

妊娠 出産 子育て

ながの版

妊娠期から出産、子育てまで切れ目なくサポート！

ネウボウ

出産が不安

疲れきってしまった

産後の気分や体調がすぐれない

心配事がいっぱい

子育ての心配事がいっぱい

まわりにたよれる人がいない

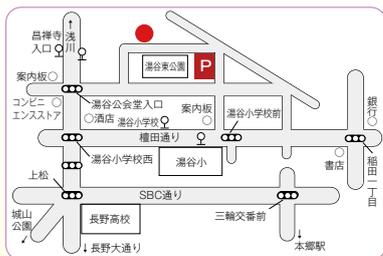


悩み

アドバイス・指導

保健センター一覧

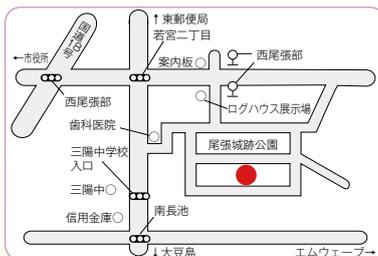
北部保健センター 母



☎026-259-2088

上松4-40-6

三陽保健センター 母



☎026-259-3434

大字西尾張部1124-6 (三陽保健福祉センター内)

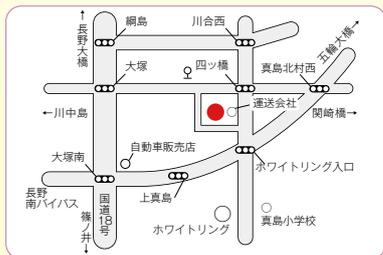
吉田保健センター 母



☎026-263-7361

吉田3-22-41ノルテナの1階

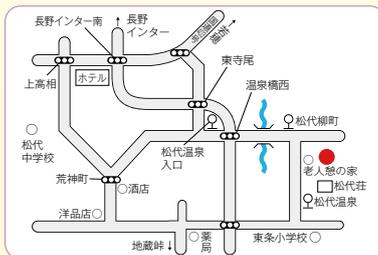
真島保健センター 母



☎026-286-1010

真島町真島1361-22

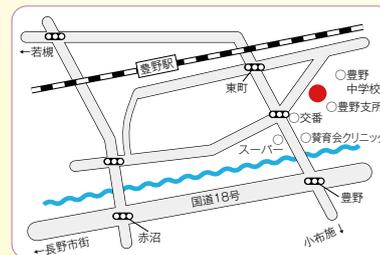
松代保健センター 母



☎026-278-0021

松代町東条3580-1 (松代保健福祉センター内)

豊野保健センター



☎026-257-5871

豊野町豊野624-2

※豊野保健センターが不在の場合は東部保健センターへ転送されます。



長野市では北部・三陽・吉田・東部・西部・犀南・真島・松代保健センターに母子保健コーディネーターを配置し、妊娠期から子育て期に生じる出産・育児に関す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。一人で悩まず、一緒に考えましょう。

※ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味です。特に出産・子育てに関して、妊娠、出産から就学前までの親子に対して切れ目なく継続的に支援するのが特徴です。

保健師や母子保健
コーディネーターに
ご相談してみませんか？

各地区保健センターに保健師、北部・三陽・吉田・東部・西部・犀南・真島・松代の8つの保健センターには母子保健コーディネーターが在籍し、子育ての相談に応じています。

長野市
保健センター
市内12か所

医療機関
(産科・小児科・
精神科等)

子育て
支援機関
(保育園・幼稚園・
こども広場等)

