

# 妊娠おめでとう

事業・制度等	内 容	問い合わせ
妊 娠 届 と 母子健康手帳	妊娠がわかったら、早めに届出し母子健康手帳をもらいましょう。 母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康を守るためのものです。妊娠中から乳幼児期、予防接種等の健康記録として大切です。	尼崎市保健所健康増進課 TEL.4869-3053 〒660-0052 尼崎市七松町 1-3-1-502 フェスタ立花南館5階
妊婦歯科健診	保健所で歯科健診及び歯科に関する相談をしています。料金は無料です。	保健センター 4869-3016 中央地域保健担当 6413-5391 小田地域保健担当 6401-5515 大庄地域保健担当 6416-0171 立花地域保健担当 6429-7001 武庫地域保健担当 6433-6501 園田地域保健担当 6492-1651
妊 婦 健 診	妊娠中の健康を守り、元気な赤ちゃんを出産するために大切な妊婦健診の費用の一部を助成します。	
マ タ ニ テ ィ セ ミ ナ ー	助産師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による妊娠、出産、育児についての講話と赤ちゃんのオムツ交換やクッキング等の実技指導、先輩ママパパとの交流会をしています。パートナーの妊婦シュミレーター体験もしています。	
出産育児一時金	出産に要した一時的な費用負担を軽減するため支給します。 「直接支払制度」実施の医療機関で出産される場合は、出産費用に産育一時金を充てることのできるように、国民健康保険から医療機関に直接産育一時金を支払います。 また、「直接支払制度」未実施の医療機関の場合は、窓口での費用負担を軽減するために、出産1か月前の申請により、医療機関が被保険者に代わって産育一時金を受取る「受取代理」の制度があります。 なお、事前に医療機関の同意が必要です。	国保年金担当 給付担当 (6489-6420)  ※職場の社会保険等に加入している方は、職場でお尋ねください。
助 産 施 設	保健上必要があるにもかかわらず、経済的理由により入院して出産することができない妊産婦が入院する施設です。 尼崎市での助産施設 尼崎医療生協病院 尼崎市南武庫之荘 11 丁目 12-1 TEL.6436-1701	福祉事務所 生活支援相談担当 (6489-6921)

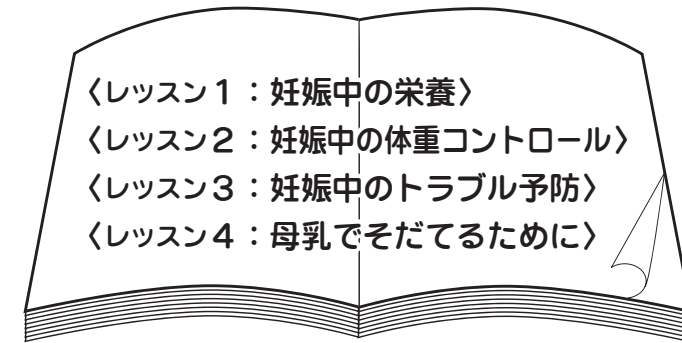
# TRY!

## マタニティクッキング

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。この時期に望ましい食生活が実践できるよう、4つのテーマ別にお話とクッキングを実施しています。

「予約なし」「参加費なし」「どの講座からでも」参加できる講座です！  
「カンタンでおいしい!」「友だちができてうれしい!」と参加者からは大好評!

この機会に是非参加して下さい!



- 〈レッスン1：妊娠中の栄養〉
- 〈レッスン2：妊娠中の体重コントロール〉
- 〈レッスン3：妊娠中のトラブル予防〉
- 〈レッスン4：母乳でそだてるために〉

## マタニティ歯ッピーセミナー〈予約制〉

赤ちゃんがやってくる前にママやパパに知っておいてもらいたい、あんなことやこんなこと。。。マタニティライフを快適に過ごすためのブラッシング。。☺一緒に学んでみませんか？ママと赤ちゃんの元気な歯を歯科衛生士がサポートします。

**開催場所** 尼崎市保健所

**問い合わせ先** 尼崎市保健所 健康増進課  
尼崎市七松町 1-3-1-502 (フェスタ立花南館 5F)  
TEL.06-4869-3053