

妊娠がわかったら・おもな行政の窓口

母子健康手帳について

妊娠中の経過や出生後のお子さんの発育・発達などを記入する大事な健康の記録です。

小学校に入るとき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になったりしますので大切に保管しましょう。

問い合わせ●多摩区役所 地域支援課 ☎ 044-935-3264

妊婦健康診査・歯っぴーファミリー健診について

安全に出産を迎えるために、妊娠中の定期的な健康診査により母子の健康状態を確認することが必要です。妊婦健康診査は、14回分について健診費用の一部を川崎市が助成しています。また、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助成をしています。「妊婦健康診査費用補助券」「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。

問い合わせ●健康福祉局 保健医療政策部 健康増進担当 ☎ 044-200-2438

おもな行政の窓口(子ども・子育て支援関連内容について抜粋)

部署名	担当・係名	電話番号	内 容
地域支援課	地区支援係	☎ 044-935-3264	母子健康手帳の交付、乳幼児健診、0歳～18歳の子ども・子育てに関する相談、栄養指導・食育推進
	地域サポート係	☎ 044-935-3101 ☎ 044-935-3117	
区民課	住民記録第1係	☎ 044-935-3154	住所の届出
	住民記録第2係	☎ 044-935-3152	児童手当の申請、市立小中学校への就学
	住民記録第3係	☎ 044-935-3156	出生・婚姻など戸籍の届出
	証明書発行コーナー	☎ 044-935-3214	住民票の写し
保険年金課	国民健康保険担当	☎ 044-935-3164	川崎市国民健康保険の給付
	後期・介護・医療費助成担当	☎ 044-935-3328	小児医療費の助成
児童家庭課	児童家庭サービス係	☎ 044-935-3297	認可保育所等の申請 児童扶養手当の申請 母子父子寡婦福祉資金の貸付の相談 医療費の申請(小児慢性特定疾病、養育医療、育成医療)
地域ケア推進課	管理運営係	☎ 044-935-3295	民生委員児童委員、主任児童委員
	企画調整係	☎ 044-935-3228	子どもに関する情報の収集・発信 地域包括ケアシステムの推進

産む場所 ～多摩区や近隣の産婦人科・助産所

助産所は医師が常駐していませんが、医療機関とは連携を取りあっています。予約状況などにより、受診できない場合もあります。必ず事前にお問い合わせください。

多摩区の婦人科・産婦人科

川崎市立多摩病院（分娩可）	宿河原 1-30-37	☎ 044-933-8111
ベルズレディースクリニック	登戸 3351-203 ビオ・トーブ	☎ 044-930-5011
医療法人社団爽伸会 たけもとレディースクリニック	登戸 2566-1 Gran Soleil 登戸 3F	☎ 044-933-0033
あかりクリニック	登戸 2066-1	☎ 044-299-6997
南生田レディースクリニック	南生田 7-20-21 大森医院 2F	☎ 044-930-3223
五十嵐レディースクリニック	南生田 4-6-6 南生田医療モール 1F	☎ 044-948-9100
あいクリニック 産婦人科・小児科	菅仙谷 4-1-5 よみうりランドクリニックモール1F	☎ 044-969-7055

近隣の分娩可能な病院・助産所など

※いなだ助産院	多摩区菅稲田堤 3-4-1	☎ 044-945-5560
新百合ヶ丘総合病院	麻生区古沢都古 255	☎ 044-322-9991
芥川パースクリニック	麻生区上麻生 5-47-1	☎ 044-989-3300
聖マリアンナ医科大学病院	宮前区菅生 2-16-1	☎ 044-977-8111
鷺沼産婦人科	宮前区鷺沼 3-5-17	☎ 044-853-1103

※いなだ助産院は川崎市産後ケア協力助産所です。詳しくは37ページ参照

多摩区の母乳相談 ※内容の変更や予約の必要性から、必ず事前にお問い合わせください。

出産後におっぱいが出ない、痛いなどのときに相談できるところです。

※すべて完全予約制。健康保険は適用されません。出張加算があります。

他区の母乳相談施設など、詳しくは「かわさきオッパイまっぷ」をご参照ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/tama/cmsfiles/contents/0000028/28277/map.pdf>



