

土浦市の子育て支援 妊娠期・産後のサポート



妊娠がわかったときは、うれしい気持ちと大きな期待でいっぱい。けれど、子育てに悩みや不安をもった妊婦さんも多くいるのではないのでしょうか。はじめてママになる方ももちろん、二人目、三人目を妊娠された方もそれぞれ悩みや不安があると思います。

土浦市では、楽しく妊娠期を過ごし、生まれてからも安心して子育てができるよう、様々な支援を行っています。

今回は、土浦市で行っている妊娠期から産後のサポートについて紹介します。

妊娠がわかったら
妊娠期のサポート

産婦人科医院を受診して妊娠がわかったら、健康増進課（保健センター）、こども福祉課（市役所1階）、または支所・出張所で妊娠届をして、母子健康手帳の交付を受けましょう。母子健康手帳と一緒に、「妊婦一般健康診査」、「マタニティ歯科診査」、「新生児聴覚検査」、「産婦健康診査（今年度4月から）」の受診券をお渡しします。「妊婦一般健康診査」、「マタニティ歯科健康診査」は妊娠期間中に忘れず受診しましょう。

また、健康増進課とこども福祉課で妊娠届を提出された方は

その場で、支所・出張所で提出された場合は後日電話で、保健師が健康のアドバイスをしています。妊娠後期には、子育て世代包括支援センターによるすくすく電話相談を行います。助産師から電話をかけますので、陣痛が始まった時の入院準備や産後の過ごし方について相談し、出産に備えましょう。

その他に、保健センターでマタニティ教室を行っています。赤ちゃんのお世話の仕方を学んだり、お父さんお母さん同士の交流ができますので、気軽に参加してみましょ。

赤ちゃんが産まれたら
産後のサポート

赤ちゃんが産まれたら「赤ちゃんおめでとう訪問」を行っています。保健師または助産師が家庭を訪問し、体重測定や育児相談をしながら、お母さんの気持ちに寄り添ったサポートをします。

母子健康手帳と一緒に交付された受診券を使い「新生児聴覚検査」、「産婦健康診査」を受診しましょう。

また、健康増進課から「乳児一般健康診査」や「予防接種予約券」が郵送されますので医療機関で予約し、忘れずに受けましょ。市で行う乳幼児健診は、

受診日が近くなったら対象者に通知を行うので必ず受診してください。

さらに、今年度から「産後ケア事業」がスタートしました。出産後、家族から育児のサポートが十分受けられず、心身の不調や育児困難があるお母さんを対象に、授乳やもく浴などの子育て方法の練習や心身のケアを行ない、産後間もない子育てに安心感が持てるよう支援します。

子育てってたいへん!?

赤ちゃんが産まれてから、お母さんお父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいときでもありません。そのため、普段は元気なお母さんお父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子が取れなくなることもあります。子育て中の悩みは誰にでもあります。悩みがある時はまず、家族に伝え、よく話し合いましょ。そしてお父さんお母さんだけで悩まず、市の相談窓口などに気軽に相談してみましょ。また、子育てひろばを利用して子育て仲間を作ること、ストレス解消になります。足を運んでみてはいかがでしょうか。

妊娠期・産後の 切れ目のないサポート

妊娠期

母子健康手帳の交付



妊婦一般健康診査

マタニティ歯科診査



マタニティ教室

すくすく電話相談

出生届は生まれた日を含め
14日以内に

新生児聴覚検査

new 産婦健康診査



赤ちゃんおめでとう訪問

new 産後ケア事業

4か月児健診

乳児一般健康診査

10か月児育児相談

1歳6か月児健診

おやこの歯科健診

3歳児健診

妊娠期から産後まで継続した相談支援

出産

産後

平成31年4月スタートの新規事業①

産婦健康診査費用助成

健康増進課 ☎826-3471

対象者／平成31年4月1日以降に出産された方で、産婦健康診査を受ける日に市に住民登録のある方

受診方法／医療機関に母子健康手帳と受診票を提出

※平成31年3月31日以前に妊娠届を提出された方は受診票を郵送しました。4月1日以降に妊娠届を出される方には母子健康手帳交付時にお渡しします。

※県外で受診する方は、事前に健康増進課にお問い合わせください。

助成額／1回の健診につき5000円を上限に助成(2回まで)