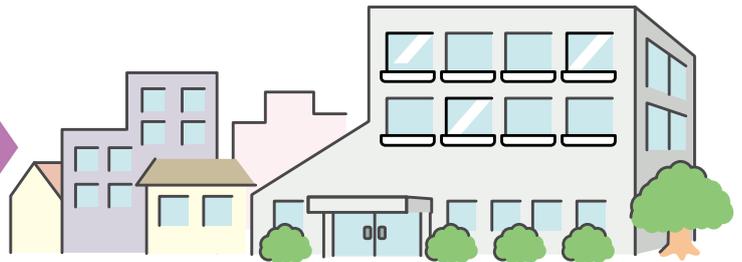
公的機関の
母子保健
担当

児童
相談所

関連機関

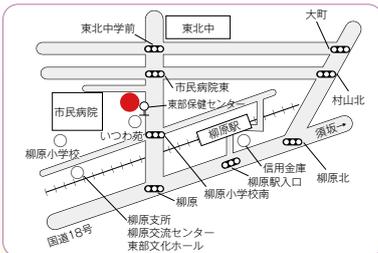
連携強化

必要な支援を行う
関連機関につなぎます。



妊娠・出産

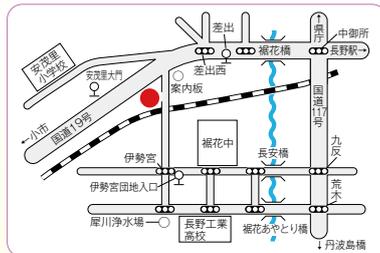
東部保健センター 母



☎026-295-3330

大字富竹1570-1

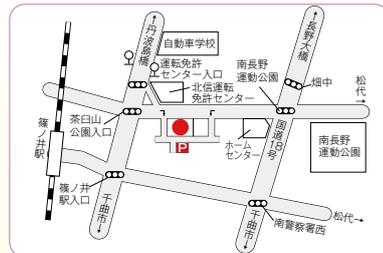
西部保健センター 母



☎026-224-1101

大字安茂里1777-1 (安茂里総合市民センター内)

犀南保健センター 母

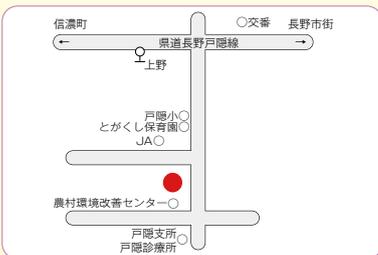


☎026-293-8080

里島62

母
…母子保健コーディネーター在籍

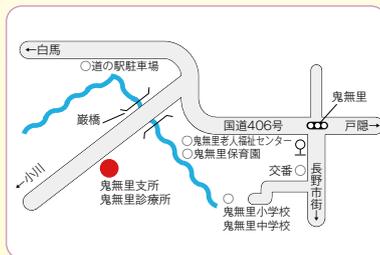
戸隠保健センター



☎026-254-3800

戸隠豊岡1550

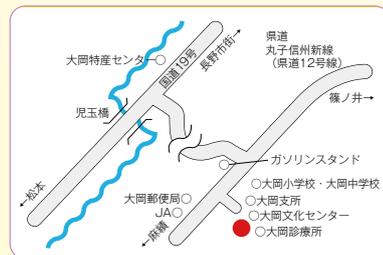
鬼無里保健センター



☎026-256-3159

鬼無里日影2750-1 (鬼無里支所内)

大岡保健センター



☎026-266-3110

大岡乙287

※信州新町地区、中条地区は各支所へご連絡ください。

●信州新町支所…☎026-262-2201 ●中条支所…☎026-268-3004

妊娠がわかったら

妊娠届を提出し、保健師等と面談しましょう。以下のセットが受け取れます。

母子健康手帳

妊婦一般健康診査受診票
(妊婦歯科健診受診券含む)

産婦健康診査受診票

新生児聴覚検査受検票

マタニティノート

子育てガイドブック

子育て家庭優待パスポート*

※既にお子さんがいる
家庭は除きます。

出産子育て応援給付金事業(出産)

妊娠届出時に保健師等と面談し、出産に向けてのプランを立てましょう。
心配事や不安な事があればご相談ください。
面談時に出産応援給付金の手続きについてご案内します。

問合せ先 面談・申請方法に関する事……………長野市保健所健康課 ☎026-226-9963
応援給付金の振込みに関する事……………こども政策課 ☎026-224-6796

参加しましょう

マタニティセミナー

これからお父さん、お母さんになる方のための教室です。妊娠中や出産後について知っておきたいことや育児について楽しく学びましょう。

動画「マタニティ応援セミナー」を
配信しています

次の二次元コードを
読み取りご覧ください



長野市
ホームページ

休日マタニティセミナー

問合せ先 じゃん・けん・ぽん ☎026-219-0022
このゆびとまれ ☎026-293-8860

マタニティライフセミナー ～妊婦さんのための食講座～

問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9961

ふたご・みつご広場

ふたご・みつごの子育てをしている方が、育児についての悩みや不安を相談したり、参加者同士が交流する場です。
ふたご・みつごを妊娠中の方も参加できます。先輩ママさんに悩みや疑問、不安などを相談する良い機会です。開催日程はホームページからご覧ください。

(会場) 北部保健センター(じゃん・けん・ぽん) 上松4-40-6
このゆびとまれ 篠ノ井布施高田1021

(内容) 自由遊び、親子体操、保健師相談(年4回)、参加者同士の交流、情報交換など
(持ち物) 母子健康手帳

問合せ先 北部保健センター(じゃん・けん・ぽん) ☎026-219-0022
このゆびとまれ ☎026-293-8860
長野市保健所健康課 ☎026-226-9963



