

遠野市★母子保健事業情報誌

子育て

お助け7:7



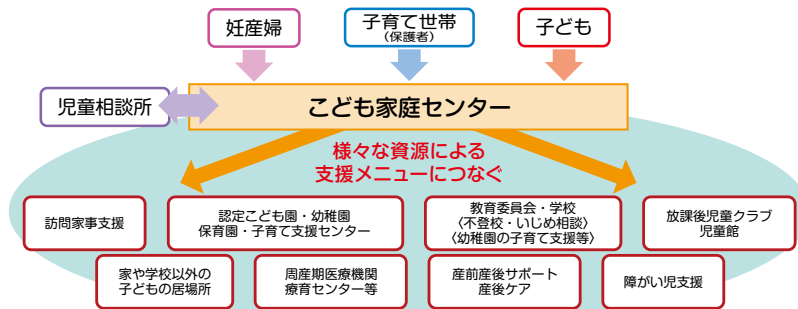


～新しい命を迎えるにあたり～



妊娠おめでとうございます。これから始まる妊娠・出産・子育てが自分らしく過ごせるように、遠野市では様々な支援をしています。まずはこども家庭センターまで、ご連絡ください。

こども家庭センターでは、母子健康手帳の交付・健康相談・助成金の申請等を行っています。授乳スペースもありますので、気軽にお立ち寄りください。



新しい命を迎えるにあたり 1

- 電話相談 ●産婦人科・小児科オンライン相談
- 小児科医による育児相談 ●災害時の利用

子育てするなら遠野第2ステージへ 2

遠野市わらすっこ条例 3

1. 妊娠したら 4

- 母子健康手帳の交付 ●妊婦一般健康診査受診票
- 妊婦歯科健康診査受診票 ●出産・子育て応援ギフト
- 出産育児一時金 ●妊産婦医療費受給者証
- 限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)

2. 遠野市助産院「ねっと・ゆりかご」 7

- 妊娠中の利用 ●妊婦教室・ファミリー教室 ●妊婦訪問
- 産後の利用 ●産後ケア事業

3. 赤ちゃんが生まれたら 10

- 出生届 ●児童手当 ●養育医療給付 ●新生児聴覚検査受診票
- 産後健康診査受診票 ●乳児一般健康診査受診票
- わらすっこのおむつ支援 ●乳幼児医療費受給者証
- 妊産婦通院費助成 ●新生児産婦訪問 ●乳幼児健診等
- 予防接種 ●予防接種スケジュール

4. むし歯予防 20

5. 主な医療機関・夜間救急窓口 22

6. 元気わらすっこセンター 23

- わらすっこのルーム・ちびっこのルーム・およこふれあいスペース
- わらすっこの誕生応援事業
- わらすっこファミリー・サポート・センター

7. 市内のいろいろな子育て施設 25

- 病児等保育施設「わらっぺホーム」
- 地域子育て支援拠点事業
(地域子育て支援センター「まなざし」・こども本の森遠野)
- 子育てサークル ●保育園 ●認定こども園
- 幼稚園 ●子育てマップ

マタニティセルフプラン 30

すくすくセルフプラン 32

◎住所

遠野市助産院：遠野市松崎町白岩字薬研淵4番地1 遠野健康福祉の里
保健医療課：遠野市松崎町白岩字薬研淵4番地1 遠野健康福祉の里
子育て支援課：遠野市東館町8番12号 遠野市役所東館庁舎

◎電話相談【直通】

利用時間	電話番号	対応内容	担当課
平日 9:00~17:00	0198-62-1103	妊娠・出産・産後に関わる相談	遠野市助産院
	090-7660-1108	子育て・子どもの成長発達に関わる相談	保健医療課
	0198-62-0189	虐待・子どもの心と身体の発達に関わる相談	子育て支援課

※訪問等で不在の場合は、戻ってからの対応となりますのであらかじめご了承ください。

◎産婦人科・小児科オンライン相談

遠野市にお住まいの方限定で、産婦人科医・小児科医・助産師にスマホで何度でも無料相談できます。

夜間相談	平日18時~22時	10分間予約制
いつでも相談	毎日24時間受付	24時間以内返信

※利用には事前登録が必要です。詳しくは別紙チラシをご覧ください。

◎小児科医による育児相談【予約制】

小児科医による無料育児相談を実施します。利用には予約が必要です。実施日前週の金曜日までに電話で予約してください。

実施日	時間	場所
毎週火曜日	10:00~12:00	遠野健康福祉の里 健診室

予約先：保健医療課母子安心係 ☎68-3186

◎災害時の利用

- 遠野健康福祉の里は乳幼児や妊産婦、高齢者、障がいのある方等、避難所での生活において、特別な配慮が必要な方が避難できる施設です。
- 市では、乳幼児のミルクやおむつを備蓄しています。在宅避難をしている方への備蓄品の提供も可能となっていますので、お気軽にご相談ください。

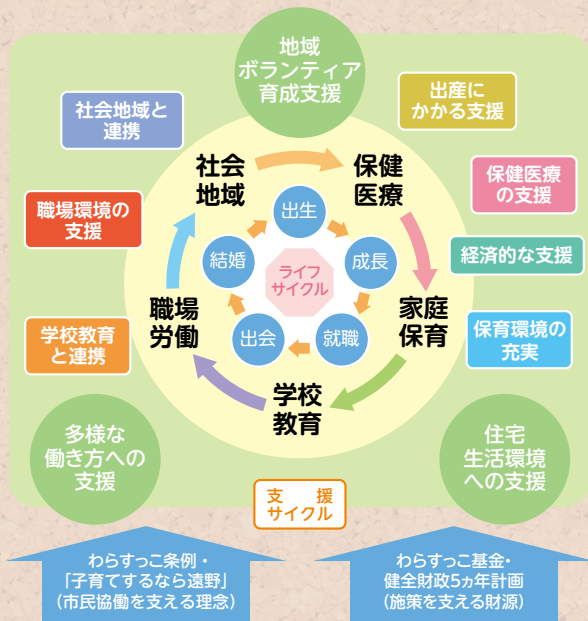
“子育てするなら遠野” 第2ステージへ

令和元年度、市は、子ども・子育て支援3本柱である「条例・プラン・基金」について、「遠野市わらすっこ条例の一部改正」、「第2次遠野わらすっこプランの策定」、そして、「わらすっこ基金の新たな仕組みづくり」に取り組みました。