川崎市立多摩病院	宿河原 1-30-37（この病院で出産した人のみ）	☎ 044-933-8111
いなだ助産院	菅稲田堤 3-4-1	☎ 044-945-5560
コスモス助産院	布田 24-24-2	☎ 090-3452-0050
うきたま助産院	中野島（出張専門）	☎ 070-6488-1075
はなさき助産院	東生田 1-6-14 アイネス向ヶ丘 202	☎ 044-932-4152
助産師 麻生優子	宿河原 6-26-13（出張専門）	☎ 090-4363-8741

※妊娠・出産・産後についての電話・面接相談は43ページ参照



多摩区役所地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所)の 両親学級・妊娠中の栄養

妊娠がわかったら

妊娠・出産・子育てに必要な知識や、お母さんの栄養などについて学べる教室です。

両親学級

内 容 ●妊娠中からの健康づくり、赤ちゃんや妊婦さんの歯のこと、食事のこと、赤ちゃんを迎えるご家庭の環境のこと、赤ちゃんのお世話、お産のすすみかたなど

対 象 ●多摩区在住のはじめて出産をするかたとパートナー
妊娠安定期の妊娠20～30週ごろに受講できるように日程が生まれ、出産予定日により、受講対象コースをご案内します。受講日に妊娠32週以降のかたはお断りしております。ご質問などありましたら、下記までお問い合わせください。

受講日程 ●2回コース 第2・3火曜

※感染状況に合わせて受講方法を変更します。

※詳しくは、下記ホームページでご確認ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/tama/page/0000028291.html>

申 込 み ●ホームページから予約(母子健康手帳交付時でも可)・無料

多摩区役所 地域支援課 ☎ 044-935-3264



※土曜開催の両親学級(無料)

●「プレバパ・プレママ教室」川崎市看護協会主催
詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.kawa-kango.jp/citizen/parents/>

☎ 044-711-3995

※日曜開催の両親学級(無料)

●「両親学級」川崎市助産師会主催

詳しくはホームページをご覧ください。

<https://kawasaki-josanshi.com/parentclass/>

☎ 044-281-9330

マタニティ食育体験

内 容 ●マタニティ食育体験

妊娠期に必要な栄養が摂れる食材を用いた料理のご紹介と試食

対 象 ●両親学級参加者

日 時 ●両親学級2日目で実施

申 込 み ●両親学級1日目で予約(窓口または電話でも可)

多摩区役所 地域支援課 ☎ 044-935-3117

費 用 ●材料費実費(100円程度)

※申込み後のキャンセルは、実施日の午前9時までに必ずご連絡ください。

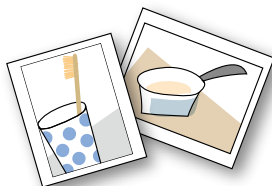
持 ち 物 ●筆記用具

※現在は新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、中止しています。

再開の場合はホームページに掲載します。

※詳しくは多摩区「マタニティ食育体験」のホームページをご確認ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/tama/page/0000127925.html>



日頃から気になっている女性特有の悩みなどについて、看護職に相談できます。

女性のための健康相談（女性コーナー）

内容 ●思春期、妊娠や出産、家族計画、月経、更年期など、女性特有の健康問題
対象 ●多摩区内在住の女性
場所 ●多摩区役所 地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）1F
日時 ●詳しい日程についてはお問い合わせください。
申込み ●窓口または電話にて要予約
問い合わせ ●多摩区役所 地域支援課 ☎ 044-935-3264

コラム

突然、陣痛が来て、タクシーを呼びたいとき

家でひとりのときや外出先で急に陣痛が来たり破水したりしたときは、出産予定病院に連絡し、救急車がタクシーどちらで行くべきかを相談しましょう。タクシーの利用については、事前に以下の点を確認しておきましょう。

- ① 出産予定病院へ、よく利用されているタクシー会社はどこか
- ② タクシー会社へ、エリアや時間などに制限はあるか
- ③ タクシー会社へ、出産予定病院、出産予定日、住所などの登録は必要か



