



# 出産・子育て・教育

## 妊娠・出産

**問** 長野市保健所健康課(若里六丁目) **TEL 226-9963**

### 妊娠

保健師等と面談し、母子健康手帳や妊婦一般健康診査受診票などをお渡しします。

**届け出先** 各保健センター、市保健所健康課、市役所健康課窓口(第一庁舎2階)

**必要なもの** ☒ 妊娠届出書  
☒ 本人確認できる書類  
☒ 産科医療機関を受診した領収書及び診療明細書



▲予約制

**リンク** 施設ガイド一覧「保健所・保健センター」 **P106**

### ▶ マタニティセミナー

第1子出産予定の妊婦と、そのご家族が対象です。妊婦さんのからだの変化や出産、赤ちゃんのいる生活を学び安心して育児できるよう準備する教室です。開催日・申込日が決まっています。

詳しくは、市保健所健康課(若里六丁目、**TEL 226-9963**)へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

### ▶ 妊婦さんのための食講座

妊娠中のからだの変化と妊婦健診結果、それに合わせた食べ方を学べる教室です。

詳しくは、市保健所健康課(若里六丁目、**TEL 226-9961**)へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

### ▶ 産後ケア事業

産後の体調不安、赤ちゃんのお世話や授乳に関するお悩みをお持ちの方をサポートします。医療機関や助産所への宿泊や通所によるケアや、ご自宅に助産師が訪問して受けられるケアがあります。産後1年未満の方が対象です。詳しくは、市保健所健康課(若里六丁目、**TEL 226-9963**)へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

### 出産

生まれた日を含めて14日以内に市民窓口課または各支所へお届けください。

**必要なもの** ☒ 出生証明書 ☒ 印鑑 ☒ 母子健康手帳

**リンク** 届出・手続き「戸籍届出」出生届 **P49**

### ▶ 赤ちゃんのしおり

出生届の際に各種健康診査票と予防接種予診票の入った「赤ちゃんのしおり」をお渡しします。夜間・休日窓口や他市町村に届け出をした人、または転入した人は、母子健康手帳をお持ちになり、市役所健康課窓口(第一庁舎2階)、市保健所健康課(若里六丁目)、各保健センター、各支所でお受け取りください。

### ▶ 新生児訪問(はじめまして!赤ちゃん事業)

保健師、助産師が訪問し育児の相談に応じます。出生後、お早めにお申込みください(3か月まで)。



▲申請

### ▶ 長野市子育てガイドブック

**問** こども総合支援センター「あのえっと」(第二庁舎2階) **TEL 224-7849**

長野市の子育てに関する情報を1冊にまとめた「長野市子育てガイドブック」を、こども総合支援センター・子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)、市民窓口課総合窓口(第一庁舎2階)、市保健所健康課(若里六丁目)、各保健センター、各支所、こども広場、地域子育て支援センターなどの窓口でお渡ししています。



## ながの百景



千曲川と高社山



大コブシが咲く里山の眺め

## ▶ 長野市出産・子育て応援LINE (ながのわくわく子育てLINE)

**問** こども総合支援センター「あのえっと」(第二庁舎2階)  
**TEL 224-7849**

お腹の中の赤ちゃんや生まれた後の成長に応じたタイムリーなアドバイスやお役立ち情報をLINEでお届け。「生まれてから〇〇日目」とカウントするうれしい機能もあります。ぜひご家族皆さんで登録してください。

**対象** 市内在住のお父さん・お母さん(妊婦含む)とそのご家族

**登録料** 無料(通信費は登録者の負担です)

### 登録方法

- ①右の二次元コードを読み込むか、ID(@naganocity)で検索し、友だち追加
- ②基本メニュー「子育て」から「ながのわくわく子育てLINE受信設定」を選択
- ③「入力フォームを開く」を押して、出産予定日または、誕生日を登録



▲LINE友だち追加  
二次元コード

## ▶ 子どもの救急・急病ガイドブック

**問** 長野市保健所総務課(若里六丁目)  
**TEL 226-9941**

出生届の際に、お子さんの病状と初期対応についてまとめた「子どもの救急・急病ガイドブック」をお渡します。また、転入した人にも、市保健所総務課、各保健センター、各支所、市民窓口課、市役所健康課窓口(第一庁舎2階)などの窓口でお渡ししています。