※助成額の上限に満たない場合は、健康診査に要した費用の額が助成額になります。

平成31年4月スタートの新規事業②

産後ケア事業

子育て世代包括支援センター ☎内線2280

対象者／市に住民登録のある生後4か月未満の赤ちゃんとお母さんと、家事や育児の援助が受けられず、以下のいずれかに該当する方

○産後に情緒不安定や体調不良などで、保健指導を必要とする方

○養育するのが難しく、保健指導を必要とする方

※赤ちゃん、お母さんともに医療行為が必要な場合は利用できません。

利用方法／子育て世代包括支援センターに直接または電話

ケア内容／健康管理・生活指導、乳房ケア、もく浴・授乳指導、赤ちゃんの健康管理・ケアなど

実施施設／霞ヶ浦医療センター
(下高津二丁目7-14)

自己負担額／宿泊・通所型ともに1日2000円

※非課税世帯、生活保護世帯は自己負担免除
利用上限／1回の出産につき5日まで

相談

出産、子育ては、嬉しい出来事や楽しいことがたくさん。だけど、ときには苦勞することも。ひとりで頑張ることが苦しいときは、子育ての悩み事に対応する相談窓口にご相談ください。

子育て世代包括支援センター

(相談直通電話 ☎826-3381)

子育ての悩み事は、お子さんの成長に沿っていろいろ変化していきます。その時々のお悩み事に合わせた相談を、保健師助産師子育て支援コンシェルジュなどのスタッフが対応します。電話相談のほか、市役所本庁舎などで直接お話しできます。

地域子育て支援センター

さくらんぼ(☎823-1288) ひまわり(☎841-2838)
 ありんこくらぶ(☎841-0463)
 白鳥保育園(☎831-2590)

主に就園前の乳幼児の子育てに関する日々の困り事などについて保育士が対応します。電話のほか各センターで直接お話しできます。

子育て費用 応援制度

児童手当

こども福祉課(☎内線2475)

中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)のお子さんを養育している方に支給します。※所得制限あり

幼児2人同乗用自転車購入費の一部補助

生活安全課(☎内線2490)

6歳未満の幼児が2人以上いて、市税・保育料の滞納がない方に購入費の一部を補助します。

チャイルドシートの貸し出し事業

生活安全課(☎内線2298)

1歳未満の乳児の保護者、または貸出日の翌月末までに出産予定の方で、市内に居住する方を対象に貸し出しを行っています。

遺児手当

こども福祉課(☎内線2304)

父母またはその一方が死亡したとき、義務教育修了前の児童を養育している方に毎年9月と3月に支給します。

心身障害者(児)福祉手当

障害福祉課(☎内線2339)

心身に障害のある在宅のお子さんで、障害基礎年金などを受給していない方に支給します。

土浦市保健センター(健康増進課)

(☎826-3471)

お子さんの健康や発達について気になることがある時、保健師が相談に応じます。電話のほかご要望に応じて保健師が家庭に伺って面談でも対応します。離乳食や食事のことは栄養士が面談で対応しています。電話でご予約ください。

子ども家庭支援センター「どうしん」

(☎824-3715)

育児のことしつけのこと、子育てに疲れた、つらい、あるいは子育ての中で虐待の不安を感じるような時も、お気軽にご相談ください。

医療福祉制度(マル福)

国保年金課(☎内線2316)

健康保険証を使って病院などで治療を受けたり薬をもらうときに、その一部を助成します。「妊産婦」、「小児」、「ひとり親家庭」、「重度心身障害者」が対象です。

特別児童扶養手当

障害福祉課(☎内線2339)

