

# 妊娠したら

## すこやかな妊娠と出産のために

妊娠したら

### 母子健康手帳

母子健康手帳は、病院で妊娠届出書を受けとったからお近くの子育て世代包括支援センター(くわしくは28ページ)に提出してください。そのときに母子健康手帳をお渡しします。

出産までは妊婦健診のときに、出産後はお子さんの健診と予防接種のときに必要になります。妊娠中の健康状態の確認やお子さんの健康や成長の記録になるので、大切に保管しておきましょう。

### 妊婦健診

妊娠するとからだにいろいろな変化が起こってきます。お母さんのからだの変化と、お腹の赤ちゃんの発達について定期的に確認して、そのときに必要な保健指導を受けましょう。

母子健康手帳と一緒に渡す「妊婦一般健康診査受診票」を使うと、県内の病院か助産所(院)で、14回まで公費による補助を受けることができます(助産所(院)は9回まで)。

※転出されたときは、高知市の受診票は使えません。転入先の市町村で手続きが必要になります。

※県外で受けた健診費用の払い戻しについては、9ページ「里帰り出産を予定されている方へ」をご確認ください。

妊婦健診の受診の目安

- ▶ 妊娠23週(6か月)まで 4週間に1回
- ▶ 妊娠24週(7か月)～35週(9か月)まで 2週間に1回
- ▶ 妊娠36週(10か月)以後出産まで 1週間に1回

※医師等が指示したときは、その指示された回数

問 母子保健課 ☎855-7795

### 出産・子育て応援給付金(ギフト)

対象の方に給付金(ギフト)が支給されます。

#### ① 出産応援ギフト

**対象者** 妊娠届を提出した(する)方(流産等でお産に至らなかった場合も対象)

**金額** 5万円相当

#### ② 子育て応援ギフト

**対象者** 出生した(する)児を養育している方

**金額** 出生したお子さんの人数×5万円相当

問 母子保健課 ☎855-7795

### 妊婦歯科健診

妊娠中はホルモンバランスや食生活の変化などでお口のトラブルが起こりやすくなります。歯周病は重症化すると早産や低出生体重児出産のリスクにもつながります。

母子健康手帳と一緒に渡す「妊婦歯科健康診査受診票」を使うと県内の妊婦歯科健診を実施している指定の歯科医療機関で妊娠期間中に1回無料で健診を受けることができます。安定期(16～27週)に入ったら、受診するようにしましょう。(転出したときや県外では受診できません。)

問 母子保健課 ☎855-7795


### パパママ教室

妊娠16週以降(教室参加時点)の方とそのパートナーを対象に、妊娠期からの食生活や歯の健康管理、産後の生活や健康に関する講話や沐浴体験を行います。この教室は予約制です。くわしくは、広報「あかるいまち」、または母子保健課のホームページをご覧ください。

問 母子保健課 ☎855-7795

## 地域子育て支援センターに来てみませんか？

地域子育て支援センター(53～61ページ)は妊娠中から利用することができます。先輩ママやパパと交流したり、お子さんたちが遊んでいる様子を見て、これから始まる出産・育児の準備をしませんか？

妊婦さん向けの講座を行っている施設もあります。くわしいことはこちらからご確認ください。 → 

## 里帰り出産を予定されている方へ (県外で受けた健診費用の払い戻しについて)

県外(日本国内)で受診した健診や検査の費用を自己負担した後に、公費負担額を上限として、その金額の一部か全額を助成します。対象となる健診や検査は以下のとおりです。

### 対象となる健診

妊婦健診、産婦健診、新生児聴覚検査、乳児健診(妊婦歯科健診は対象外)

### 申請期限

受診日から1年以内。

※健診日に対象者の方(新生児聴覚検査は子の出生時に母親)の住民登録が高知市にあること

### 申請者

妊婦健診・産婦健診は本人か配偶者、新生児聴覚検査・乳児健診は保護者

### 上限額

受診票綴りの最終ページをご覧ください。ただし助成対象は「保険適用外」の健診・検査費用

### 申請に必要なもの

- ①各健診または検査の助成金支給申請書(高知市所定の様式)※母子保健課窓口で配布、ホームページからダウンロードできます
- ②高知市が発行した未使用の健診受診票※産婦健診については、実施医療機関記入欄の記載があること
- ③病院または助産所(院)発行の領収書と明細書(健診費用が明記されたもの)の原本
- ④母子健康手帳(出生届出済証明書、健診・検査の記録のページのコピー)
- ⑤申請者名義の金融機関・支店名・預金種別・口座番号

