金申請書の同意事項に基づき関係機関と情報を共有することがあります。

□このプランについては、初回の面談で交付しています。その時々で状況で不安や困りごとが変わってくると思います。保健師・助産師が相談にのりますのでお気軽にご連絡ください(055-951-3687・055-951-3480)。
また、この冊子は大切に保管してください。

次回： □ 困ったら自分から相談機関に相談をする □ 地区担当から電話等をする □ その他 ()

※希望がなくても、状況に応じてこちらから電話等する場合がありますのでご了承ください。



赤ちゃんが泣いた時の対処法



「赤ちゃんが泣いている理由がわからない」と不安になりますよね。赤ちゃんが理由もなく泣くのは生後2か月がピークで、その後成長とともに収まってきます。

ステップ1

- ・オムツを替える
- ・授乳する
- ・抱っこして赤ちゃんに話しかける

ステップ2

- ・暑くないか、寒くないか確認する
- ・衣類や布団を調整する
- ・いつもと様子が違うところがないか確認する

ステップ3

- ・抱っこしてゆっくり揺らす、歩く
- ・赤ちゃんに散歩に出かける
- ・おだやかな音楽をかける、歌う
- ・柔らかい布などでくるむ

※それでも泣き止まない時は、赤ちゃんを安全な場所におおむけに置いて、数分間赤ちゃんから離れてみましょう。深呼吸などで気持ちを落ち着かせてみましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群（シェイクン・ベビー・シンドローム：SBS）について

赤ちゃんは、頭が重くて頸の力が弱いので、速く激しく揺さぶられると脳に衝撃が加わり損傷を受けてしまい、重い障がいが残ったり、時には命を落とすこともあります。それをSBSと言います。赤ちゃんに対し、激しく揺する・放り投げたりするようなことは決してしないでください。

乳幼児突然死症候群への対策

乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。生後2～6か月に多いとされています。

うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝の場合のほうが、あおむけ寝の場合に比べて発症率が高いとされています。寝かせ方に配慮することは、窒息や誤飲、怪我などの事故防止にもつながります。

タバコをやめる

SIDS 発症の大きな危険因子とされているのが、喫煙です。妊娠中の喫煙や妊婦のそばでの喫煙は、赤ちゃんに悪影響を及ぼします。タバコの害については、下記をご確認ください。

できるだけ母乳で育てましょう

人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いと報告されています。母乳量や体重増加を踏まえ、できる範囲で母乳を与えましょう。



タバコの煙・においが

お子様に及ぼす悪影響

乳幼児突然死	4.7 倍
むし歯	2 倍
低体重出生	1.2～1.6 倍
自然流産	1.1～2.2 倍

知能低下（IQ 5%低下）なども報告されています。

出典：一般社団法人日本呼吸器学会 HP <https://www.jrs.or.jp>

「加熱式タバコだから安心」

と思いませんか？

加熱式タバコの煙には他の物質を体に吸収しやすくする作用があり、有害物質を体に取り込みやすくします。また、煙が目に見えにくく、臭いもわずかであるため、煙を避けることが困難となり受動喫煙につながる恐れがあると言われています。

※保健センターでは禁煙相談をしております。

電話：沼津市保健センター 055-951-3480

安全に暮らせる環境づくり

窒息

ふかふかの布団や、よだれかけ等衣類のひも、吐いたものでも窒息の危険があります。

安全な場所に寝かせましょう。 ☆敷布団は固めのものを使用しましょう。☆必ず仰向けに寝かせましょう。

転落

ベッドやソファからの転落や、抱っこひもやスリングからも転落の危険があります。

少しの高さも赤ちゃんには危険です。

☆高さがあり不安定な場所は避けましょう。☆ベビーベッドの柵は常に上げておきましょう。

入浴中の事故

首掛式の浮き輪がひっくり返ることや、少し目を離した隙に溺れることもあります。

目を離さない様にしましょう。



赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんの皮膚は大人の皮膚の半分の薄さと言われています。

皮脂が多い赤ちゃんの時期はスキンケアがとても大切です。皮膚を清潔に保ち、保湿を心がけましょう。

乳児湿疹：生後3か月頃まで

皮脂分泌が多く、ベタベタしたり、逆に乾燥してカサカサしたりするのも、全て乳児湿疹といわれています。顔・体などに赤いブツブツができることもあります。ほとんどが、清潔にしていれば、自然に治ります。