## リンク

税金・保険・年金「国民健康保険」出産育児一時金

P61

## 妊娠・出産・子育ての相談窓口(ながの版ネウボラ) <

- 問** 北部保健センター **所** 上松4-40-6  
**TEL 259-2088**
- 三陽保健センター **所** 大字西尾張部1124-6  
**TEL 259-3434**
- 吉田保健センター **所** 吉田3-22-41  
ノルテながの1階  
**TEL 263-7361**
- 東部保健センター **所** 大字富竹1570-1  
**TEL 295-3330**
- 西部保健センター **所** 大字安茂里1777-1  
**TEL 224-1101**
- 犀南保健センター **所** 里島62  
**TEL 293-8080**
- 真島保健センター **所** 真島町真島1361-22  
**TEL 286-1010**
- 松代保健センター **所** 松代町東条3580-1  
**TEL 278-0021**

母子保健コーディネーターが、妊娠期から子育て期に生じる不安や悩みに対して、切れ目なく継続的な相談支援を行います。

## ▶ 児童手当制度

**問** 子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)  
**TEL 224-5031**

0歳から18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童を養育している人は、請求することにより支給されます。お子さんが生まれたり、長野市に転入した人は、お早めに子育て家庭福祉課、各支所に請求してください。

請求がないと支給されません。原則、請求をした日の翌月分から支給。ただし、誕生日、転入日が月末などで同月中に請求ができない場合は、誕生日、転入日(前住所地での転出予定日)の翌日から15日以内に請求いただければ、誕生日、転入日の翌月分から支給。

なお、請求が遅れた分は、さかのぼっての支給はされませんのでご注意ください。



出産・子育て・教育

< 広告 >

ホームページ・InstagramをCHECK!

【HP】 【Instagram】

**にじい3 接骨院**  
NIJIIRO SEKKOTSUIN

| 受付時間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~19:00 | ● | ● | ● | ● | ● | — | X |
| 9:00~15:00 | — | — | — | — | — | ● | X |

**休業日** 日曜日 **駐車場** 3台分有り

長野市高田341-6  
梨木コーポD号室  
TEL 026-262-1215

**【LINE】**

ながの百景

川中島古戦場

川中島平の桃

## 支給額(月額)

- 3歳未満の第1子、第2子… 15,000円
- 3歳以上の第1子、第2子… 10,000円
- 第3子以降…………… 30,000円

22歳年度末(22歳到達後最初の3月31日)までの子について、父・母の経済的負担がある場合に限り多子加算の算定対象となります。

**支払時期** 年6回(偶数月)支払月の前2カ月分を支給

## 必要なもの

☒ 請求者名義普通預貯金通帳

※そのほか、必要に応じて提出していただく書類がありますので、事前に子育て家庭福祉課へご確認ください。

## リンク

出産・子育て・教育「子育て支援・児童福祉」児童扶養手当制度

P87

## ▶ 福祉医療制度

子ども(0歳～18歳年度末)、障害者(児)、母子・父子家庭の母子・父子に、医療機関など(薬局を含む)で支払った保険診療の自己負担分を支給します。

## リンク

障害者福祉「福祉医療制度」

P75

# 母子保健

**問** 長野市保健所健康課(若里六丁目)

## 乳幼児健康診査・健康教室

**問** 母子保健担当 TEL 226-9963

| 健診名                           | 場所                        | 内容                                                                           |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1か月児健康診査<br>(生後28日～6週未満)      | 県内の産科・小児科などの医療機関          | 内科診察・身体計測など<br>※日程は医療機関にご相談ください。                                             |
| 4か月児健康診査<br>(3～5か月児)          | 保健センターなど                  | 問診、身体計測、内科診察、保健相談、歯科相談、栄養相談                                                  |
| 乳児一般健康診査<br>(3～11か月児)         | 県内の小児科・内科などの医療機関          | 内科診察、身体計測など<br>※日程は医療機関にご相談ください。                                             |
| 7～8か月児健康教室<br>(7～9か月児)        | 保健センターなど                  | 身体計測、保健相談、栄養相談、歯科相談                                                          |
| 9～10か月児健康診査                   | 市内の指定医療機関<br>(赤ちゃんのしおり参照) | 内科診察、身体計測など<br>※日程は医療機関にご相談ください。                                             |
| 1歳6か月児健康診査<br>(1歳6か月～1歳11か月児) | 保健センターなど                  | 問診、身体計測、内科診察、歯科健診、保健相談、発達相談、栄養相談、歯科相談、保護者の歯科相談                               |
| 2歳児健康教室<br>(2歳～2歳11か月児)       |                           | 身体計測、親子体操、保健相談、発達相談、栄養相談                                                     |
| 3歳児健康診査<br>(3歳～3歳11か月児)       |                           | 問診、屈折・眼位検査、身体計測、内科診察、歯科健診、検尿、保健相談、発達相談、歯科相談、栄養相談<br>※対象者には健康診査票、検尿容器をお送りします。 |