問 母子保健課 ☎855-7795

## 助産制度

経済的な理由などで出産費用の負担が困難な方に対し、指定の助産施設で入院・出産されたときに、費用の一部を高知市が負担する制度です。

事前の申請が必要です。週数によっては利用できない場合があるので、早めにご相談ください。

対 象 いずれかの世帯の方

①生活保護世帯 ②市民税非課税世帯

助産施設 高知医療センター、国立病院機構高知病院、J A高知病院、高知赤十字病院

問 母子保健課 ☎855-7795

## 高額な医療費がかかったときは (高額療養費制度)

切迫早産や帝王切開などで入院・手術になったときは、医療保険の給付制度をご確認ください。

異常分娩で入院のときに「限度額適用認定証」を病院の窓口へ提示すると、病院への支払いのうち保険適用分にあたる支払いを自己負担限度額までにすることができます。認定証の交付はご自分の加入医療保険におたずねください。自己負担限度額は、所得によって違います。

「限度額適用認定証」を提示せずに自己負担限度額を超える医療費を支払ったときは、申請により払いすぎた医療費が返金されます。

※マイナンバーカードの健康保険証利用に対応している病院を受診したときは、限度額適用認定証の有無に関わらず、保険適用分にあたる支払いが自己負担額で止まります。(本人同意、保険料納付等の要件があります)

※高知市の国民健康保険加入者は、  
保険医療課給付担当 ☎823-9359


## 医療費控除(確定申告)

1年間(1月～12月)に支払った医療費の合計が10万円(所得金額が200万円未満の方は総所得金額等の5%)を超えたとき、税務署に確定申告を行うことで、所得税や復興特別所得税(以下「所得税等」といいます。)が還付されるときがあります。

※医療費を補てんする保険金等(出産育児一時金、高額療養費等)は支払った医療費の額から差し引きます。

出産までの定期健診、出産費用、赤ちゃんの治療費などが対象となります。医療費控除の適用を受けるためには、医療費控除の明細書を添付した所得税等の確定申告書の提出が必要です。

なお、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」からスマートフォンで確定申告書を作成・提出することができます。

作成コーナー  検索

問 国税相談専用ダイヤル ☎0570-00-5901

## 働く妊婦さんへ

妊娠がわかったら、出産予定日や休業の予定を早めに職場に申し出ましょう！

また、妊娠・出産に関する会社の規定などを確認しておくことも大切です。

制度の活用には、働く女性本人からの請求・申出が必要です。  
しっかり読んで、活用しましょう!!

### 知っておきたい！働くプレママを守る法律

「労働基準法」や「男女雇用機会均等法」「育児・介護休業法」などの法律には、妊娠、出産しても安心して働きつづけられるようさまざまな制度が定められています。

働く女性本人からの請求、申出による部分が多いですが、働きやすい職場環境づくりには、働く人々自身の果たす役割も大きいのです。必要に応じて各種制度を活用してください。

「事業主の方へのお願い」(「お母さんと赤ちゃんの健診・検査の受診票綴り」の中にあります)は、事業主か所属長に提出してください。

### 妊娠中の職場生活

■ 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限があります。軽易な業務への転換を請求することができます。

■ 妊婦健康診査や保健指導を受ける時間を確保することができます。

事業主に申し出ることにより、保健指導または健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます(有給か無給かは会社の規定によります)。

※必要に応じて、母子健康手帳と一緒に渡している「お母さんと赤ちゃんの健診・検査の受診票綴り」の中にある「健康診査・保健指導申請書」をご利用ください。

#### ■ 妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたときは…

主治医から、つわりやむくみ、切迫早産など症状に対応して通勤緩和や休憩、勤務時間の短縮や休業などの指導を受けたときには、会社に申し出て措置を講じてもらいましょう。

事業主は、妊産婦が医師などの指導を受けたときには、その指導事項を守ることができるよう、必要な措置を講じなければなりません。

指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、主治医に「母性健康管理指導事項連絡カード」(「お母さんと赤ちゃんの健診・検査の受診票綴り」の中にあります)に書いてもらい、会社に提出しましょう。