ポイント

- ・ぬるま湯による短時間入浴を心がけましょう。皮膚から水分が失われすぎないように注意しましょう。
- ・石けんをよく泡立てて肌をこすらないように、やさしく洗いましょう。
- ・入浴後は赤ちゃんの皮膚にあう保湿剤を使って乾燥を防ぎましょう。

脂漏性湿疹：生後3か月頃まで

生後2～3か月頃までは、ホルモンの影響で皮脂が過剰に分泌され、頭・髪の毛の生え際など皮脂の多いところにカサカサした黄色いかさぶたのようなものができます。ひどくなる前に清潔にしていれば、自然と取れていきます。

ポイント

- ・かさぶたになった部分は、入浴の30分程前にベビーオイルなどを塗り、お風呂に入る直前にくして軽く溶かすと浮き出てきます。
- ・お風呂で、よく泡立てた石けんでしっかりと洗いましょう。自然とはがれていきますので無理にとらないようにしましょう。

離乳食をはじめよう



いつからはじめるの？

個人差もありますが、首がすわり、支えてあげると短時間座れるようになる生後5～6か月頃が目安です。

離乳食とは…？

赤ちゃんが母乳や育児用ミルクから幼児食へ移行する過程に与えるものが「離乳食」です。口の機能なども、“吸う”から“噛みつぶす”へ発達するので、それにあわせ食べられるものの種類や形態を増やしていきます。

産後ケア事業



相談・申込：マミーズほっとステーションぬまづ
☎ 055-951-3687

出産後、育児の支援者がそばにいない方、授乳や育児に対する不安がある方などが利用できます。

注意！

ショート・デイ：母子分離での預かり目的・同居者の感染症等による隔離目的での利用は対象外です。

育児支援：お子さんを預けての外出は出来ませんのでご注意ください。

ショートステイ（宿泊型）

内容：医療機関や助産所にママと赤ちゃんで宿泊しながら、授乳や育児のサポートが受けられます。

対象：退院後～生後2か月未満までの赤ちゃん和妈妈

利用上限：6泊

利用料：5,400円 1泊（4食）

※市民税非課税・生活保護の場合
2,700円

利用したママの例：

出産病院へ退院から継続して宿泊することで、授乳や沐浴の方法を長めに教えてもらい、安心して帰宅できました。

デイサービス（通所型）

内容：医療機関や助産所に通いながら、日中授乳や育児のサポートが受けられます。

対象：退院後～生後4か月未満までの赤ちゃん和妈妈

利用上限：4日

利用料：1,800円 1日（2食）

※市民税非課税・生活保護の場合
900円

利用したママの例：

助産所に通って、授乳やおっぱいのケアも教わったりして育児に自信がもてるようになりました。

育児支援（訪問型）

内容：助産師が自宅に訪問し、赤ちゃんのおむつ交換や授乳・沐浴のサポートをします。

対象：退院後～生後12か月未満までの赤ちゃん和妈妈とパパ

利用上限：1回2時間以内、8回まで

1時間単位での利用は不可

利用料：800円/回

※市民税非課税・生活保護の場合
400円/回

利用したママの例：

慣れない育児に不安と疲れてへとへとでした。助産師が自宅に来てくれたので、ママが出かけなくてもよく、赤ちゃんをみてもらう間に、ママはゆっくり休めました。

利用の流れ

- ①「マミーズほっとステーションぬまづ」
055-951-3687へご相談ください。
- ②「沼津市産後ケア事業利用申請書（最終ページ）」
を保健センターへ提出してください。
- ③ 利用日時や利用料等についてのお電話をさせていただきます。

「あったらいいな」の声から 始まったサービスです。

●「育児支援」を1回無料で使えます！

○対象となるママ

- ・産婦健診で医師等から支援が必要と認められた。
- ・出生時体重が2,000g以下の赤ちゃんを出産した。
- ・母子健康手帳交付時に18歳未満だった。

●多胎出産の場合、育児支援の利用がお得！

- ・利用回数の上限が8回→16回まで使えます。
- ・出産した赤ちゃんの人数分、育児支援の回数が無料で利用できます。（双胎なら2回無料）
- ・出産した赤ちゃんが2人以上でも育児支援は1人分の利用料で利用できます。