また、破水に備え、新生児おむつ（2枚ぐらい重ねて使用）やバスタオルなどを用意しておく、タクシーで病院に向かう際でも安心ですね。

エリアによって「子育てタクシー®」を利用できます

子育てタクシーとは「全国子育てタクシー協会」に加入し、子育てに関する講習を修了した専門ドライバーが子育て世代をサポートするサービスです。

陣痛が来たときの送迎のほか、病院からの退院や健診、乳幼児を連れた外出、保育園や塾の保護者代行の送迎などにも利用できます。

対応エリアが限られ、利用にはタクシー会社への登録が必要なので、詳しくは「全国子育てタクシー協会」のホームページをご覧ください。

- 一般社団法人 全国子育てタクシー協会
<https://kosodate-taxi.com>



また、事前に最寄りのタクシー会社を検索し、スマホでタクシーが呼べる各種配車アプリを準備することもおすすめです。

タクシー会社の検索はこちら

- 一般社団法人 神奈川県タクシー協会
<https://www.taxi-kanagawa.or.jp/>



コラム

妊娠中は、こんなからだの変化があります

●イライラする、だるい●顔にしみ、そばかすが目立つようになる●乳首、乳輪が黒ずむ。乳房が張る●皮膚が敏感になる●においに敏感になる。食べ物の好みが変わる●便秘がちになる●おしっこが近くなる●おりものが増える●腰に脂肪がつき、丸みを帯びる●腰痛がひどくなる●足がつりやすくなる

※変化のあらわれ方には個人差があります。

からだをうごかそう！

だれでもいつでもできるのが散歩。15～20分くらい歩くことから始めましょう。長時間のウォーキングは疲れが残り、おなか張る原因になるので適度に。

また、両親学級などで教えてもらえるリラクセス法や呼吸法をご自宅で楽しみながらおこなってみるのもいいですね。毎日少しずつ、気持ちいいなと感じる程度おこなってみましょう。

マタニティブルー・産後うつ

妊娠・出産・育児は、大きな環境の変化です。知らず知らずのうちに心身へのストレスもかかります。そのため、急に不安になったり、わけもなく悲しくなったりすることもあります。そんなときは、パートナーなどの協力を得て、十分に休養を取るようし、それでもつらいと感じるなら、病院や多摩区役所の地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）へご相談ください。「がんばりすぎない」ことも大切です。



妊娠中に控えたほうが良いこと

妊娠前からの習慣でも、妊娠中は赤ちゃんとお母さんのからだに影響する場合があります。

●食べ物、嗜好に関すること

●飲酒（胎児の脳神経の成長に影響します）●タバコ（胎盤を収縮させ、胎児への酸素供給量に影響が出ます）●カフェインの入った飲み物（過剰摂取は胎児の発育に影響を及ぼすことがあります）●塩分（過剰摂取は、高血圧症候群を招く場合があります）●ハーブやアロマ（なかには子宮収縮作用をもつものもあります。使用量、使用時期を十分に注意して）●サプリメント（特定の栄養素を過剰摂取することによる健康被害が懸念されます。使うときは医師や栄養士に相談しましょう）●生ものとお魚類（生ものは新鮮なものを選び、お魚は水銀の摂りすぎを避けるために種類と量に注意しましょう）

●生活、運動に関すること（妊娠後期は特に注意しましょう）

●激しい運動●無理な旅行・人ごみへの外出●髪を染める（髪質や肌質が変わることがあるので美容院でよく相談しましょう）●ハイヒールをはく（転ぶと危険です）●自転車に乗る・自動車の運転●重い物を持つ●おなかを圧迫する姿勢●激しい性生活

コラム

「ボクがついてるから大丈夫だよ」 の気持ちで！

だれもが経験していること、なんて考えはもたず、そのときどきのパートナーの変化をきちんと受けとめて、話を聞いてあげてくださいね。

「具合はどう？」と声をかける、居場所を知らせておく、帰りが遅くなりそうなときは連絡を入れるなど、ちょっとした思いやりを表現してみてください。また、パートナーが妊娠するという新しい環境の中、パパ自身の体調も気をつけてくださいね。

立ち会い出産について

立ち会い出産を希望するかは、出産する病院などで立ち会い出産ができるかを確認しましょう。出産の瞬間にいればいいということではなく、パートナーが一番つらいときに一緒にいてあげることに意味があります。

入院中の家のこと

日ごろから、家の中のどこに何があるのかを把握しておきましょう。出前を頼める店やゴミ収集日を知っておくだけでなく、パートナーと赤ちゃんが安心して気持ちよく帰ってこられるよう、そうじ、洗濯など、パパなりのお迎え準備をしておいてあげてください。

風疹の感染に気をつけて

妊娠中のパートナーが風疹に感染すると、おなかの赤ちゃんにも感染し、病気になる可能性があります。近年20～40代男性に風疹が流行しているので、早めに風疹抗体検査や予防接種を済ませておきましょう。