※日程・会場は「健康カレンダー」と市ホームページでお知らせします。上記のほか、健康相談、栄養・歯科相談を定期的に実施していますので、日程・会場をご確認の上、お出掛けください。

## リンク

施設ガイド一覧「保健所・保健センター」

P106

## ながの百景



芦ノ尻道祖神の風景



蚊里田神社(春の例大祭)



## 予防接種

**問 感染症対策担当 TEL 226-9964**

| 予防接種の種類                                 | 対象年齢                                      | 内容(標準的な接種スケジュールなど)                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 小児用肺炎球菌                                 | 生後2か月～5歳未満                                | ▶初回:27日以上の間隔で1歳になるまでに3回接種<br>▶追加:3回目終了後、60日以上あけて1歳以降に1回接種<br>※上記の間隔は、生後2か月～7か月未満の間に接種を開始した場合です。7か月以降に接種する場合回数が異なります。                                                                                    |
| B型肝炎                                    | 1歳未満                                      | 27日(4週)以上の間隔で2回接種後、1回目の接種から139日(20週)以上あけて1回接種                                                                                                                                                           |
| ロタウイルス                                  | 右記のとおり                                    | 2種類のワクチンのどちらかを選択<br>●ロタリックス(1価ワクチン)で接種する場合:27日以上の間隔で出生24週0日後までに2回接種<br>●ロタテック(5価ワクチン)で接種する場合:27日以上の間隔で出生32週0日後までに3回接種<br>※どちらのワクチンも初回接種は出生14週6日後までに接種                                                   |
| DPT-IPV-Hib<br>(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib) | 生後2か月～7歳6か月未満                             | ▶初回:20日～56日の間隔で3回接種<br>▶追加:3回目終了後、6～18カ月の間に1回接種                                                                                                                                                         |
| DT<br>(ジフテリア・破傷風)                       | 11～13歳未満                                  | 1回接種                                                                                                                                                                                                    |
| BCG(結核)                                 | 生後3か月～1歳未満                                | 1回接種                                                                                                                                                                                                    |
| MR<br>(麻しん・風しん)                         | 第1期:1～2歳未満<br>第2期:小学校就学前1年間               | 各期1回接種                                                                                                                                                                                                  |
| 水痘<br>(水ぼうそう)                           | 1～3歳未満                                    | 6～12カ月の間隔で2回接種                                                                                                                                                                                          |
| 日本脳炎                                    | 第1期:<br>3歳～7歳6か月未満<br>(生後6か月～3歳未満での接種も可能) | ▶初回:6～28日の間隔で2回接種<br>▶追加:2回目終了後、おおむね1年あけて1回接種                                                                                                                                                           |
|                                         | 第2期:9～13歳未満                               | 1回接種<br>※特例措置:平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、第1期、第2期の対象年齢を過ぎた場合でも、20歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。                                                                                                                 |
| HPV<br>(子宮頸(けい)がん)                      | 小学6年生～高校1年生<br>の学年に相当する女性                 | 3種類のワクチンのいずれかを選択<br>●サーバリックス(2価ワクチン)で接種する場合:<br>1回目から1カ月後に2回目、2回目から5カ月後に3回目を接種<br>●ガーダシル(4価ワクチン)で接種する場合:<br>1回目から2カ月後に2回目、2回目から4カ月後に3回目を接種<br>●シルガード9(9価ワクチン)で接種する場合:<br>1回目から2カ月後に2回目、2回目から4カ月後に3回目を接種 |

※定期の予防接種は市内の指定医療機関で実施します。指定医療機関は「赤ちゃんのしおり」、「予防接種と子どもの健康」または市ホームページをご覧ください。

※表示がない予防接種の接種方法などについては、市保健所健康課へご相談ください。

**持ち物** ☒ 母子健康手帳 ☒ 予診票

### 予診票

「赤ちゃんのしおり」とじ込みの予診票をお使いください。DTと日本脳炎2期については対象年齢になった人に郵送します。予診票がお手元にない場合は、予診票をお渡しますので母子健康手帳をお持ちの上、お近くの保健センター(信州新町支所・中条支所を含む)、市役所第一庁舎2階健康課窓口または長野市保健所健康課にお越しください。

※若穂保健ステーションおよび豊野保健センターでは取り扱っていません。

### ▶長野市子育て応援アプリ「すくすくナビ」

「すくすくナビ」とは妊娠、出産、子育てなどに関する情報収集や、お子さんの成長記録、予防接種記録などをスマートフォンで確認・管理ができるアプリです。病院や子育て関連施設などが検索できる機能もあり、子育て世代の人をバックアップします。

#### ダウンロード用コード



▲iOS用



▲Android用



出産・子育て・教育