条例は、プランを理念で支える「遠野市わらすっこ条例」です。基金は、プランを財源で支える「遠野市わらすっこ基金」です。

この2つにより、子どもの育成や子育て家庭の支援に対する意識の高揚を図るとともに、市民の皆様の参加を促し、地域を挙げて「子育てするなら遠野」として、その環境づくりに取り組んでいこうとするものです。

少子化対策・子ども・子育て支援総合計画 — サイクルプラン・総合的な対応 — 遠野わらすっこプラン



遠野市わらすっこ条例

平成21年4月制定

＊おとなの皆さん



おとなは、真に子どもの視点を大切にするとともに、子どもにとって最善の方法は何かを常に考え、育ちを見守り、寄り添い、支えていく責務を負っています。おとなは、そのような責務とそれぞれの役割を認識し、子どもから信頼される存在であるように、お互いに連携し、協働することが求められます。

＊保護者の責務 [第9条]

- ① 保護者は、子どもの健やかな成長及び権利の保障にとって家庭が果たす役割を認識するとともに、その第一義的な責任を有することを自覚し、子どもを虐待及び体罰せず守り育てなければなりません。
- ② 保護者は、子どもに愛情を持って接し、子どもが基本的な生活習慣、社会規範及び道徳観を身に付けることができるよう努めなければなりません。
- ③ 保護者は、子どもにとっての最善の利益を考慮し、子どもの年齢及び発達に応じた養育に努めなければなりません。



1. 妊娠したら

母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、妊娠初期からのお母さんとお子さんの成長の記録です。健康診査、保健指導、予防接種を受ける時には必ず持参しましょう。保護者記入欄も記入しておきましょう。

妊婦一般健康診査受診票(14回分)

県内の医療機関で使用し、受診票に記載された検査にかかる費用を助成します。妊婦健診を受ける際に、医療機関へ提出してください。(妊娠届出時の妊娠週数によっては、枚数が異なります。)

受診票は、母子健康手帳交付時と妊娠中期(妊娠6~7か月頃)の2回に分けて交付します。事前に電話連絡の上、24週までに遠野市助産院へ来所ください。

妊娠週数	健診の頻度
妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24~35週まで	2週間に1回
妊娠36週以降	1週間に1回

多胎妊娠で妊婦健診の回数が14回を超えた場合、償還払い^{*}により1回につき5,000円を上限に5回までの費用を助成します。

^{*}償還払い=医療機関窓口で自己負担額を全額支払い、後日保健医療課へ申請し払い戻しを受けます。

【県外で里帰り出産をする場合】

県外で受診を希望される方は、事前に遠野市助産院にご相談ください。

【遠野市から転出した場合】

遠野市から転出した場合は、受診票を使用することができません。転出先の市区町村担当窓口を受診票を持参し、ご相談ください。

妊婦歯科健康診査受診票

妊娠届出後に、受診票を郵送します。妊娠中はむし歯や歯周病になりやすく、女性の一生の中で歯科疾患のリスクが高まる時期です。歯周病は早産のリスクを高め、低出生体重児を出産する可能性があります。受診票が届いたら、市内の歯科医療機関に予約して歯科健診を受けましょう。妊娠中は歯科健診を無料で受けることができます。

^{*}妊婦歯科健康診査受診票は市外の歯科医療機関では使用できません。市内歯科医療機関一覧は22ページにありますので、ご確認ください。

問い合わせ

遠野市助産院 ☎62-1103 / 保健医療課母子安心係 ☎68-3186

出産・子育て応援ギフト

全ての妊婦と子育て世帯が安心して出産・子育てできるよう、妊娠期から出産・子育てまで一貫して相談に応じ、様々なニーズに応じた必要な支援につなぐ伴走型の相談支援を行います。妊娠の届出や出生の届出を行った妊婦・子育て世帯等に対して、「出産・子育て応援ギフト」を支給します。

【対象者及び支給額】

- ・妊娠の届出をした妊婦(出産応援ギフト)…妊娠1回につき5万円相当
 - ・出生した児童を養育する方(子育て応援ギフト)…児童1人につき5万円相当
- ^{*}申請時点で遠野市内に住所があること。

【必要な持ち物】

- 受取口座を確認できる書類の写し。本人確認書類の写し。
- ・運転免許証 ・マイナンバーカード表面 ・健康保険証等

問い合わせ・申請先 保健医療課母子安心係 ☎68-3186

出産育児一時金

妊娠4か月以上の方が出産したときは、出産育児一時金(50万円)が支給されます。あらかじめ多額の出産費用を準備しなくても、出産前に医療機関で手続きすることで、産婦が加入している健康保険から出産した医療機関へ直接出産育児一時金が支払われます(直接支払制度)。

直接支払制度を利用しなかった場合や、出産費用が出産育児一時金の額より少ない場合、健康保険へ申請が必要です。産婦が社会保険の被保険者又は被扶養者の場合は、会社を通じて申請してください。国民健康保険に加入している場合は、必要書類を確認のうえ、市民課又は宮守総合支所窓口へ申請してください。

問い合わせ・申請先

市民課国保年金係 ☎62-2111(内線144・145) / 宮守総合支所 ☎67-2111

妊産婦医療費受給者証 ◎あなたの申請できる月は.....月からです。

出産予定日から起算して168日前(およそ妊娠5か月又は16週)に属する月の初日から出産日の属する月の翌月末日までの期間、保険診療によってかかった医療費(一部負担金)を助成します。妊婦が生活保護を受けている場合は申請不要です。

【必要な持ち物】

■ 母子健康手帳 ■ 健康保険証(妊婦) ■ 通帳(妊婦又は夫)

※市では、妊産婦医療費の受給に係る所得制限を撤廃していますが、助成額等の決定のために、妊婦及び夫(配偶者)の所得状況を確認します。

※転入により市で所得の確認ができない方は、下表に記載している**所得課税扶養証明書(妊婦及び夫(配偶者)分)**を前住所地で申請し提出してください。

所得課税扶養証明書の提出が必要な方	受給者証の申請月	証明書の年度
令和5年1月1日時点で市外に住所があった方	令和6年7月まで	令和5年度(令和4年中の所得) ※令和5年1月1日時点の住所地で申請
令和6年1月1日時点で市外に住所があった方	令和6年8月から令和7年7月まで	令和6年度(令和5年中の所得) ※令和6年1月1日時点の住所地で申請

【遠野市から転出した場合】

転出日以降は、市が交付した受給者証は使用できません。手元にある受給者証は、必ず返却してください。(郵送可)

※転出先での同様の制度について、あらかじめ制度の有無や必要書類の確認をお勧めします。

限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)