妊娠中の 気になるセックスのこと

妊娠中にパートナーがセックスを嫌がることがあります。自分のからだの変化が気になったり、おなかの赤ちゃんに何かあったらどうしようという不安な気持ちになるからです。

おなかを圧迫しない工夫をしたり激しい動きは避け、感染予防のためにはコンドームの使用も必要です。おなか張ってくるなど気になる変化があるときは休むようにしましょう。また出血、腹痛などがあればお医者さんに相談してください。

相手の気持ちやからだを理解し、優しい心づかいをしてあげてください。

タバコについて

タバコの害は、タバコを吸うあなただけでなく、一緒に暮らしているパートナーやおなかの赤ちゃんにもおよびます。特に、副流煙（たばこから立ち上がる煙）は害が大きいため、分煙を心がけてください。また、パパ自身の健康のためにも、この機会に禁煙にトライしてみたいかがでしょう。

兄姉がいるとき

うえの子もママがいない生活は不安です。パパががんばるときです。また、ママの入院中は、うえの子を預けるのか、パパが見るのか、出産前に夫婦で考えておきましょう。



仕事を続けたいとき・復帰したいとき

「出産後も仕事を続けたい」「どんな働き方にしようか」と悩んだときに、力になってくれる相談窓口です。

ハローワーク川崎北（溝ノ口庁舎）

職業相談・紹介、職業訓練などの相談・申込み、雇用保険受給手続き業務をおこなっています。

また、マザーズコーナー（※）を併設。

高津区久本3-5-7 新溝ノ口ビル4F

☎ 044-777-8609

月～金曜 8時30分～17時15分

※マザーズコーナーは10時～16時、保育士が見守り

をおこないます。12時～13時、17時～17時15分

は利用できません。

【ハローワークインターネットサービス】

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

ハローワークプラザ新百合ヶ丘

職業相談、紹介をおこなっています。

雇用保険関係・職業訓練関係については、取り扱っていません。手続きは、住所または居所を管轄するハローワーク（多摩区のかたは、ハローワーク川崎北（溝ノ口庁舎））でおこなってください。

麻生区万福寺1-2-2 新百合トウエンティワン1F

☎ 044-969-8615

月～金曜 9時30分～18時

求人情報の検索、ハローワークの所在地、求人手続きの仕方の説明などの情報入手できます。

インターネットやスマホアプリで探す

【JOB-Lかわさき】

<https://kawasaki.mycl.net/job-l/>

求人情報や就職関連イベントなど求職者に役立つ情報を掲載している就職支援情報サイトです。



ほかにスマホの職業検索アプリなども多数ありますのでご利用してみてくださいはいかがでしょうか。

女性のための就職相談

【ワーキングマザー両立応援カウンセリング】

（働くママ・プレママのための相談室）

仕事と子育ての両立や、育児休業からの復帰などについて、経験豊かな女性カウンセラーが相談に応じてくれます。

事前予約制・託児あり・無料

問い合わせ●神奈川県かながわ労働センター川崎支所

☎ 044-833-3141

【女性キャリアカウンセラーによる】
女性のための就職相談

高津区溝口1-6-10

川崎市生活文化会館（てくのかわさき）5F

毎週火曜 1歳～就学前まで託児可、無料

※4日前までに要予約 1回60分程度

問い合わせ●川崎市就業支援室キャリアサポートかわさき

☎ 0120-95-3087（月～金曜 9時～17時）

労働問題についての相談窓口

解雇・労働条件・賃金未払いなどの労働問題について、専門の相談員が応じてくれます。

【神奈川県かながわ労働センター川崎支所】

高津区溝口1-6-12 リンクス溝の口1F

☎ 044-833-3141

月～金曜 面接 8時30分～17時15分

（12時～13時を除く）

【川崎市経済労働局労働雇用部】

川崎区駅前本町11-2 川崎フロンティアビル6F

☎ 044-200-2272

月～金曜 対面・電話相談

10時30分～17時（13時～14時を除く）

【川崎市中原区役所】

（地域振興課 相談情報担当 区役所4F）

中原区小杉町3-245

☎ 0120-110-225

水曜 対面・オンライン相談（予約制）

9時～16時（12時～13時を除く）

月～金曜 電話相談 9時～17時

「男女雇用機会均等法」「労働基準法」「育児・介護休業法」には、妊産婦を守る規定があります。ぜひ勉強して、ご活用ください。

●勤務時間内の健診もOK

●業務内容を変えられる

●「母性健康管理指導事項連絡カード」を使える

●産前産後休暇を請求できる

●育児時間・育児休業を請求できる