●対象期間の「生後」を「退院後」に読替えます！

○対象赤ちゃん

- ・出生時体重が2,000g以下。
- ・入院治療が必要で医療機関に入院していた。

詳細は、次のページ

ショートステイ（宿泊型）・デイサービス（通所型）

☆ケアの内容：ママのケア（健康状態チェック）、赤ちゃんのケア（健康状態チェック）、授乳指導、沐浴指導、育児相談など。

☆医療機関等は、24 時間体制で助産師又は看護師が常駐しています。

☆母子分離での預かり目的・同居者の感染症等による隔離目的での利用は対象外です。

☆利用中に体調不良となった場合については、医療保険での対応となります。



例) ショートステイ（宿泊型）の利用の様子

10:00 — 12:00 — 17:30~18:30 — 翌日 8:00 — 17:00
 チェックイン 昼食 夕食 就寝 朝食 昼食 チェックアウト

10:00~15:00 各種ケアや相談指導

※前日の利用と同じ

例) デイサービス（通所型）の利用の様子

10:00 — 12:00 — 17:30~18:30 — 19:00
 チェックイン 昼食 夕食 チェックアウト

10:00~15:00 各種ケアや相談指導



（利用者の声）
 出産後、通常よりも長く入院して、ゆっくり休むことができて良かったです。

実施場所（R7.4.1 現在）

名 称	ショート ステイ	デイ サービス	住 所	連 絡 先
沼津市立病院 ※1・2	○	×	沼津市東椎路字春ノ木 550	055-924-5100
かぬき岩端医院 ※1	○	○	沼津市下香貫前原 1479-3	055-932-8189
関谷レディースクリニック※1	○	○	沼津市西椎路 149-1	055-968-6611
小田原マタニティクリニック	○	○	神奈川県小田原市城山 2-1-5	0465-35-1103
島田産婦人科医院 ※3	○	○	駿東郡清水町伏見 38-1	055-972-6100
順天堂大学医学部附属静岡病院 ※4	○	×	伊豆の国市長岡 1129	055-948-3111
清稜クリニック ※1	○	○	駿東郡長泉町下長窪 988-11	055-999-0300
田中産婦人科医院 ※1	○	○	三島市中央町 6-23	055-971-3541
桃太郎助産院	○	○	伊豆市日向 670-1	0558-72-5262

※1 当院で出産した方のみ利用可能。

※2 出産後の入院延長に限り利用可能。

※3 出産後、一度帰宅された方については、感染症の検査を行います（自己負担あり）。

※4 当院で出産した方のみ利用可能。利用前に「あずかるこちゃん」への登録が必要です。

<ショートステイ（宿泊型）・デイサービス（通所型）の利用についての注意事項>

- 1 医療機関等の都合で、ご希望に添えない場合があります。また、**利用日・時間を変更又は中止する場合は、速やかに医療機関等へご連絡ください。当日キャンセルについては、キャンセル料についてもお確認ください。**
- 2 利用料の支払いについて
利用料は、1回利用するごとに、直接医療機関等へお支払いください。
利用料は、ママとその配偶者の最新の課税状況に応じて決定します。
- 3 その他

医療機関等利用をする時の注意点

- ・入所時間は、10時です。
- ・キャンセルは、利用日前日10時までに直接、申込医療機関等へご連絡ください。
- ・医療機関等は、禁酒・禁煙です。
- ・ママの安静保持と安全管理から、外出は施設の許可を得てください。
- ・2泊以上の連泊利用の場合、最終日は昼食までとなります。
- ・食事をキャンセルされても利用料金は変わりません。
- ・医療機関等で追加料金が発生する場合があります。詳細は、医療機関等へお問い合わせください。

利用の際の持ち物

- ・マイナ保険証または資格確認証
- ・母子健康手帳
- ・ママの持ち物
洗面用品、室内履き、着替え、化粧品類など
- ・赤ちゃんの持ち物
紙おむつ、着替え、おしりふき、粉ミルク・哺乳瓶（必要な人）
- ・バスタオル、フェイスタオルなど
- ・授乳指導を希望で、ご自宅で使用している保護器などありましたら持参してください。
- ・上記の他、必要な物は各自でご用意ください。
- ・紙おむつ・粉ミルク・おしりふきは購入できます。



