

# 遠野市 マタニティセルフプラン (母子健康手帳交付～産後2か月頃)

作成日 年 月 日  
担当者

出産予定日 年 月

妊娠おめでとうございます。

あなたの大切な妊娠・出産・子育て期を安心して過ごせるよう、セルフプランを提案します。

【市外局番 0198】

わたしができること	家族の方ができること	サービス名	お助けブック掲載ページ	備 考	費 用	連絡先・電話番号
<input type="checkbox"/> 妊婦健診・歯科健診を受ける。 <input type="checkbox"/> 体調について医師や助産師に相談する。 <input type="checkbox"/> 体調の良い時に教室等に参加する。 <input type="checkbox"/> 出産の準備や産後のことでわからないことがあれば周囲に相談する。 <input type="checkbox"/> 悩み事は抱え込まず、誰かに話を聞いてもらう。 <input type="checkbox"/> 現在使える社会資源を確認しておく。 <input type="checkbox"/> 分娩時の病院までの移動手段を確保しておく。 <input type="checkbox"/> 産後の滞在先を決めて産後にサポートしてくれる人を見つけておく。 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんとの生活をイメージし、産後の心と身体の変化やその対処方法について知っておく。	<input type="checkbox"/> 妊婦の体調を確認する。 <input type="checkbox"/> 妊婦健診の受診に協力する。 <input type="checkbox"/> お腹の赤ちゃんの成長を一緒に確認する。 <input type="checkbox"/> 教室と一緒に参加する。 <input type="checkbox"/> 家事など、できることから協力する。 <input type="checkbox"/> 緊急時や産前・産後のサポートについて何ができるか話し合う。 <input type="checkbox"/> 出産後の育児・家事分担について話し合う。	<input type="checkbox"/> 妊婦一般健康診査受診票 (14回分)	P4	県内産科医療機関で使用できますので、妊婦健診の際、医療機関に提出してください。	記載された検査以外は有料	遠野市助産院 (遠野健康福祉の里内) ☎62-1103
		<input type="checkbox"/> 妊婦歯科健康診査受診票 (1回分)	P5	市内の歯科医院で歯科健診を受ける際に使用してください。	無料	
		<input type="checkbox"/> 出産・子育て応援ギフト	P5	母子健康手帳交付の面談終了後及び、新生児訪問等で面談を受けた方に、それぞれ5万円、計10万円を支給します。		保健医療課母子安心係 (遠野健康福祉の里内) ☎68-3186
		<input type="checkbox"/> 妊産婦医療費受給者証	P6	あなたの申請できる月は 月 からです。市民課又は宮守総合支所窓口で申請してください。出産の翌々月以降は使用できなくなるので、必ずご返却ください。		市民課給付係(とぴあ庁舎) ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111
		<input type="checkbox"/> 妊婦教室 <input type="checkbox"/> ファミリー教室	P7	日程は別に配布しているチラシをご覧ください。(要予約)	無料	遠野市助産院 (遠野健康福祉の里内) ☎62-1103
		<input type="checkbox"/> 妊婦訪問	P8	妊娠36週頃(あなたへの訪問時期は 月頃です)市外へ里帰りの場合は、里帰りされる前にご連絡ください。産後の手続き等についての説明があります。	無料	
		<input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> 来所相談	P7	平日9:00～17:00 ※エコーを希望の場合は事前に遠野市助産院へ予約が必要です。	無料	
		<input type="checkbox"/> 出生届	P10	出生後14日以内に住所地・本籍地・出生地のいずれかの市区町村に提出してください。		市民課市民係(とぴあ庁舎) ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111
		<input type="checkbox"/> 児童手当	P10	父母のうち、所得が多い方の住所地(公務員の場合は勤務先)へ出生の翌日から15日以内に申請してください。		市民課給付係(とぴあ庁舎) ☎62-2111 宮守総合支所 ☎67-2111
		<input type="checkbox"/> 乳幼児医療費受給者証	P12	赤ちゃんの保険証又は資格取得証明書ができれば出生の翌月末日までに申請してください。		
		<input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査受診票 (1回分)	P11	入院中に赤ちゃんが受ける検査です。新生児聴覚検査を受ける際、医療機関に提出してください。		記載された検査以外は有料 保健医療課母子安心係 (遠野健康福祉の里内) ☎68-3186
		<input type="checkbox"/> 産後健康診査受診票 (2回分)	P11	県内産科医療機関で使用できますので、産後2週間健診や産後1か月健診の際、医療機関に提出してください。		
		<input type="checkbox"/> 乳児一般健康診査受診票 (3回分)	P11	県内医療機関で赤ちゃんが健診を受ける際に使用できます。		
		<input type="checkbox"/> 産後ケア	P9	助産師が赤ちゃんのケア(沐浴・体重測定・黄疸チェック)とお母さんの乳房管理・授乳指導、産後のからだや育児などの相談に応じます。	無料	遠野市助産院 (遠野健康福祉の里内) ☎62-1103
		<input type="checkbox"/> 新生児産婦訪問	P13	産後1か月前後に保健師又は助産師が訪問します。	無料	保健医療課母子安心係 (遠野健康福祉の里内) ☎68-3186
		<input type="checkbox"/> 妊産婦通院費助成	P13	健診・診療等のため通院を開始した日の属する年度の末日までに申請しましょう。受診が年度をまたぐ場合は年度毎の申請が必要です。		

今後の予定

第6回以降の妊婦一般健康診査受診票を交付します。  
事前に電話連絡の上、24週までに助産院へ来所ください。

月頃に 訪問します。

何かご相談があればご連絡ください。