

# 妊娠したら



妊娠中は、おなかの赤ちゃんのことや健康のこと、産後の生活のことなど、さまざまな不安や心配を感じる事が少なくありません。いつでも、どのようなことでも健康づくり課・保健センター等へ気軽に相談ください。楽しいマタニティライフと健やかな赤ちゃんの誕生を、心から応援しています。

## ➤ 母子健康手帳

妊娠していることがわかったら、産婦人科で「妊娠届出書」を発行してもらい、健康づくり課または各保健センターへ提出してください。原則として松本市に住民登録のある方に「母子健康手帳」をお渡しします。母子健康手帳は、妊娠・出産のことや、お子さんの成長・発達・予防接種などの大切な記録になります。また、交付時に保健師が各種サービスのご案内や、相談をお受けします。

### ■ 問い合わせ・提出先

	施設名	所在地	TEL	FAX	MAP
①	健康づくり課	丸の内3-7 東庁舎 2階	34-3217	39-2523	P78
②	南部保健センター	双葉4-8 なんぶくプラザ 2階	27-3455	27-3464	P86
③	北部保健センター	元町3-7-1 ふくふくらいず 2階	38-7677	38-7678	P77
④	中央保健センター	中央1-18-1 Mウイング 南棟 5階	39-1119	39-1109	P81
⑤	西部保健センター	波田6908-1 波田保健福祉センター内	92-8001	92-8006	P92

## 健診・医療

### ➤ 妊婦健診

母子健康手帳交付時、松本市に住民登録がある方に「妊婦一般健康診査受診票」を発行します。妊婦一般健康診査受診票により、県内の医療機関や登録助産所で妊婦健診を受ける際、費用の一部を公費助成します。

問 上記共通



### 公費助成

県外や登録外の助産所で妊婦健診を受診された場合は、出産後、助成の手続きをすることにより、費用の一部を還付します。

問 上記共通

### ➤ 妊婦歯科検診

母子健康手帳交付時、松本市に住民登録がある方に「妊婦歯科検診受診券」(費用の一部補助)を発行します。妊娠中に1回、市内実施医療機関で歯科検診やブラッシング指導を受けることができます。問 上記共通



### ➤ 低所得妊婦の初回産科受診料支援事業

妊婦さんの経済的負担軽減を図るとともに、出産・子育てに必要な支援につなげるため、妊娠の診断を受けるための初回産科受診料について費用の助成をします。

- 対象者
  - ・松本市に妊娠の届け出をし、初回産科受診の受診日から引き続き松本市に居住している方
  - ・住民税非課税世帯または同等の所得水準である方
  - ・妊婦健康診査を受託する医療機関を含む関係機関と市が、支援に必要な情報を共有することに同意がいただける方

- 助成内容 10,000円を上限に償還払いで助成します。

- その他 初回産科受診の日から60日以内に申請が必要です。

申請方法については、個別にご案内しますので、お早めにお電話でご連絡ください。

問 健康づくり課 TEL 34-3217

## ➤ 松本大北地域 出産・子育て安心ネットワーク →P7参照

産婦人科医不足による分娩医療機関の負担軽減を図り、安心・安全に出産できる産科医療体制を維持するため、松本地域では、医療機関等と連携して「松本地域出産・子育て安心ネットワーク」を構築し、出産できる医療機関(分娩医療機関)と妊婦健診を受け持つ医療機関(健診協力医療機関)の役割を分担し、相互の連携を図っています。妊娠の確認や妊娠経過の健診は健診協力医療機関を受診してください。

### ■ 分娩医療機関

	施設名	所在地	TEL	MAP
①	相澤病院	松本市本庄2-5-1	33-8600	P81
②	信州大学医学部附属病院	松本市旭3-1-1	35-4600	P76
③	松本市立病院	松本市波田4417-180	92-3027	P92
④	丸の内病院	松本市渚1-7-45	28-3003	P83
⑤	横西産婦人科	松本市島立2992-1	31-5760	P84
⑥	穂高病院	安曇野市穂高4634	82-2474	—