<<MEMO>>



育児支援（訪問型）＊助産師が訪問します



☆ママ（パパ）と赤ちゃんがいるご自宅で、産まれてきた赤ちゃんに対して、

育児支援のサービスを行います。

☆サービスの内容は、授乳介助・沐浴介助・赤ちゃんの身のまわりのお世話（おむつ交換、着替え等）・育児相談等の育児援助になります。

☆対象は、生後 12 か月未満の児となります。上の子は対象外となりますのでご了承ください。

☆ママとパパの育児手技の習得や、育児援助、休息の確保等の目的で利用ができますので、下記のような内容はお受けできません。

- ・助産師と赤ちゃんだけになる留守番のサービス
- ・在宅で仕事をする際の託児目的



助産師派遣事業所

静岡県助産師会沼津地区・菜桜助産所・助産ケアふわふわ（※派遣事業所はお選びいただけません。）

<育児支援（訪問型）の利用についての注意事項>

- 1 利用日・時間を変更又は中止する場合は、速やかに「マミーズほっとステーションぬまづ」055-951-3687 に連絡してください。原則、キャンセル料は発生しません。
- 2 利用は原則、市内で平日 9:00～17:00 までの間です。事業所の都合で、利用日時のご希望に添えない場合があります。
- 3 利用料の支払いについて
利用料は、1 回利用するごとに、直接事業所担当者へお支払いください。
利用料は、ママとその配偶者の最新の課税状況に応じて決定します。
- 4 利用の確認
利用の確認を行うため、事業所担当者が持参する「利用確認書」に利用ごと署名をしてください。
確認書には、事業所担当者が利用者の健康状態や利用状況等を記載し、市に報告します。

<<MEMO>>

沼津市産後ケア事業 利用申請書

提出方法【 郵送 ・ 窓口提出 】

〒410-0881 沼津市八幡町 97

沼津市保健センター 産後ケア担当者宛

用を（申請・変更・中止）します。

※申請者と対象者が同じ場合は、申請者欄は記入不要です。

申請者	(ふりがな) 氏名				対象者（妊産婦）と申請者が同じであれば、記入不要	
	電話番号	(電話:)	続柄			
対象者	(ふりがな) 氏名	対象者氏名（妊産婦）	生年月日	年	月	日
	住所					
	電話番号		緊急連絡先（続柄）			
子	子の氏名			第	子	
	出産施設名			出産予定日	年	月 日
	出産日	年	月 日	退院日	年	月 日
世帯構成	氏名	続柄	生年月日	世帯先等の名称		
	上記記載の対象者・子以外の					
	同一世帯員の情報を					
	全員記入					
希望 利用サービス・日時		宿泊型 / ~ /)・デイサービス型(/) 育児(/ : ~)				
申請理由 (具体的に)		支援者不在のため・育児不安がある・・・など				

同意書

(宛先) 沼津市長

本申請書の内容及びサービス利用に必要な情報を市から受託事業者へ情報提供すること並びに対象者の健康状態・利用状況について受託事業者から市に情報提供すること

記入しない

たり、対象者及びその配偶者の市民税の課税状況及び生活保護受給状況を、市が税務関係当局及び福祉事務所長（産後ケア事業を利用している期間に限る）に照会を求めることに同意します。

年 月 日

【対象者】

【配偶者】

氏名 対象者氏名（妊産婦）

氏名 対象者の夫氏名

住所 自署

住所 自署

生年月日 月 日

生年月日 月 日

※対象者・配偶者の欄は必ず自署してください。

※自署できない場合は、本人からの委任状で署名することができます。

沼津市産後ケア事業 利用申請書

年 月 日

（宛先）沼津市長

次のとおり、沼津市産後ケア事業の利用を（申請・変更・中止）します。

※申請者と対象者が同じ場合は、申請者欄は記入不要です。

申請者	(ふりがな) 氏 名		生年月日	年 月 日	
	住 所 電話番号	(電話 :)		対象者との 続柄	
対象者	(ふりがな) 氏 名		生年月日	年 月 日 (歳)	
	住 所				
	電話番号		緊急連絡先 (続柄)		
子	子の氏名			第 子	
	出産施設名		出産予定日	年 月 日	
	出産日	年 月 日	退院日	年 月 日	
世帯構成	氏 名	続柄	生年月日	勤務先等の名称	
希望 利用サービス・日時		宿泊型(/ ~ /)・デイサービス型(/) 育児(/ : ~)			
申請理由 (具体的に)					

同意書

（宛先）沼津市長

本申請書の内容及びサービス利用に必要な情報を市から受託事業者へ情報提供すること並びに対象者の健康状態・利用状況について受託事業者から市に情報提供することに同意します。

また、申請にあたり、対象者及びその配偶者の市民税の課税状況及び生活保護受給状況を、市長が税務関係当局及び福祉事務所長（産後ケア事業を利用している期間に限る）に照会を求めることに同意します。

年 月 日

【対象者】

【配偶者】

氏名

氏名

住所

住所

生年月日 年 月 日

生年月日 年 月 日

※対象者・配偶者の欄は必ず自署してください。

※自署できない場合は、本人からの委任状で署名することができます。