手術や入院の際、妊産婦医療費受給者証と併せて提示すると、高額療養費が発生した場合に自己負担額を超えた分の払い戻しの手続きを省略できる場合があります(被保険者等が住民税非課税の場合、入院時の食事代も軽減されます)。

妊婦が社会保険の被保険者又は被扶養者となっている場合は、会社又は各健康保険の保険者へ申請してください。国民健康保険に加入している場合は、必要書類を確認のうえ、市民課又は宮守総合支所窓口へ申請してください。

※妊産婦医療費受給者証の交付時に、認定証をお持ちが確認することがあります。

※認定証は妊娠期以外にも使用することができます。

問い合わせ・申請先

市民課 給付係 ☎62-2111 (内線146・147)

市民課 国保年金係 ☎62-2111 (内線144・145)

宮守総合支所 ☎67-2111

2. 遠野市助産院「ねっと・ゆりかご」

遠野市助産院「ねっと・ゆりかご」は、妊婦健診や出産のため遠方の医療機関に通院する妊婦さんと、そのご家族の不安や負担を軽減するため、各種相談を行っています。妊産婦さんが安心・安全にお産を迎え、子育てできるようにサポートしています。

妊娠中の利用

★健康相談…無料(誰でも利用できます。来院前にお電話ください。)

- 自分の身体のこと、家族のことなど、お気軽にご相談ください。
- 超音波検査(エコー)や胎児心拍モニタリングで、赤ちゃんの様子を確認できます。



妊婦教室・ファミリー教室(要予約)

赤ちゃんを健康に生み育てるために教室を開催します。ぜひご参加ください。日程については、別に作成しているチラシをご覧ください。

●妊婦教室：会場 遠野市助産院

- ・妊娠中の過ごし方や分娩経過についてのお話
- ・歯科衛生士からのお話

●ファミリー教室：会場 遠野健康福祉の里

- ・沐浴体験、赤ちゃんのお世話の仕方等
- ・配偶者、祖父母、家族どなたでも参加できます。

※託児はありませんのでご協力をお願いします。



妊婦訪問

出産予定日の1か月前(妊娠36週前後)頃に、助産師が家庭訪問を行います。

出産する医療機関まで長距離を移動しますので、安全に入院できるタイミングやお産の準備、出産後に必要な手続きについて説明します。

お電話で訪問日程をご相談しますが、早めに訪問を希望される方は遠野市助産院へご連絡ください。

【妊婦訪問時に渡すもの】

- 新生児聴覚検査受診票(黄緑)
- 産後健康診査受診票(橙)

※詳しくはP11をご覧ください。



産後の利用

★お産が始まった際

- 緊急対応等のサポート…お産の進み方等不安な際は相談ください。(緊急搬送時、母体管理料として1時間3,000円が有料となることがあります。)

★乳房管理

- 乳房トラブル、授乳困難等のケアを行います。
- 相談は無料です。(状況により乳房管理料3,000円が有料となることがあります。)

産後ケア事業

産後の不安や悩みを抱えたお母さんのために『産後ケア事業』を実施しています。ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

★利用できる方

遠野市内に住所のある産後1年未満(宿泊施設利用の場合は産後4か月未満)のお母さんのうち、下記のような悩みがある方。

- 産後に心身の不調や不安がある
- 育児に不安や疲れを感じる
- 授乳のことを相談したい



★内容

- お母さんからゆっくりお話を伺います
- 授乳状況や赤ちゃんの体重を確認し、アドバイスや乳房ケアを行います
- 育児に疲れを感じる時は、ゆっくりと休息をとっていただきます

★利用方法は？

利用方法は3種類あります

訪問産後ケア

助産師が訪問します
自宅でも相談やケアが
受けられます
(無料・回数制限なし)

ゆりかご産後ケア

助産院で
相談やケアが
受けられます
(無料・回数制限なし)

日帰り産後ケア

(市内宿泊施設)
ゆっくりとケアが
受けられます
(10:00~15:30)

宿泊施設での日帰り産後ケアは、

- 事前の申請が必要です(1人最大4回まで)
- 産後4か月未満のお母さんと赤ちゃんが対象です
- 1回につき3,480円の自己負担があります
(令和6年度は県の事業費補助により無料で利用できます)
- 前日・当日のキャンセルは取消料が発生します

まずは電話で
ご相談ください



問い合わせ・申請先 遠野市助産院 ☎62-1103

3. 赤ちゃんが生まれたら



出生届

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出生届を提出してください。

【必要な持ち物】

- 出生届 (出生証明書に医師・助産師の証明がされているもの)
- 母子健康手帳 ■ 本人確認書類 (来庁者)

問い合わせ・提出先

市民課市民係 ☎62-2111 (内線142・143) / 宮守総合支所 ☎67-2111

児童手当

0歳から中学校卒業までのお子さんがある方に支給します。出生の翌日から15日以内に市民課又は宮守総合支所窓口(請求者が遠野市外にお住まいの場合は申請者の住所地の市役所等。申請者が公務員の場合は勤務先。)で申請してください。

※父母等のうち、所得の多い方が請求者となります。

※所得上限額があります。

【必要な持ち物】

・第1子出生の場合のみ(第2子以降は必要な持ち物はなし)

- 健康保険証(請求者) ■ 通帳(請求者)
- 個人番号(マイナンバー)カード又は個人番号通知カード(請求者及び配偶者)

※通知カードでの申請は、請求者の本人確認書類(運転免許証等)も必要です。

問い合わせ・申請先

市民課給付係 ☎62-2111 (内線146・147) / 宮守総合支所 ☎67-2111

養育医療給付

赤ちゃんが生まれた時の体重が2,000g以下の場合や、身体の諸機能が未熟なまま生まれた乳児が指定医療機関に入院したとき、保険診療の自己負担分の医療費が給付されます。詳しくはご相談ください。

問い合わせ・申請先 保健医療課母子安心係 ☎68-3186

新生児聴覚検査受診票

新生児聴覚検査を受ける際に、医療機関へ提出してください。初回検査の費用について5,000円を上限に助成します。受診票は妊婦訪問時にお渡しします。新生児聴覚検査とは、赤ちゃんの聞こえに異常がないかを早く見つけるための検査で、生まれてすぐの入院中に実施されます。

産後健康診査受診票(2回分)

産後2週間健診、1か月健診を受ける際に、医療機関へ提出してください。1回につき5,000円を上限に費用を助成します。受診票は妊婦訪問時にお渡しします。(産後2週間健診は必要な方のみ。医療機関の健診実施状況により実施しない場合があります。)