心身に障害のある20歳未満の児童を家庭で養育している方に支給します。※所得制限あり

児童扶養手当(母子・父子手当)

こども福祉課(☎内線2304)

離婚などで、父子家庭や母子家庭になった父または母や、父母に代わって児童を養育している方に支給します。 ※所得制限あり

私立幼稚園就園奨励費補助制度

教育総務課(☎内線5103)

市内に居住し、子ども・子育て支援制度に移行しない私立幼稚園の園児の保護者に、所得割課税額に応じて補助金を交付します。

私立幼稚園保護者助成金制度

教育総務課(☎内線5103)

市内に居住し、子ども・子育て支援制度の1号認定(教育標準時間認定)を受けた園児の保護者および新制度に移行しない私立幼稚園の園児の保護者に助成します。※所得制限あり

子育てひろば

子育て親子が気軽に集まり自由に遊べます、ぜひ遊びに来てください。月ごとのイベントはホームページをご覧ください。



地域子育て支援センター

就園前の乳幼児との親子遊びのイベントや、親同士の仲間づくり、子育ての悩み相談などを行っています。

- 地域子育て支援センター「さくらんぼ」
田中三丁目4-5 桜川保育所内(☎823-1288)
- 地域子育て支援センター「ありんこくらぶ」
右粉1681 土浦愛隣会保育所内(☎841-0463)
- 地域子育て支援センター「白鳥保育園」
白鳥町1096-4 白鳥保育園内(☎831-2590)
- 地域子育て支援センター「ひまわり」
烏山五丁目2263-8 めぐみ保育園内(☎841-2838)

こどもランド

大和町9-2ウララ2ビル8階

青少年センター内(☎823-7838)

乳幼児や小学生の子育てを支援するための施設で、さまざまな遊具や学習コーナー、授乳室などを設けています。また指導員によるリズム遊び、工作などの講座も行っています。

児童館

乳幼児から小・中・高生など幅広い年代の子どもたちの安全な居場所づくりと子育て家庭の交流の拠点として、その健全育成を図っています。

- 都和児童館
板谷二丁目712-9(☎832-3112)
- ポプラ児童館
烏山二丁目530-394(☎841-3212)
- 新治児童館
本郷347-1(☎862-4403)

子育て交流サロン

乳幼児をもつお母さん達が気軽に交流できる場所を提供します。経験豊かなスタッフにいろいろ相談できるのも魅力のひとつです。

- 子育て交流サロン「わらべ」
中高津一丁目19-20(☎825-1030)
- 子育て交流サロン「のぞみ」
東真鍋町2-5(☎824-8620)

予防接種

子どもを病気から守ってくれる大切な予防接種。接種期間が決まっているので忘れずに必ず受けましょう。予防接種予診票は、出生後に(転入者は、転入後健康増進課窓口にて)交付しますので、医療機関で予約し接種してください。

子どもの予防接種スケジュール

健康増進課(☎826-3471)

月齢	出生	2か月	3か月	5か月	6か月	7か月	8か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳6か月	
接種期間	B型肝炎	標準接種対象年齢														
	BCG	標準接種対象年齢														
	ロタ	標準接種対象年齢														
	ヒブ 初回3回	標準接種対象年齢							追加	標準接種対象年齢						
	小児用肺炎球菌 初回3回	標準接種対象年齢							追加	標準接種対象年齢						
	4種混合 初回3回	標準接種対象年齢							追加	標準接種対象年齢						
	麻疹風しん1期	標準接種対象年齢								標準接種対象年齢						
	水痘	標準接種対象年齢							1回目	2回目	標準接種対象年齢					
	おたふくかぜ	標準接種対象年齢							標準接種対象年齢							
	日本脳炎	標準接種対象年齢							1期初回	2期	1期追加	標準接種対象年齢				
	麻疹風しん2期	標準接種対象年齢							標準接種対象年齢							
	対象年齢	標準接種対象年齢														
	標準接種対象年齢	標準接種対象年齢														