

7				8				9				10					
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
妊娠後期 / ~																	
2週間に1回(母子健康手帳持参)								1週間に1回(母子健康手帳持参)									
21~24cm				24~27cm				27~30cm				30~33cm					
32~37cm				38~42cm				43~46cm				47~50cm					
700~1,100g				1,200~1,700g				1,900~2,400g				2,500~3,800g					
<p>体脂肪を付けて寒さに対応できる準備をする</p> <p>音を聞く 目を開く</p> <p>消化管完成</p> <p>胎盤完成</p> <p>大人と同じ抗体価</p> <p>大人より多い抗体価</p> <p>できる</p> <p>肺の表面に空気が入ってもつぶれないようにするための物質がつきはじめる</p> <p>鉄分や骨の材料を ママからもらう</p>																	
<p>体重増加はだんだんなだらかになります</p> <p>妊娠糖尿病になることがあります</p> <p>を赤ちゃんに送るように代謝が変化します うに、脂質を蓄えようとして</p> <p>○妊娠高血圧症候群や貧血に注意 ○次のような症状がある場合は要受診 (むくみの増大・体重の増加・腰痛・破水・規則的な収縮・出血)</p> <p>○休息は十分にとりましょう *予定日の3週間前から ○毎日入浴し、体を清潔に 2週間後までは正常の範囲内</p> <p>○出血があったとき、破水の心配があるとき、お腹の張りが強いときなど、「あれっおかしいな」と思ったら、定期健診を待たずに医療機関に相談しましょう ○育児物品の最終確認をしましょう</p> <p>目の前がチカチカする、手足が症状があった時には早めに受</p> <p>んはこの頃になると声が聞こかけてコミュニケーションをと</p> <p>そろえましょう の生活について相談し始めま</p>																	

医療機関に相談をしましょう。



各保健相談所のお問合せ先はP15、16をご覧ください。

手続き・届出

妊娠届

各保健相談所

保健相談所、保健所、区役所区民課、出張所で妊娠の届出をすると、母子健康手帳と「母と子の保健バッグ」をお渡しします。「母と子の保健バッグ」には、妊婦健康診査の受診票や出生通知票、両親学級のご案内など大切なものが入っています。

母子健康手帳

各保健相談所

母子健康手帳は、お母さんと生まれてくるお子さんの健康を守るためにつくられたものです。健康の記録などを記入し、お子さんの健やかな成長のために活用してください。予防接種・健康診査を受けるときには必ずお持ちください。



江東区母子健康手帳

ゆりかご面接

各保健相談所

すべての妊婦さんを対象に、保健師等の専門職が面接し、妊娠中の過ごし方や出産・育児に関するご相談に応じます。妊娠中や出産後の事業の紹介を行います。面接を受けた妊婦さんご本人には、プレゼントを差し上げます。

健康診査

妊婦健康診査

各保健相談所

妊娠中の定期的な健康診査にかかる費用の一部を19回(超音波検査4回、子宮頸がん検診1回を含む)助成します。

新生児聴覚検査

各保健相談所

受診票は「母と子の保健バッグ」に入っています。

- 内容: 聴覚検査費用の一部を助成
- 場所: 都内委託医療機関
- 実施日時: 医療機関にお問合せください。(生後50日に達する日までに受けてください。)

妊婦歯科健康診査

各保健相談所

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすく、歯周病は早産等の原因となることもあり注意が必要です。区内の委託医療機関で歯科健診を無料で受けられます。

保健指導票

各保健相談所

生活保護世帯、特別区民税が非課税の世帯の方で経済的理由により保健指導を受けられない妊産婦、赤ちゃんは、指定の医療機関で一般保健指導、歯科保健指導が受けられます。

親になる準備

両親学級(平日版)

各保健相談所

これから父、母になる方に対し、安心して出産・育児ができるように、沐浴・保育・歯科・栄養の話、交流会などを実施します。参加費は無料です。詳細は区報・区のホームページ等をご覧ください。

両親学級(休日版)

各保健相談所

初めて父、母になる方を対象に、土曜日または日曜日に両親学級を開催しています。詳細は区別のホームページ等をご覧ください。(事前申込みが必要です)

プレママお料理教室

各保健相談所

妊娠中や産後のからだの回復のための栄養のととり方、バランスのとれた献立と簡単な料理をご紹介します。両親学級(平日版)の中で同時開催しています。

妊婦訪問指導

各保健相談所

20歳未満、または40歳以上の初妊婦、多胎妊娠の方など、必要に応じて保健師がご家庭を訪問します。出産や育児で心配なことなど気軽にお話ください。

手当て・給付金・助成**初回産科受診料(妊娠判定費用)助成**

各保健相談所

住民税非課税世帯(生活保護受給者・支援給付者を含む)または、同等の所得水準にある世帯の方に、妊娠判定のための初回産科受診料について、1万円を上限に助成します。(保険適用の場合は対象外)