乳児一般健康診査受診票

出生届を提出した際に、3回分を発行します。(遠野市以外に出生届を提出した場合は後日市民課市民係又は宮守総合支所でお受け取りください。)遠野市で実施していない1か月・9~10か月・1歳児の健康診査を受ける際に、県内の医療機関へ提出してください。受診票の有効期限は1歳1か月になる前日までです。県外での受診を希望される方は、事前に保健医療課にご相談ください。

【遠野市から転出した場合】

遠野市から転出した場合は、受診票を使用することができません。転出先の市区町村担当窓口を受診票を持参し、ご相談ください。

わらすっこのおむつ支援

市内に住所を有する満1歳前のお子さんへ乳児用紙おむつを支給(税抜5,000円相当分)します。

サイズや種類を保護者が選択でき、新生児訪問や乳幼児健診等の機会にお渡しします。

問い合わせ 保健医療課母子安心係 ☎68-3186

乳幼児医療費受給者証

保険診療によってかかった医療費（一部負担金）を助成します。出生の翌月末日までに申請してください。赤ちゃんが生活保護を受けている場合は申請不要です。

【必要な持ち物】

- 健康保険証又は資格取得証明書（赤ちゃん）
- 通帳（父母等）

※4歳の誕生日末日まで所得制限はありませんが、助成額等の算定のため、所得等を確認します。遠野市で所得を確認できない場合（転入者等）は、上記に加えて対象年度の所得課税扶養証明書（父母等）もお持ちください。お母さんの妊産婦医療費受給者証申請にて、当該年度の証明書を提出済みの場合は、証明書の提出を省略することができます。

所得課税扶養証明書の提出が必要な方	受給者証の申請月	証明書の年度
令和5年1月1日時点で市外に住所があった方	令和6年7月まで	令和5年度（令和4年中の所得） ※令和5年1月1日時点の住所地で申請
令和6年1月1日時点で市外に住所があった方	令和6年8月から令和7年7月まで	令和6年度（令和5年中の所得） ※令和6年1月1日時点の住所地で申請

【お母さんをお持ちの妊産婦医療費受給者証について】

出産の翌々月（例えば、4月に出産の場合は6月）以降は、受給者証を使用できません。受給者証には有効期限（予定日）が記載されていますが、出産予定日の前月までに出産した場合は、有効期限が早まりますので、ご注意ください。

交付されていた受給者証は、有効期限が過ぎたら必ずご返却ください。（郵送可）

問い合わせ・申請先

発行に関して：市民課給付係 ☎62-2111（内線146・147）
宮守総合支所 ☎67-2111



妊産婦通院費助成

妊産婦の皆さんが安心して出産できる環境の充実を目指し、市外の産科医療機関へ通院・入院する際の交通費・宿泊費を、1回の分娩で5万円を上限に助成しています。

【助成対象となる期間】

妊娠届出以降に県内の妊産婦健診・分娩を行う医療機関へ健診・診療等のため通院を開始した日から出産後の健診・診療等を終了した日まで

【対象経費】

- 健診、診療などを受けるため医療機関と自宅との間を移動した際の交通費
- 入院または分娩待機のために医療機関の近隣の宿泊施設に宿泊する場合に要した宿泊費・交通費

【対象経費】

受診期間	申請期間
令和6年4月～令和7年3月末日	令和6年度の3月末日まで
令和7年4月～令和8年3月末日	令和7年度の3月末日まで

※申請期限内であっても、受診等が終了した後は速やかに申請してください。

※受診が年度をまたぐ場合は年度毎の申請が必要です。

【必要な持ち物】

- 母子健康手帳
- 産婦本人名義の通帳
- ※以下該当する方のみ
- タクシー料金の領収書（発着地を記載すること）
- 宿泊費の領収書
- 医療機関の受診日が記載されている医療費の領収書及び診療明細書

問い合わせ・申請先 遠野市助産院 ☎62-1103

新生児産婦訪問

出産された方全員に対し、産後1か月前後に市の保健師や助産師が赤ちゃんとお母さんの様子を伺いに家庭訪問します。体重測定や育児の相談などに対応しています。お電話で訪問日程をご相談します。

長期里帰り等で市外での訪問を希望される方はご相談ください。

問い合わせ 保健医療課母子安心係 ☎68-3186

乳幼児健診等

～乳幼児健診は必ず受けましょう～

乳幼児健診は、お子さんが順調に育っているか、病気がないかを確認するためのものです。
また、育児上の心配や不安なことを相談できる場でもありますので、必ず受診しましょう！



※健診や相談に参加したら、チェック欄(□欄)にチェックを入れましょう。

		0か月	1か月	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	11か月	1歳	1歳6か月	2歳	2歳6か月	2歳8か月	3歳	3歳6か月	4歳	5歳	6歳
乳幼児健診	集団				3～5か月児健診			6～8か月児健診		BCG予防接種と個別歯科相談も同時に実施します。					1歳6か月児健診					3歳6か月児健診		5歳児健診	
	(チェック欄)				<input type="checkbox"/> 受診済			<input type="checkbox"/> 受診済						<input type="checkbox"/> 受診済						<input type="checkbox"/> 受診済		<input type="checkbox"/> 受診済	
個別	新生児聴覚検査																						
	(チェック欄)	<input type="checkbox"/> 受診済	<input type="checkbox"/> 受診済																				
定例相談	新生児訪問																						
	(チェック欄)	<input type="checkbox"/> 訪問済												<input type="checkbox"/> 相談済		<input type="checkbox"/> 相談済				<input type="checkbox"/> 相談済			
産前産後	産後ケア																						
使える制度	子育て支援センター「まなざし」																						
	保育園・認定こども園(要申込)																						
詳しくは23ページ以降をご覧ください。	幼稚園(要申込)																						
	わらすっこの誕生応援事業																						
	わらすっこファミリー・サポート・センター(登録制)																						
	病児等保育施設「わらっぺホーム」(登録制)																						

※乳幼児健診及び定期相談については、対象の概ね1か月前に個別通知します。

3～5か月・6～8か月・1歳6か月・3歳6か月児健診

受付時間 個別に案内(午後)
実施場所 遠野健康福祉の里
内容 問診、計測、診察、育児相談、離乳食、むし歯予防のお話
※5歳児健診は詳細が決まり次第、個別にご案内します。