長野市
ホームページ

要支援母子栄養食品支給事業

保健師による支援が必要など、条件に該当される方に無料で粉ミルク等の栄養食品を支給します(要申請)。

問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963

助産事業

経済的な理由で出産費用が準備できない場合、条件に該当される方に出産費用を支給します。

問合せ先 子育て家庭福祉課 ☎026-224-7062

信州パーキング・パーミット制度

妊産婦(産後は2歳未満の子どもを同伴する場合に限る)・歩行が困難な障害者等に対して、「障害者等用駐車場利用証」が交付されます。

申請窓口 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963
市役所健康課窓口 市内12保健センター

多胎妊婦の妊婦健康診査支援事業

多胎妊娠を理由に14回を超えて受診した妊婦一般健康診査費用の一部を支給します(要申請)。

問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963

国民年金保険料の免除

第1号被保険者※が出産された際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。

出産予定日の6か月前から届出ができます。

- 〈必要なもの〉
- 手続きする方の本人確認書類
 - 基礎年金番号がわかるもの
 - 母子健康手帳（出生届提出後は、同世帯の子の場合は不要）
 - 本人と別世帯の方が手続きする場合は委任状

※自営業・自由業・農林漁業・学生・無職の人などで20歳以上60歳未満の人

問合せ先 国保・高齢者医療課国民年金室 ☎026-224-5026

国民健康保険料の軽減

国民健康保険の加入者が出産した場合、出産（予定）日の前月から4か月間、申請により保険料（所得割と均等割）を軽減します。

（多胎の場合6か月間）



申請・詳細はこちらから

問合せ先 国保・高齢者医療課
☎026-224-5025

ながの子育て家庭優待パスポート事業

協賛店でパスポートカードを提示すると、割引等のサービスが受けられます。

いつもらえるの？

- 子育て家庭優待パスポートカード
妊娠届の提出時、出生届や転入届の提出時
- 多子世帯応援プレミアムパスポートカード
第3子出生届提出時、18歳未満の子ども（18歳に達する年度の3月末まで）が3人以上いる世帯の転入届提出時

紛失したらどうするの？

再交付の手続きができます。

- 〈場所〉 子育て家庭福祉課またはお近くの支所
〈必要なもの〉 ● 本人確認書類（免許証など）

検索サイト



その他

チャフルながの（長野県結婚・出産子育てサイト）で協賛店が検索できますのでご覧ください。

- キーワード、パスポートの種類、店舗のジャンル、エリアなどの検索ができます。

問合せ先 子育て家庭福祉課 ☎026-224-5031

赤ちゃんが生まれたら

出生届を提出しましょう。（生まれた日も含めて14日以内）



出生届提出の際にお渡しするもの

- 赤ちゃんのしおり



赤ちゃんのしおりにつづられているもの ● 健康診査受診票 ● 予防接種予診票

時間外・閉庁日に出生届を出された方、里帰り出産などで他市町村へ出生届を提出された方、転入された方は、母子健康手帳を持参のうえ、長野市保健所健康課、市役所第一庁舎2階健康課窓口、保健センターの窓口、お近くの支所でお受け取りください。

問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963

- ごみ袋（可燃）



市内に住所を有する3歳未満の乳幼児がいるご家庭にごみ袋をお渡します。

〈交付枚数〉 可燃ごみ 大30ℓ袋 30枚/年（3年間で最高90枚）

- 他市町村または警備員室に出生届を提出された方…後日ご自宅へ90枚（3年分）をまとめてお送りします。
- 転入された方…後日ご自宅へ月齢に応じた枚数をまとめてお送りします。

問合せ先 生活環境課 ☎026-224-5035

- 健康カレンダー



乳幼児健診・予防接種・各種検診や相談等の日程などを掲載しています。

出産後の手続き

お子さんが生まれてから行う手続きです。出生届を提出したら忘れずに申請・確認しましょう。

簡単な質問に答えるだけで、必要な手続きや持ち物を洗い出せるサービス「くらしの手続きガイド」をご利用ください。

- *スマートフォンやパソコンから、いつ、どこでも確認できます。
- *ガイド結果はLINE等で家族や知人と共有できます。



健康保険への加入

お子さんの健康保険加入の手続きをしましょう。

- お勤めしている方は、勤務先へ連絡しましょう。
- 国民健康保険の方は、出生届と一緒に手続きができます。

問合せ先 国保・高齢者医療課 ☎026-224-5025

出産育児一時金

妊娠12週を超える出産をしたとき、加入している健康保険から支給されます。

なお、出産費用を軽減するために、加入している健康保険から出産育児一時金を医療機関等へ直接支払う「直接支払制度」もありますので、医療機関等の窓口で手続きをしてください。詳細については、加入している健康保険にお問い合わせください。

申請窓口 長野市国民健康保険に加入している方は国保・高齢者医療課 ☎026-224-7225
長野市国民健康保険以外の方は、勤務先の健康保険組合等にお問い合わせください。