■以下の要件を全て満たす方が対象です

- ①受診日時点で江東区に住所登録がある方で、国内の医療機関で妊娠判定を受けた方。
- ②所得判定のための世帯税状況の確認や、支援に必要な情報を医療機関等と区が共有することに同意いただける方。

《対象費用》全額自費で支払いを行った妊娠判定費用(保険適用された判定については対象外)

《申請期間》陽性判定の方…当該子に係るゆりかご面接を受けた日から1年以内

陰性判定の方…受診日から1年以内

妊娠高血圧症候群などの医療費助成制度

各保健相談所

妊婦が妊娠高血圧症候群などで、入院治療する必要がある場合、区の定める認定基準を満たす方に、健康保険の自己負担分を助成します。

前年分の所得税額が30,000円以下の世帯に属する方、または入院期間が26日以上の方が対象です。

里帰り出産等妊婦健康診査受診費助成

各保健相談所

里帰り等の理由で都内の委託医療機関で妊婦健康診査を受診できなかった方に、都外の病院や助産所などで受診した健診費用の一部を助成します。

申請期間は出産後～お子さんの1歳の誕生日前日まで、江東区に住民登録がある期間の健診費用が対象です。

新生児聴覚検査助成

各保健相談所

都外の医療機関で新生児聴覚検査を受診し、受診票を使用できなかった方に、検査費用の一部を助成します。

申請期間はお子さんの1歳の誕生日前日まで、江東区に住民登録があるお子さんが対象です。



入院助産制度

お問合せ先 福祉事務所保護第一課 ☎3645-3106 FAX 3647-4917
福祉事務所保護第二課 ☎3637-2707 FAX 3683-3722

出産のための入院費用の支払いが経済的に困難な一定所得以下の方は、
出産前にご相談ください。ただし、利用できる病院は指定されています。
福祉事務所：お住まいの地域によって、担当する福祉事務所が異なります。



福祉事務所各課の担当地区

課名	担当地区
保護第一課 区庁舎 2 F	清澄、常盤、新大橋、森下、平野、三好、白河、高橋、佐賀、永代、福住、 深川、冬木、門前仲町、富岡、牡丹、古石場、越中島、塩浜、枝川、豊洲、 東雲、有明、辰巳、潮見、青海、千石、石島、千田、海辺、扇橋、猿江、 住吉、毛利、木場、東陽、東砂6～8丁目、南砂、新砂、海の森
保護第二課 総合区民センター 1 F	亀戸、大島、北砂、東砂1～5丁目、夢の島、新木場、若洲

出産育児一時金・出産手当金

医療保険課保険給付係

お問合せ先 国保加入者以外の方は勤務先または各健康保険組合
医療保険課保険給付係 ☎3647-3168 FAX 3647-8443



健康保険の被保険者や配偶者が出産したときに給付されます。
国民健康保険に加入している方は、下記参照。

江東区国民健康保険被保険者が出産した場合、出生児おひとりにつき50万円が出産育児一時金として支給されます(妊娠85日以上の死産・流産を含む)。ただし、他の健康保険等から支給を受ける方は対象外です。なお、出産時の費用負担の軽減を図るために、国保が医療機関に一時金を支払う直接支払制度(事前に世帯主と医療機関との間で合意が必要)、受取代理制度(事前に世帯主が医療機関と代理契約を結び、国保に申請が必要)を実施しています。また、直接支払・受取代理制度を利用されない出産の場合は、出産後国保に出産育児一時金の申請が必要です。

※令和5年3月以前の出産の支給額は42万円です。

<直接支払・受取代理制度を利用されない方の出産育児一時金申請>

- ① 世帯主の保険証
- ② 母子健康手帳(区市町村長の証明印のあるもの)
・死産、流産の場合は、妊娠85日以上であることが確認できる医師の証明書
- ③ 振込口座の確認できるもの(世帯主または出産された方のもの)
- ④ 領収明細書(直接支払制度を利用しなかったことが明記されているもの)
- ⑤ 医療機関との合意書(直接支払制度を利用しなかったことが明記されているもの)
※海外出産の場合はお問合せください。

<出産費資金の貸付(直接支払・受取代理制度をご利用される方・海外出産は対象外です)>

江東区国民健康保険から出産育児一時金の支給が見込まれる世帯で、出産予定日まで1か月以内の方に、出産費資金をお貸しします(それ以外の方でも妊娠4か月以上で出産費を医療機関に支払う必要が生じている方はご相談ください)。貸付金額は、出産育児一時金の8割までで無利子です。

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

国民年金加入中(第1号被保険者)の方は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。出産予定日の6か月前から届出可能で、出産後でも届け出ることができます。

■持ち物

出産前に届書の提出をする場合: 出産予定日のわかるもの(母子健康手帳など)

出産後に届書の提出をする場合: 出産日は市区町村で確認できるため原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

お問合せ先 江東年金事務所(亀戸5-16-9) ☎3683-1231 FAX 3681-6549

区民課年金係 ☎3647-1131 FAX 3647-9415

その他

東京都 妊娠相談ほっとライン

「思いがけない妊娠、予定外の妊娠にとまどっている方」や「妊娠したかもしれないと不安になっている方」など、妊娠に関する悩みや疑問に看護師などの専門職が対応します。(匿名で相談可)