育児相談

内容 小児科医による無料育児相談
計測、育児のアドバイス
個別に対応します。お問い合わせください。

1歳児健康相談

受付時間 個別に案内(午前)
実施場所 遠野健康福祉の里
内容 問診、計測、育児のアドバイス、むし歯予防のお話、仕上げみがきの指導

2歳・3歳児歯科相談

受付時間 個別に案内(午後)
実施場所 遠野健康福祉の里
内容 個別相談、ブラッシング指導等

予防接種

予防接種はなぜ必要？

それは「病気に対する免疫をつけるため」です。病気にかかってしまうと、必ずしも症状が軽く済むとは限らず、重い症状が現れたり、後遺症を残したりする可能性があります。

もともと、赤ちゃんは生まれながらにお母さんからもらった免疫を持っていますが、その免疫は生後3～6か月位に効果が弱くなってしまいます。そのため、赤ちゃんはその効果がなくなる前に、自分で免疫をつけなくてははいけないのです。そのお手伝いをするのがワクチンです。

★予防接種の副反応について

予防接種を受けると、「副反応」といわれるアレルギー等の症状が起こる場合があります。接種を受ける前に、予防接種予診票と一緒にお渡しする「予防接種のしおり」及び「予防接種説明書」を必ずお読みください。

★予防接種を受けるときの注意

■ 予防接種は、お子さんの体調が良い日に受けましょう。

体調が悪いときに受けると十分なワクチンの効果が得られない可能性や思いがけない副反応が起こる可能性があります。

■ 「予防接種説明書」を必ず読み、予防接種予診票を記入しましょう。

予防接種の必要性や副反応について理解しておくことが大切です。

★予防接種後の注意

■ 予防接種を受けた後30分間は、急な副反応により、体調の変化が起こる可能性があります。お子さんの様子をよく確認してください。

■ 接種後、生ワクチンでは2～3週間、不活化ワクチンでは24時間、副反応が出ていないか注意しましょう。注射部位のひどい腫れ、高熱、ひきつけ等の症状が現れた場合、医師の診察を受けてください。

■ 接種当日の入浴は差し支えありません。いつもどおりの生活をしましょう。

【予防接種に必要な持ち物】

■ 母子健康手帳 ■ 予防接種予診票

※同時接種を希望する場合、「同時接種についての同意書」も必要です。

※予防接種は、ワクチンによって接種開始時期が異なります。18ページの予防接種スケジュールを確認し、接種可能な時期に忘れずに受けましょう。

★予防接種による健康被害救済制度について

■ 予防接種を受けた後、極めてまれに入院治療が必要な場合や障がいが残るなどの重い副反応が起こることがあります。

■ 健康被害が生じた場合は、医療費等の給付を行う救済制度が適用される場合があります。救済制度の申請が必要になった場合には、診察した医師及び遠野市保健医療課に、ご相談ください。

【遠野健康福祉の里で実施する集団接種について】

■ 実施日 毎週火曜日 12:50～

■ ワクチンの種類 ロタウイルス・B型肝炎・Hib・小児用肺炎球菌・4種混合・5種混合

■ 接種には予約が必要です。実施日前週の金曜日までに下記へ電話予約してください。(人数制限あり)

【遠野市外で予防接種を受ける場合】

かかりつけ医が市外にいる等の理由で予防接種を市外で接種する場合は、事前の手続きが必要です。接種予定日の10日前までに保健医療課で申請手続きをしてください。

※下記の医療機関は申請手続きが不要です。

- ・花巻市：川嶋医院、こどもみらいクリニック
- ・北上市：北上済生会病院、とどり小児科医院

【遠野市から転出した場合】

遠野市から転出した場合、遠野市発行の予防接種予診票は使用することが出来ません。転出先の市区町村母子保健担当窓口で母子健康手帳を持参し、予診票の交付を受けてください。



問い合わせ 保健医療課母子安心係 ☎68-3186

予防接種スケジュール



～ベストなタイミングで、忘れずに受けましょう～

子どもをワクチンで防げる病気から守るために、接種できる時期になったら忘れずに予防接種を受けましょう。

予防接種の種類		接種回数 (接種済)	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳
			1か月	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	11か月	12か月	1歳
経	ロタウイルス (1価)	個別	2回	1	2										
	(5価)	個別	3回	1	2	3									
			1価ワクチンと5価ワクチンがありますが、市内医療機関では、1価ワクチンでの接種となります。(経ロシロップワクチン)1回目は、生後14週6日までに接種します。												
不	B型肝炎 (母子感染予防を除く)	個別	3回	1	2		3								
不	小児用肺炎球菌	個別	4回	1	2	3				4					
			2か月から開始します。線内は、同時接種が可能です。												
不	Hib	個別	4回	1	2	3				4					
			第2期 2種混合(ジフテリア・破傷風) 小学校6年生に通知します。(接種対象:11~12歳)												
不	4種混合(DPT-IPV) (ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)	個別	4回	1	2	3				4					
不	5種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ)	個別	4回	1	2	3				4					
			R6年2月以降 生まれ児対象												
生	BCG	集団	1回	遠野市では6~8か月 児健診で接種します。		1									
			1回目接種後、6~12か月の間隔をおいて接種してください。												
			保育園・幼稚園の年長児に通知します。7月までに受けるのがおすすめです。												
生	麻しん風しん(MR)	個別	2回							1					2
			1歳になったらすぐに受けましょう!												
生	水痘(みずぼうそう)	個別	2回							1					2
			かかったことがある場合は接種不要です。												
			第2期 小学校4年生に通知します。(接種対象:9~12歳)												
不	日本脳炎	個別	4回												1 2 3 4
			標準的な接種開始は3歳からです。												
不	子宮頸がん(HPV)	個別	3回	1か月以上の間隔をおいて2回接種後、1回目から5か月以上かつ2回目から2か月半以上の間隔をおいて1回接種(計3回)			1か月以上の間隔をおいて2回接種後、2回目から3か月以上の間隔をおいて1回接種(計3回)			1か月以上の間隔をおいて2回接種後、3か月以上の間隔をおいて1回接種(計3回)			中学校1年生に通知します。(接種対象:小学校6年生~高校1年生相当)		
			(15歳未満で接種開始の場合は計2回)												
生	おたふくかぜ	個別													1 2
			かかったことがある場合は接種不要です。 ※1回目の接種に限り助成があります。												
			※2回目は助成対象外です。												
不	インフルエンザ	個別													1
			1歳以上には一部助成があります。												

不 不活化ワクチン 生 生ワクチン 経 経口生ワクチン

個別 医療機関 集団 遠野健康福祉の里

←○→ おすすめの接種時期(数字は接種回数)

無料で受けられる期間 (時期が過ぎてからの接種費用は全額自己負担で、任意予防接種となります。)

