

③ 妊娠おめでとう

3

妊娠おめでとう

● 妊娠したら

1) 母子健康手帳をもらおう

医師または助産師から妊娠と診断されたら、できるだけ早い時期に母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊娠健康診査を受け、母子の健康状態を確かめていきましょう。両親学校に参加し友だちをつくり子育て仲間を増やしましょう。

妊娠・出産のことはいつでもご相談ください。

交付場所	区役所地域支援課	4階	☎ 044-201-3214
	大師地区健康福祉ステーション	1階	☎ 044-271-0145
	田島地区健康福祉ステーション	1階	☎ 044-322-1978
時間	月～金曜日	8:30～12:00	13:00～17:00

妊娠中の経過や出生以後の子どもの成長や発達を記入する大切な健康の記録です。小学校に入る時の健康診断の参考になったり、成長してからも予防接種の記録として重要です。大切に保管しましょう。



- 交付を受けたら、すぐに保護者の氏名を記入しましょう。
- 赤ちゃんが生まれたら、すぐにお子さんの名前、生年月日を記入しましょう。

積極的に活用し、その時々のお子さんへの思いや、お子さんの様子など記録を残してあげましょう。



2) 妊婦健診に行こう

安全に出産を迎えるために、妊娠中に定期的な健康診査を受け母子の健康状態を確かめることが必要です。健康診査 14 回分について、その費用の一部を川崎市が助成しています。

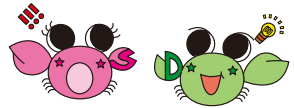
「妊婦健康診査費用補助券」は母子健康手帳とともに交付されます。

3) 歯科健診に行こう（歯っぴーファミリー健診）

妊婦とそのパートナーの健康づくりを目的として、歯科健診 1 回分について費用の一部を助成しています。

歯っぴーファミリー健診受診券は、母子健康手帳とともに交付されます。

4) 両親学級へ行こう (プレママ・プレパパ教室)



両親学級 予約・問合せ 区役所地域支援課 044-201-3214

場 所	川崎区役所 5 階		
利 用 対 象	おおむね妊娠 5～7 か月の初妊婦とパートナー		
費 用	無 料	予 約	必要 (先着順) 予約フォームあり。
内 容	母体の変化やお産・育児について学ぶ。子育ての仲間づくり。		



川崎市看護協会「プレパパ・プレママ教室」(土曜日)

川崎市助産師会「両親学級」(日曜日) も行われています。詳しくはこちら



5) プレママのためのワンポイント食育講座

予約・問合せ 区役所地域支援課 044-201-3212

場 所	川崎区役所 5 階		
利 用 対 象	川崎市在住の妊婦 (安定期の受講がおすすめです。)		
費 用	食材料費 (500円程度)	予 約	必要 (先着順)
内 容	講話や調理実習を通じて、妊娠中の栄養や食事作りが学べます。出産後の届出や制度の説明も行います。		



6) 妊娠・出産に関する助成制度

制 度 名	説 明	窓 口 (問 合 せ)	電 話
入院助産制度	経済的理由で入院、助産を受けることができない妊産婦に支給。 ※所得制限あり	区役所地域支援課	044-201-3206
		大師地区健康福祉ステーション	044-271-0145
		田島地区健康福祉ステーション	044-322-1978

◆助産院◆ 完全予約制です。お電話でお問合せください。

助産院とは、「自然分娩」するところです。医療行為はできない(設備もない)ので、自然に赤ちゃんが出てくるのを待って、助産師さんに助けてもらって出産します。

施 設 名	住 所	電 話	問 合 せ	駐 車 場
森重助産院	渡田 4-3-12	044-344-0551	月曜日～金曜日 10:00～16:00	○

(特色) 立会い出産・可、母児同室、完全個室、母乳相談・有

◆妊娠・出産SOS◆ 【相談無料】

川崎市 妊娠SOS

川崎市助産師会があなたの気持ちに寄り添って、相談をお受けします。
電話：044-750-0110 日時：月・水・金 14:00～17:00
必要に応じてアドバイスや利用できるサービス・窓口の紹介をします。
メールでも相談できます。詳しくはホームページで。



7) 生まれるまでに準備するもの

基本アイテム	数量
短肌着	4~5
長肌着（股の分かれているコンビ服がおすすめ）	2~3
ベビー服（着脱しやすいシンプルなもの）	2~3
おくるみ（綿毛布やバスタオルなどで代用）	1~2
紙おむつ	1~2パック
おしりふき	適宜
哺乳びん	1~2
乳首	1~2
ベビー用つめ切り	1
ガーゼハンカチ	10
綿棒	1箱

後は、赤ちゃんが生まれてから、少しずつ買い足していけば大丈夫です。



8) 陣痛タクシーに登録しよう

☆ 陣痛タクシー（子育てタクシー・陣痛119番）

陣痛が苦しい時のタクシー利用をスムーズに行い、安全で安心な出産をお手伝いしてくれます。神奈川県生活支援ネットワーク協同組合に登録しておくこと、親切丁寧な病院まで送迎してくれます。

◆タクシー会社

川崎タクシー株式会社	子育てタクシー（事前登録必要） https://www.kawasakitaxi.co.jp/kosodate/kosodate.html		☎ 044-244-7222
ひまわり交通株式会社	陣痛119番（事前登録必要） https://himawari-koutsuu.com/m/qtax/		☎ 044-511-0375



生まれてくる赤ちゃんをイメージして楽しみながら準備しましょう
安心した気持ちで出産を迎えられたらいいですね