■電話相談: ☎5339-1133 月~金(元日を除く): 午前10時~午後10時

■メール相談: 妊娠相談ほっとラインHP上の相談フォームに必要事項を記入して送信

お問合せ先 東京都 妊娠相談ほっとライン ☎03-5339-1133

にんしんSOS東京

認定NPO法人ピッコラーレ

にんしんにまつわる全ての「困った」、「どうしよう」に寄り添います。



■電話相談: ☎4285-9870

電話は30円で何分でもお話しできます。

(時間: 16:00~23:00 年中無休)

■メール相談: HP(<https://nsost.jp>)よりご相談ください。(24時間受付)

■チャット相談: HP(<https://nsost.jp>)よりご相談ください。

(毎週月曜・水曜20:00~22:00

土曜13:00~15:00または20:00~22:00)



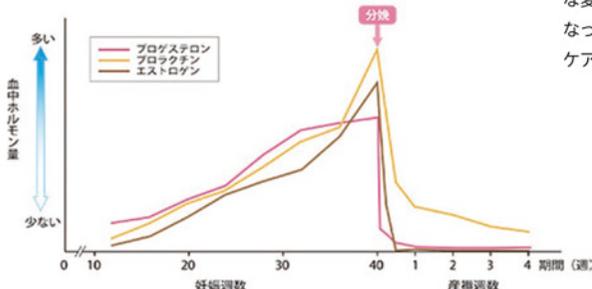
もやもや、涙がぽろり、なんだか体が重い… そんなことはありませんか？



うつ病は、こころの風邪ともいわれ、生活の中で生じるストレスや、本人の体質的な要因が複合的に組み合わさって発症します。産後のうつ病では、こうした一般的なうつ病の原因の他に、出産後、急激に変化する体内のホルモンが発症に関与しています。

妊娠中は女性ホルモンの血中レベルは高く維持されていますが、出産後、急激に低下して、妊娠前の元のレベルに戻ります。また、出産後、体内の代謝を調節する甲状腺ホルモンのレベルが低下し、気分が落ち込む原因となる事があります。やりたいこと、やらなければならないことはたくさんあるのに、なかなか体がついてこない…そんなことはありませんか？

妊娠中および産褥期の血中女性ホルモンの変動



青野敏博・新女性医学大系 32 産褥 (総編集/武田雄二)、P28 中山書店、2001 (図10より作成)

男性は、出産後の女性の体には生理的な大きな変化が生じて、うつ病のリスクが高い状態になっている事を理解して、相手を大切にケアしましょう。



なんとなく不安なの

一人でいると惨めな気持ちになるの

最近笑ってないな

やらなければならないことが
たくさんあって、大変

なんだか失敗ばかり
してしまっている気がする

最近眠りにくいな



こんなふうを感じることはありませんか？

心配なときは、医療機関や、お近くの保健相談所(P15、16)までご連絡ください。

MEMO

広告



小児科 アレルギー科
大島小児科医院
 Ojima Pediatric Clinic

「子どもは未来である」が当院のモットー。
 外国語の対応は可能です。

www.ojimahospital.com/ (日本語、English)

院長 成高 信一

(社)日本小児科学会認定 小児科専門医
 (社)日本アレルギー学会認定 アレルギー科専門医
 Certified Board Pediatrician & Pediatric Allergy

休診日 水曜日午後、日曜日・祝祭日

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
午後 14:30~15:30	●	●	-	●	●	-	-
午後 15:30~18:30	●	●	-	●	●	14:00 17:00	-

乳児健診・予防接種 ▶▶ 午後 14:30~15:30
 育児・栄養相談

■ネット、電話予約制 ■2階専用フロア完備

その他 喘息、アトピー、アレルギー専門外来【予約制】

東京都江東区大島8-5-2 N&Hビル1階・2階
 都営新宿線大島駅A5出口より徒歩2分、中の橋商店街入口

03-5609-7631



EQ力がぐんぐん伸びる！ 「天才脳」を育てる幼児教室



広告

イクウェル
EQWEL

EQWELチャイルドアカデミーは、
 生後0ヶ月から12歳児を対象とした幼児教室です。

脳科学の見地からつくられた
 見る・聞く・触れるメソッドで

こどものイメージ脳を刺激し、学校生活や
 社会生活に必要なEQとIQをバランス良く育てます。



EQとは？
 IQ（知能指数）に対して、
 「心の知能指数」と呼ばれる
 共感性や集中力、創造力のこと

無料体験レッスン実施中！

EQWELチャイルドアカデミー住吉教室

江東区毛利1-8-1-105 住吉駅徒歩3分 錦糸町駅徒歩10分
 問合せ・予約 TEL03-6659-5402



EQWEL_SUMIYOSHI

- 胎教コース
- 新生児(ハイハイ～ベビー)コース
- 幼児コース
- 小学生コース