予防接種法に基づかない 任意予防接種(接種を希望する方)



4. むし歯予防



●むし歯状況

令和4年度において、遠野市でむし歯を保有している児は、1歳6か月児で2.97%、2歳6か月児で3.8%、3歳6か月児で19.3%にも及び、岩手県のむし歯有病者率の平均値を大きく上回っています。

●むし歯菌の家族伝播に注意！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中はむし歯菌がゼロです。むし歯菌の多くは身近にいる保護者、家族の「だ液」を通して感染します。大人が噛んだものを直接口移しで与えたり、箸やスプーン、コップを共有するのはやめましょう。

●「乳歯」はむし歯になりやすい！

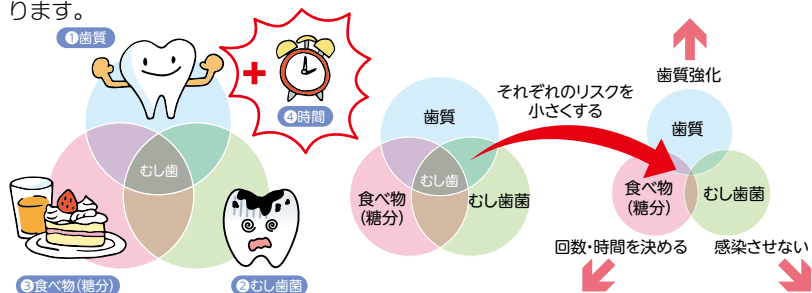
乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄くやわらかいためむし歯になりやすく、一度むし歯になると進行しやすい特徴があります。また、乳歯のむし歯は永久歯の歯並び、歯質にも悪影響を及ぼします。

●むし歯になる4つの原因

むし歯には、①歯質、②むし歯菌(ミュータンス菌)、③糖分の3つの要素に、④時間の経過が加わってできると言われています。

- ①歯質：乳歯は特にエナメル質が弱い。
- ②むし歯菌：主なむし歯菌はミュータンス菌。このミュータンス菌がプラーク(歯垢)をつくり、また歯を溶かす酸を作り出します。
- ③糖分：糖分はミュータンス菌が歯を溶かす酸を作る材料に使われます。糖を1日に何度も、又は時間をかけて摂ることは、ミュータンス菌の活動を活発にし、歯を守る唾液の動きが低下するため、むし歯になりやすいお口の環境をつくり出します。

これらの3つの要素が重なり合う時間や面積が大きいと、むし歯のリスクが高まります。



●5つの習慣でむし歯予防

①むし歯菌を感染させない！

むし歯菌の多くは身近な大人からの「だ液」を介して感染します。噛んだ物を与えたり、箸やスプーン、コップの共有はやめましょう。



②定期的な歯科健診を！

かかりつけ歯科医を早めに持ち、歯科健診を年に3~4回受けましょう。歯科健診ではむし歯の有無以外にも、歯みがき指導や食事指導等お子さんの状態にあった細かいアドバイスを受けることができます。

③効果的なフッ化物の使用を！

むし歯菌から作られる酸の生成を防ぎ、歯を溶かす酸に対して抵抗力の強い丈夫な歯をつくります。また、初期のむし歯になりかけた歯にフッ素が取り込まれることで再石灰化を促し、溶けかかった部分を修復します。

子どもの年齢や口の中の状態に合わせてフッ化物製剤を選びましょう。

- 例) ・フッ化物配合スプレー・フォーム ・フッ化物洗口剤
- ・フッ化物配合歯みがき剤・ジェル ・フッ化物塗布(歯科医療機関で受ける)

④歯みがきの習慣化と仕上げみがき！

食事の後は子どもに自分みがき用の歯ブラシを持たせ、歯みがきをする習慣をつけましょう。その後、保護者が仕上げみがき用の歯ブラシを使って仕上げみがきをしてケアします。寝る前の歯みがきは特に大切です。その際はフッ化物製剤の使用をお勧めします。

⑤規則正しい食生活を！

めりはりのある食生活が大切です。おやつは時間をきめて、むし歯の心配が少ないおやつを選択しましょう。よく噛んでだ液の分泌を促すこともむし歯予防につながります。

遠野市の歯質強化事業

歯質強化のため、1歳児健康相談、1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診、3歳6か月児健診の際に、フッ化物配合むし歯予防剤を希望者に無料配布しています。また、保育園等に通う5歳児(年長児)の希望者には各施設でフッ化物洗口を実施しています。

5. 主な医療機関



医 科

【市外局番 0198】

病院等の名称	診療科	電話番号
岩手県立遠野病院	内科・小児科・外科・眼科・耳鼻科など	62-2222
あいすみ内科医院	内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科・小児科	63-2021
柏原医院	内科・小児科	67-3016
鱒沢診療所	内科・小児科	66-2273
上組町ほほえみスキンクリニック	皮膚科・美容皮膚科	68-3330
川上医院	消化器科・内科	62-2051
菊池俊彦内科クリニック	内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科	62-8600
千葉医院	皮膚科・内科	62-4039
時田医院	整形外科・外科・泌尿器科	62-2147
とおの宮本眼科	眼科	62-2035
守口医院	内科・脳神経外科・リハビリ科	63-2170
はやちねホスピタル	精神科・神経科・内科	62-2026
遠野バイパス整形外科	整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・形成外科	66-3555
遠野市国民健康保険 中央診療所	内科	62-2277
遠野市国民健康保険 小友診療所	内科	68-2260

歯 科

【市外局番 0198】

病院等の名称	診療科	電話番号
飯高歯科医院	歯科	62-8917
打越歯科医院	歯科、小児歯科、矯正歯科	60-1010
かしわばら歯科クリニック	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科	67-2010
佐藤歯科医院	歯科	62-0303
遠野歯科クリニック	歯科、矯正歯科、小児歯科	62-2101
ながね歯科医院	歯科	62-6454
沼崎歯科医院	歯科	62-4108
宮守歯科診療所	歯科、矯正歯科、小児歯科、口腔外科	67-2225
両川歯科医院	歯科	62-3211

※1 診療日、診療時間は、各医療機関に確認してください。

※2 休日急患診療当番医については、遠野健康福祉の里 ☎62-5111・遠野市役所 ☎62-2111
にお問い合わせください。

夜間の病気や救急処置などの相談は

[岩手県医師会]

☎019-605-9000 又は [#8000]

こども救急相談電話 [19:00~23:00] / こども夜間ケアダイヤル [23:00~翌朝8:00]