※横西産婦人科、穂高病院は、妊娠の初診から受診できます。

※長野県立こども病院は、医療機関から紹介された妊婦の分娩を受け入れています。

### ■ 健診協力医療機関

	施設名	所在地	TEL	MAP
①	上條産婦人科医院	松本市城東1-6-3	32-0441	P78
②	北原レディースクリニック	松本市島立1081-1	48-3186	P84
③	国立病院機構まつもと医療センター	松本市村井町南2-20-30	58-4567	P89
④	小谷ウイメンズクリニック	松本市大手2-3-20	39-1122	P78
⑤	南天診療所	松本市筑摩3-15-31	29-1515	P87
⑥	ほりうちレディースクリニック	松本市筑摩1-16-3	87-6316	P87
⑦	ゆり産婦人科医院	松本市寿南1-23-4	85-0555	P89
⑧	吉野産婦人科医院	松本市女鳥羽1-7-6	32-2965	P79
⑨	わかばレディス&マタニティクリニック	松本市浅間温泉1-24-5	45-0103	P77
⑩	桔梗ヶ原病院	塩尻市宗賀1295	54-0012	—
⑪	ひろおかさくらレディースウイメンズクリニック	塩尻市広丘吉田3191	85-0013	—
⑫	はぎわら医院	安曇野市豊科高家4915	87-1125	—
⑬	安曇野赤十字病院	安曇野市豊科5685	72-3170	—
⑭	あづみ野レディースクリニック	安曇野市豊科4198-3	71-2666	—
⑮	白木医院	安曇野市三郷明盛1610-1	77-2134	—
⑯	市立大町総合病院	大町市大町3130	0261-22-0415	—

## ▶ 妊婦健診と共通診療ノート

妊娠が確認されたときに配布するノートです。分娩医療機関と健診協力医療機関で役割分担している松本地域で、医療機関間の情報共有や不安なく妊娠期間を過ごしていただくために必要な情報が記載されています。初診時に妊娠を確認した医療機関で配布します。



### 松本地域で分娩を希望される方の妊婦健診場所

- 妊娠10週まで：「健診協力医療機関」で健診
- 妊娠11～12週：「分娩医療機関」で健診
- 妊娠13～31週：「健診協力医療機関」または「分娩医療機関」のどちらかで健診
- 妊娠32週以降分娩まで：「分娩医療機関」で健診

※松本地域以外から松本地域へ里帰り出産などを希望される方は、医療機関へ直接お問い合わせください。  
※産婦人科医が判断したハイリスク妊婦さんは、症状に応じて産婦人科医が健診場所を指示しますので、この限りではありません。

問 福祉政策課 医務担当 東庁舎2階 TEL 34-3262

## 妊娠中の健康・育児情報



### ■ 妊娠中の健康・育児ワンポイント動画

松本市公式YouTubeチャンネルにて、妊娠中にお伝えしたいワンポイント情報を紹介しています。

### ■ 妊娠中のあなたにたいせつな食生活

妊娠中の食生活で気を付けたいことやレシピを紹介しています。

### ■ 妊産婦健康相談

保健師・管理栄養士等が妊産婦さんの、産前産後の相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

問 健康づくり課 TEL 34-3217  
各保健センター → P4

## 免除・軽減制度

### ▶ 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度



国民年金第1号被保険者で、出産予定の方または平成31年2月1日以降に出産された方は、届出することにより産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。届出は出産予定日の6か月前からでき、出産後の届出も可能です。

免除される期間は、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、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月間前月から最大6か月間です。免除される期間も、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

#### 必要書類

- 本人確認書類
- 母子健康手帳または出産日や出産予定日が確認できるもの

問 市民課 年金担当 TEL 34-3218 松本年金事務所(代表) TEL 25-8100 (自動音声案内)

### ▶ 国民健康保険税の産前産後期間の軽減制度

松本市国民健康保険の被保険者で、出産予定の方または令和5年11月1日以降に出産された方は、届出することにより産前産後期間の国民健康保険税が軽減されます。

届出は出産予定日の6か月前からでき、出産後の届出も可能です。松本市ホームページから電子申請で届出することができます。(社会保険等の方は対象外です)

軽減される期間は、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、多胎妊娠の場合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か月間です。

#### 必要書類

- 本人確認書類
- 母子健康手帳または出産日や出産予定日が確認できるもの

問 保険課 保険税担当 TEL 34-3215

## 松本エリアの最新の出産・子育て情報を発信しているWebサイトをご紹介します

### 松本大北地域 出産・子育て安心情報Webサイト <https://osan-anshin.net/>



### 「お産」に関する情報を詳しく掲載

■妊婦さんはもちろん、これからママさんパパさんになる方、子育て中の方など、松本地域の多くの皆さんに、最新で信頼できる出産・子育ての安心情報を提供するサイトです。「共通診療ノート」と併せてご利用いただけるように作成されています。

#### <主なコンテンツ>

松本大北地域の出産ガイド／出産・子育てワンストップ情報／医療情報／出産・子育てお役立ち情報…

■問い合わせ 松本大北地域 出産・子育て安心ネットワーク協議会事務局 長野県松本保健福祉事務所 TEL・40・1937  
松本市健康福祉部 福祉政策課 医務担当 TEL 34-3262



## はぐまつ

<https://www.hug-matsu.jp/>



### 「子育て」に関する情報を詳しく掲載

■松本地域の子育て情報を一か所にまとめた、市民と行政のコミュニティサイト。イベント情報のほか、市民ライターによる子育てに関するコラムなどが掲載されています。

#### <主なコンテンツ>

相談窓口／福祉・手当／医療／つながる／おでかけ／あずける／まなび

■問い合わせ 松本市子育てコミュニティサイト事務局 松本市こども部こども育成課 TEL 34-3261



ともにスマートフォンにも対応しています！