※母性健康管理指導事項連絡カードは、厚生労働省のホームページよりダウンロードできます。

複数枚必要なときは、コピーしてご使用ください。

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度について、くわしくはこちら

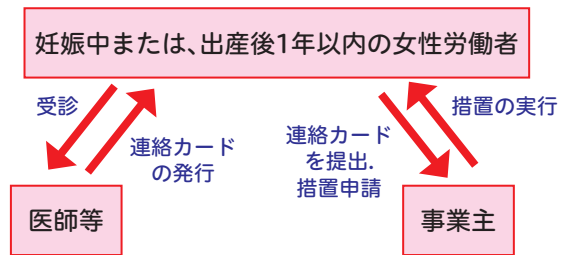
働く女性の心とからだの応援サイト



育児休業制度特設サイト



#### 母性健康管理指導事項連絡カードの使い方



### ■ 妊娠・出産、育児休業等を理由に職場で不当な扱いをされたときは迷わず相談しましょう。

妊娠、出産したこと、産前産後休業や育児休業を取得したことや、母性健康管理の措置を受けたり、短時間勤務や子の看護休暇等の育児のための制度を利用したこと等を理由として、事業主が行う解雇等の「不利益取扱い」は、法律で禁じられています。また、事業主には、これらのことに関して上司・同僚が就業環境を害する言動を行う、いわゆる「マタハラ(マタニティハラスメント)」や「パタハラ(パタニティハラスメント)」の防止措置を講ずる義務が課されています。なお、妊娠中または産後1年以内の解雇は、妊娠、出産等が理由でないことを事業主が証明しない限り無効となります。

#### 不利益取扱いの例

- ▶ 退職の強要を行うこと。
- ▶ 不利益な自宅待機を命ずること。
- ▶ 解雇すること。
- ▶ 減給をし、または賞与等において不利益な算定を行うこと。
- ▶ 降格させること。
- ▶ 期間を定めて雇用される者について、契約の更新をしないこと。

#### 妊娠・出産、育児休業等を理由として不利益な取扱いを行うとは

男女雇用機会均等法や育児・介護休業法の違反の要件となっている「理由として」とは、妊娠・出産、育児休業等の事由と不利益取扱いとの間に「因果関係」があることを指します。

妊娠・出産、育児休業等の事由を「契機として」不利益取扱いを行った場合は、原則として「理由として」いる(事由と不利益取扱いとの間に因果関係がある)と解され、法違反となります。

※原則として、妊娠・出産、育児休業等の事由の終了から1年以内に不利益取扱いがなされた場合は「契機として」いると判断します。

ただし、事由の終了から1年を超えている場合であっても、実施時期が事前に決まっている、または、ある程度定期的になされる措置(人事異動、人事考課、雇い止め等)については、事由の終了後の最初のタイミングまでの間に不利益取扱いがなされた場合は「契機として」いると判断します。

産前産後休業中及びその後30日間の解雇は禁じられています。

問・相談 高知労働局雇用環境・均等室 ☎885-6041



## 一時金や手当、給付など

**出産育児一時金** 14ページをご覧ください。

**出産手当金** 働いていた女性が出産のために休職し、収入がなくなったときに支給される手当金です。出産されるご本人が社会保険の被保険者であることが基本条件です(市町村国保にはこの手当はありません)。

**問** 勤務先、ご加入の保険者(健康保険組合など)

**育児休業給付金** 育児休業を取得したときは、一定の要件を満たしたときに、育児休業給付が支給される制度があります。男女は問いません。

**問** ハローワーク高知雇用保険適用課 ☎878-5330

**社会保険料の免除** 育児休業期間中、産前産後休業中の、社会保険料が免除される制度があります。

**問** 勤務先、ご加入の保険者(年金事務所、健康保険組合など)

**産前産後期間の国民健康保険(国保)料 減免制度**

高知市国保に加入されている方が出産(妊娠12週(85日)以上の死産・流産等を含む)をしたとき、産前産後期間相当分の保険料が減免される制度です。

減免には申請が必要です。出産予定日の6か月前から申請できますので、出来るだけ早めの申請をお勧めします。

申請方法などのくわしいことは、ホームページでご確認ください。

**【減免になる期間】**

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間

(多胎妊娠のときは、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)



**問** 保険医療課資格賦課担当 ☎823-9360

**国民年金保険料の免除**

産前産後にかかる一定期間において第1号被保険者の国民年金保険料が免除される制度があります。

**問** 中央窓口センター 国民年金担当 ☎823-9439

高知東年金事務所 ☎831-4430(音声案内「2」→「2」) 高知西年金事務所 ☎875-1717(音声案内「2」→「2」)