★ベテラン看護師が対応します★

6. 元気わらすっこセンター



元気わらすっこセンター内にある「子育て支援課」では、保育園や認定こども園の利用案内や申し込み、児童扶養手当、特別児童扶養手当などの申請、ファミリー・サポート・センター事業の案内などを行っています。また、児童虐待に関する相談をはじめ、ご家庭や子どもに関する様々な相談窓口にもなっています。

わらすっこルーム・ちびっこルーム・おやこふれあいスペース

様々な年齢にあわせた玩具や絵本があり、親子が自由に遊べる場です。お気軽にご利用ください。

【所在地】 〒028-0515 遠野市東館町8-12 遠野市役所東館庁舎
元気わらすっこセンター1階

【利用時間】 平日 9:00~12:00、13:00~17:00
日曜 10:00~12:00、13:00~16:00
※午前中は療育支援事業が開催されている日もありますので、遠野市のホームページや電話などでご確認ください。



わらすっこの誕生応援事業

赤ちゃんの誕生をお祝いして市内の木材を使用した記念品と、10,000円分の「わらすっこ応援券」を贈呈しています。わらすっこ応援券は、市内外の医療機関で受けるインフルエンザの予防接種料金や、病児保育（わらっぺホーム）等の特別保育、ファミリー・サポート・センター事業の利用料金に充てることが出来ます。ご誕生から約3か月の間に贈呈します。

問い合わせ 子育て支援課 ☎62-0189

わらすっこファミリー・サポート・センター

ファミサポって？

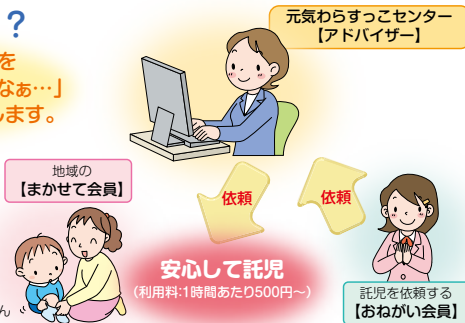
ファミリー・サポート・センター事業、通称「ファミサポ」は、託児をお願いしたい人と預かってくれる人を結び、子育て世代を地域で応援する会員制の取り組みです。託児は、子育て経験が豊富で、専門の研修を受けた地域の方が自宅で行われます。託児をお願いする人を「おねがい会員」、子どもを預かる人を「まかせて会員」といいます。

どんな時に利用できる？

「ちょっとしたときに、子どもを安心して預けられる場所が欲しいなあ…」そんな子育て世代の声にお応えします。

- 保育施設への送迎ができない時
- 放課後すぐに迎えに行けない時
- 保護者が通院したい時
- 冠婚葬祭で育児できない時
- 買い物などで外出する時
- 上の子どもの学校行事の時 など

【注意】子どもの宿泊と家事援助は行いません。



利用方法は？

- ①事前に会員登録します。支援が必要になったら、ファミリー・サポート・センターに電話(62-0189)で利用の申し込みをします。
- ②おねがい会員、まかせて会員、アドバイザーで顔合わせをします。
- ③原則、まかせて会員の自宅で託児します。
- ④お迎えのときに、かかった実費(食事代やおむつ代など)と利用料金を支払います。

利用時間と料金は？

活動日等	活動時間	基準額(1時間あたり)
平日	基本時間(7時~19時)	500円
	基本時間外(19時~21時)	600円
土曜日、日曜日及び祝日	基本時間(7時~19時)	600円
	基本時間外(19時~21時)	700円
年末年始(12月29日から1月3日まで)	基本時間(7時~19時)	700円
	基本時間外(19時~21時)	800円

問い合わせ 子育て支援課 ☎62-0189

7. 市内のいろいろな子育て施設

遠野市病児等保育施設「わらっぺホーム」

仕事で忙しいお母さん、お父さんに代わって看病の必要なお子さんをお預かりします。

「わらっぺホーム」では、感染性胃腸炎など乳幼児が日常かかる病気や、水痘(みずぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)など伝染性の病気などにかかったとき、又は回復期にある子どもを保護者に代わって保育するサービスを行っています。

【利用できるお子さん】

- ・医療処置や入院の必要のない子
- ・生後6か月から小学校6年生までの子
- ・仕事など家庭の都合で保護者が看病できない子



【保育時間】

平日の8:00~18:00まで(土日祝日・年末年始(12/29~1/3)は休み)

【利用料金】

2,000円(4時間未満の利用は1,000円)

【所在地】

遠野市松崎町白岩14-74 県立遠野病院看護師宿舍1階(県立遠野病院隣)

★利用を希望する方は事前に登録し、担当看護師との面接が必要になります。詳しくは「わらっぺホーム」にお問い合わせください。

問い合わせ わらっぺホーム ☎62-8851



地域子育て支援拠点事業

子育て中の親子をサポートする事業です。気軽に遊びに行くことができる施設で、親子交流や情報交換、各種イベントのほか、子育て等で困ったときの相談対応や育児情報の提供も行っています。

● 遠野市地域子育て支援センター「まなざし」

【開所日】 月曜日～土曜日（祝日及び年末年始（12/29～1/3）は閉所）

【開所時間】 9:00～12:00、13:30～16:30

【所在地】 遠野市松崎町白岩13-42-1（白岩保育園隣） ☎60-1187

● こども本の森遠野

【開所日】 月曜日、火曜日、木曜日～土曜日（年末年始（12/29～1/3）は閉所）

【開所時間】 10:00～16:00

【所在地】 遠野市中央通り1-16 ☎63-3003

★詳しくは、各施設にお問い合わせください。

子育てサークル

遠野市内には、11か所の子育てサークルがあります。活動内容等詳しくは、直接お問い合わせください。



【市外局番 0198】

サークル名	電話番号	サークル名	電話番号
ひよこクラブ（遠野児童館）	62-5438	たけのこクラブ（青笹児童館）	62-9321
すくすくクラブ（綾織児童館）	62-9062	かみごうっ子クラブ（上郷児童館）	65-3055
にこにこクラブ（小友児童クラブ）	68-2464	聖光カンガルークラブ（遠野聖光こども園）	62-2150
つくしんぼクラブ（附馬牛児童館）	64-2933	宮守カンガルー教室（宮守児童館）	67-2210
おしゃべり会（白岩児童館）	62-2806	ラッコクラブ（光の園幼稚園）	62-3341
ひまわりクラブ（土淵児童クラブ）	60-1551		

保育園

乳幼児の保護者が働いていたり、病気にかかっていたり、出産や病人の介護などで日中お子さんの保育ができないときなどに、お子さんを保育するところです。お預かりしたお子さんの心身の健全な発達を促します。

