

## 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。

- ① 母子健康手帳
- ② 妊婦一般健康診査受診票（妊婦歯科健診受診券含む）
- ③ RSウイルス予防接種予診票
- ④ 産婦健康診査受診票
- ⑤ 新生児聴覚検査受検票
- ⑥ 1か月健康診査受診票
- ⑦ マタニティノート
- ⑧ 子育てガイドブック
- ⑨ 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。

### ながの版ネウボラ（妊婦等包括支援事業）

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。妊娠期から出産、子育てまで切れ目なくサポートを行います。心配事や不安な事があればご相談ください。また、面談時に妊婦支援給付金の手続きについてもご案内します。

**問合せ先** 長野市保健所健康課 ☎026-226-9963

### RSウイルス感染症の予防接種

RSウイルスワクチンは、妊娠中のお母さんに接種することで、おなかの赤ちゃんに抗体が移行される「母子免疫ワクチン」です。生まれてくる赤ちゃんのためにも接種をご検討ください。

〈対象者〉妊娠28週～37週未満の人 〈接種方法〉母子健康手帳と予診票を持参して指定医療機関へ

**問合せ先** 長野市保健所健康課 ☎026-226-9964

## 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。



#### 休日マタニティセミナー

**問合せ先** じゃん・けん・ぼん ☎026-219-0022  
このゆびとまれ ☎026-293-8860  
清泉大学 c.ishikawa@u-seisen.ac.jp  
長野市保健所健康課 ☎026-226-9963

#### 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（担当 じゃん・けん・ぼん） 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** じゃん・けん・ぼん ☎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** こども総合支援センター ☎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、「障がい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〉 子育て給付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）



LINE（長野県公式LINEアカウント）から表示できます



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** 子育て給付課 ☎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まとめてお渡しします。

〈交付枚数〉 可燃ごみ 大30ℓ袋 30枚/年

- 窓口で出生届を提出された方…窓口で3年分90枚をお渡しします。
- 他市町村または夜間休日受付に出生届を提出された方…後日ご自宅へ3年分90枚お送りします。
- 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、出産時の費用負担を軽減するために、健康保険が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。

**問合せ先** 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〉 高校卒業前（18歳到達後最初の3月31日まで）の児童を養育している方

〈支給月額〉 ●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・母等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。

〈支給月〉 年6回（偶数月）支給

〈必要なもの〉 ●請求者名義の普通預金通帳

**問合せ先** 子育て給付課 ☎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、保険適用である医療費の自己負担分について助成します。

- 〈必要なもの〉 ●対象となる子の健康保険情報がわかるもの  
資格確認書またはマイナ保険証（マイナポータルにて健康保険情報が確認できるもの）  
●保護者名義の口座情報がわかるもの ●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



電子申請について

### 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

母子健康手帳や赤ちゃんのしおりに記載されている二次元コードから電子申請をしてください。

赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に保健師や助産師がお伺いします。

赤ちゃんの体重測定や発育・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。

**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によるケア、またはご自宅へ助産師が訪問して受けられる訪問ケアがあります。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

家事や育児に対して不安や負担を抱え、特に支援が必要な子育て家庭の方、妊産婦の方やヤングケアラーがいる家庭を訪問支援員が訪問し、育児、家事等の支援を行います。

〈対象家庭〉 ●市内に居住していること

●次に掲げる事由に該当し、訪問による支援の必要があると認められること

1. 出産後おおむね1年以内の乳児と同居し養育している家庭で、心身の不調や疾病等により食事作り、掃除、買い物等の家事または育児の実施が困難な家庭及びそれらに該当するおそれのある家庭
2. 出産後の養育について、出産前において支援を行うことが特に必要と認められる妊婦のいる家庭
3. ヤングケアラーがいる家庭

〈訪問内容〉 ●訪問支援員による育児・家事等の援助

**問合せ先** こども総合支援センター ☎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

ご利用の流れ

電話・メールなどでご連絡ください

⇒ 申込書提出（1週間以内に連絡します）

⇒ オーガナイザーが訪問（お話を伺いながら、活動内容を一緒に決めます）

⇒ オーガナイザーとホームビジターと一緒に訪問し、訪問の日程を調整します

⇒ ホームビジターが週に1回2時間4回程度訪問します

⇒ オーガナイザーが訪問し活動内容を振り返ります

**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](mailto: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