児童手当

〈対象〉 中学校修了前（15歳に達する年度末まで）の児童を養育している方

〈支給月額〉 ●3歳未満……………15,000円 ●中学生……………10,000円
●3歳～小学生（第1子・第2子）…10,000円 ●所得制限以上：児童1人につき一律……5,000円
（第3子以降）……………15,000円 ●所得上限以上……………支給なし（令和4年6月分、10月支払いから）

〈支給月〉 年3回（6月、10月、2月）支給

〈必要なもの〉 ●請求者名義の普通預金通帳 ●請求者の健康保険証の写し

※制度改正で対象年齢や支給月額が変更される場合があります。

問合せ先 子育て家庭福祉課 ☎026-224-5031 またはお近くの支所へ

子どもの福祉医療制度

18歳に達する年度末までの子どもが病気やケガなどで医療機関等（薬局などを含む）を受診する際の、医療費の自己負担分について助成します。

〈必要なもの〉 ●申請書 ●対象になる子の健康保険証 ●保護者名義の普通預金通帳
●本人確認書類

問合せ先 福祉政策課 ☎026-224-7829 またはお近くの支所へ

未熟児養育医療給付

出生時の体重が2,000g以下などで入院治療が必要と認められた乳児の入院医療費の一部を給付します。

問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963



出産子育て応援給付金事業（子育て）

いずれかの方法で新生児訪問の申し込みをしてください。

- 1 母子健康手帳や赤ちゃんのしおりに掲載されている二次元コードから申し込む。
- 2 母子健康手帳に添付されている「出生連絡票」のハガキを投函するか出生届出時に市役所、支所等に提出する。新生児訪問の際に、子育て給付金のご案内をします。

問合せ先 訪問・申請方法に関すること……………長野市保健所健康課 ☎026-226-9963
応援給付金の振込みに関すること……………子ども政策課 ☎026-224-6796

出産後の支援事業

出産後に利用できるサービスをご紹介します。

はじめまして！赤ちゃん事業

保健師や助産師がお伺いします。

体重測定や発育・栄養の相談、子育ての様々な不安や悩みをお聞きするとともに、子育て支援に関する情報提供を行います。訪問時に子育て応援給付金についてご案内します。

問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963

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と赤ちゃんをサポートします。医療機関や助産院への宿泊や通所、またはご自宅への訪問ができます。産後1年未満の方が対象です。

〈利用回数〉基本7回 理由により延長7回

〈利用料金〉医療機関・助産院ごとに実施内容や料金が異なります。また、減免制度があります。



問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963

子育て世帯訪問支援事業

主に「はじめまして！赤ちゃん事業（上記参照）」等を通じ、養育を支援することが特に必要と認められる家庭に対し、状況に応じて育児・家事等の援助（ヘルパー派遣）を行います。

〈対象家庭〉養育者が育児ストレス、産後うつ状態、育児ノイローゼ等の問題によって、子育てに対して強い不安や孤立感等を抱える家庭、ヤングケアラーの居る家庭など

〈訪問内容〉●ヘルパーによる育児・家事等の援助

問合せ先 子育て家庭福祉課 ☎026-224-7062

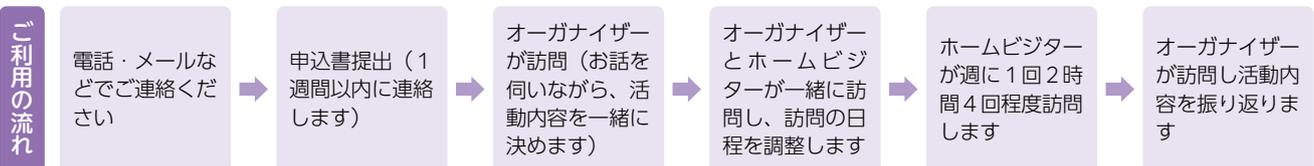
ホームスタート

研修を受けた地域の子育て経験者によるボランティア活動です。親子と共に過ごすことで子育て中の親の心を支えます。地域の人々とながらつながるきっかけづくりも応援します。

〈対象家庭〉妊婦・未就学児（6歳未満）が1人でもいる家庭（里帰りも可）

〈内容〉●利用家庭の皆さんの気持ちを受け止めながらお話を聴きます（おしゃべり）
●家事、育児や外出などを一緒にします

〈活動地域〉長野市内 〈利用料金〉無料



問合せ先 ホームスタート・ながのこどもの城 ☎080-9579-2078 [メール] hs-nagano@na-kodomo.com

2歳児フッ化物塗布

乳歯をむし歯から守るために、フッ化物塗布を体験しましょう。

〈対象〉2歳～2歳11か月児のお子さん

〈費用〉1人500円

〈申し込み〉事前に予約が必要です。

問合せ先 長野市保健所健康課 ☎026-226-9961