【保育日】 月曜日～土曜日（祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く）

【保育時間】 7:30～18:30

【対象者】 就学前の乳幼児（乳児については生後2か月以降）

【申し込み】 申し込みは随時

【特別保育】 保育園によっては、次のような特別保育を実施しています。

◎障がい児保育 心身に障がいがあるお子さんをお預かりします。

◎延長保育 開閉園時間の前後30分保育時間を延長します。

◎一時保育 保育所等を利用していないお子さんを、保護者の病気や冠婚葬祭などの時にお預かりします。

◎休日保育 日曜・祝日等の保護者の勤務等により保育が必要な場合、お預かりします。

※延長保育、一時保育、休日保育の利用には、別途料金がかかります。

【保育園一覧】



【市外局番 0198】

保育園名	電話番号	保育園名	電話番号
遠野保育園	62-2034	土淵保育園	62-2458
神明保育園	62-2036	青笹保育園	62-2022
綾織保育園	62-2812	上郷保育園	65-2030
岩滝保育園	68-2333	宮守保育園	67-2130
附馬牛保育園	64-2330	達曾部保育園	67-6131
白岩保育園	62-2395	鱒沢保育園	66-2210
松崎保育園	62-2826		

問い合わせ 子育て支援課 ☎62-0189

認定こども園

幼稚園における幼児教育と、保育所における保育を総合的に提供するなど、**教育と保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育所の両方の良さを併せ持っています。**

【保育日】 月曜日～土曜日（祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く）

※幼児教育利用児童には長期休業日があります。

【保育時間】 7:00～18:00

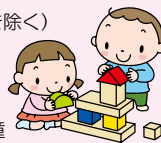
【対象年齢】 幼児教育（幼稚園機能）……3歳以上の小学校就学前児童

保育（保育園機能）……生後2か月以上の小学校就学前児童

【特別保育】 障がい児保育、延長保育、在園児の預かり保育などを実施しています。

【申し込み】 園に直接申し込みます。

【施設名】 認定こども園めぐみ 遠野聖光こども園 ☎62-2150



幼稚園

満3歳から小学校就学までの幼児を教育し、年齢にふさわしい適切な環境を整え、**心身の発達を助長するための教育施設です。**

【開所日】 月曜日～金曜日

（休園日：土日祝日、夏・冬・春休み期間のほか、園で定める休園日）

【開所時間】 8:00～14:00

【対象年齢】 3歳～5歳

【預り保育】 保護者の希望により保育時間の延長と土曜保育を実施します。

【申し込み】 園に直接申し込みます。

【幼稚園名】 光の園幼稚園 ☎62-3341



子育てマップ (簡易版)



詳しくは遠野市ホームページ
子育て教育>子育てマップ
をご覧ください

遠野市 子育てマップ

検索

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。



遠野市 すくすくセルつぷらん (出産～小学校入学前まで)

【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"/> 体調について周囲に相談する。 <input type="checkbox"/> 育児でわからないことがあれば、病院や保健師、助産師に相談する。 <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"/> 赤ちゃんの健診や予防接種の必要性を理解する。 <input type="checkbox"/> 利用できる社会資源を知り、活用する。	<input type="checkbox"/> 産婦の体調を確認し、必要な時は周囲に相談する。 <input type="checkbox"/> 乳幼児健診や予防接種の受診に協力する。 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの成長と一緒に確認する。 <input type="checkbox"/> できることから協力をする。	<input type="checkbox"/> 乳幼児健康診査	P11 P14	【医療機関で受ける健診】 乳児一般健康診査受診票を使用(出生届提出時に渡します) <input type="checkbox"/> 1か月健診 <input type="checkbox"/> 9～10か月児健診 <input type="checkbox"/> 1歳児健診(受診票は1歳1か月になる前日まで利用できます) 【遠野健康福祉の里で受ける健診】 <input type="checkbox"/> 3～5か月児健診 <input type="checkbox"/> 6～8か月児健診 <input type="checkbox"/> 1歳6か月児健診 <input type="checkbox"/> 3歳6か月児健診	原則 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"/> 育児相談	P 1 P14	小児科医や保健師、歯科衛生士に相談すること、身長や体重の計測ができます。 ・育児相談(遠野健康福祉の里) □1歳児健康相談	無料		
		<input type="checkbox"/> 予防接種	P16～19	生後2か月以降から接種します。新生児産婦訪問時に予診票を渡します。	定期接種 無料		
		<input type="checkbox"/> 歯科健康診査	P14	【市内の歯科医療機関で受ける歯科健診】 □1歳6か月児歯科健診 □2歳6か月児歯科健診 □3歳6か月児歯科健診	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"/> 歯科相談	P14	2歳と3歳の誕生月に歯科衛生士による個別歯科相談があります。			
		<input type="checkbox"/> 元気わらすっこセンター	P23	親子でふれあい、子どもと一緒に遊ぶことができる施設です。	無料		子育て支援課 (元気わらすっこセンター内) ☎62-0189
		<input type="checkbox"/> わらすっこの誕生応援事業	P23	記念品と予防接種等に使える「わらすっこ応援券」を贈呈します。	無料		
		<input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター事業	P24	地域において、育児を手伝ってもらいたい人と手伝いたい人が会員となり子どもの預かりをするサービスです。	有料		
		<input type="checkbox"/> 保育園入園相談	P27	相談や申し込みができます。利用は概ね生後2か月からです。			
		<input type="checkbox"/> 病児等保育施設「わらっぺホーム」	P25	お子さんが病気にかかった時、又は回復期にあるお子さんを保護者に代わって保育するサービスです。	有料		
		<input type="checkbox"/> 子育て支援センター「まなざし」	P26	親子で遊びたいとき、子育てで困ったときや育児に関する情報を知りたいときなど、気軽に利用できる施設です。	無料		まなざし(白岩保育園隣) ☎60-1187
		<input type="checkbox"/> お子さんの発達についての相談		お子さんの成長や発達に気になることや心配なことを相談できます。			子育て支援課 ☎62-0189 (元気わらすっこセンター内) 保健医療課 ☎68-3186 (遠野健康福祉の里内) 母子安心係携帯 ☎090-7660-1108



編集・発行

保健医療課母子安心係 ☎0198-68-3186

遠野市助産院 ☎0198-62-1103

〒028-0541 遠野市松崎町白岩字薬研淵4-1 遠野健康福祉の里

遠野市ホームページ <https://www.city.tono.iwate.jp/>

令和6年3月