



出産・子育てで教育

妊娠・出産

問い合わせ

長野市保健所健康課(若里六丁目) ☎226-9963

妊娠

母子健康手帳と妊婦一般健康診査受診票・長野市妊婦歯科健康診査受診券・産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票をお渡します。

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

リンク 施設ガイド一覧「保健所・保健センター」 **P105**

▶ マタニティセミナー

第1子出産予定で妊娠20~30週の妊婦と、そのご家族が対象です。妊娠中、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。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、☎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

妊婦健診の結果が気になる方やおなかの中の赤ちゃんとお自分の身体にちょうどいい食べ方について知りたい方が対象に教室を開催します。

詳しくは、市保健所健康課(若里六丁目、☎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、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。詳しくは、市保健所健康課(若里六丁目、☎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 届け出・手続き「戸籍届出」出生届 **P50**

▶ 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、母子健康手帳に添付されている出生連絡票をお早めにお出しください(3カ月まで)。

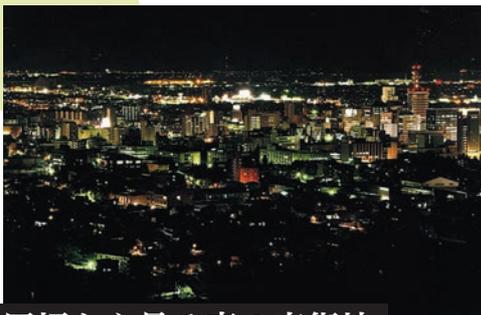
▶ 長野市子育てガイドブック

問 子育て家庭福祉課(第二庁舎2階) ☎224-7062

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、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100景



小田切から見る夜の市街地



ろうかく梅園

▶長野市出産・子育て応援LINE (ながのわくわく子育てLINE)

問 子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)
☎ 224-5031

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」とカウントしてくれる機能も嬉しい♪ぜひご家族みなさんと登録してください。

対象 市内在住のお父さん・お母さん(妊婦含む)とご家族

登録料 無料(通信費は登録者の負担です)

登録方法

- ①LINEの友だち追加から、二次元コードを読み込むか、ID(@427bgotw)で検索し、友だちに追加
- ②トーク設定画面から「子育て情報」を選択
- ③受信したい情報を選択し、出産予定日または、誕生日を登録



LINE友だち追加
QR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)
☎ 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

P60

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

「ネウボラ」とは、フィンランド語で「アドバイスの場所」を意味します。上記の保健センターでは妊娠届出書の受付時などに、妊娠期から子育て期にわたる情報提供やアドバイスを行うため、専門の母子保健コーディネーターが相談に応じます。また、電話での相談も受け付けています。

▶児童手当制度

問 子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)
☎ 224-5031

中学校3年生修了前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。

ながの100景



久米路峡



ろうかく湖

支給額(月額)

- 3歳未満および3歳から小学生までの第3子以降
→1万5,000円
- 3歳から小学生までの第1子、第2子および中学生
→1万円

※所得制限世帯へは児童1人当たり月額5,000円を支給。

支払時期

年3回(2、6、10月)支払月の前4カ月分を支給

必要なもの

- ☑ 請求者名義普通預貯金通帳
 - ☑ 請求者の健康保険被保険者証の写し
- ※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～中学3年生)、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

問い合わせ 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 ☎ 226-9963

健診名	場所	内容
4カ月児健康診査(3～5カ月児)	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(3～11カ月児)	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 ※日程は医療機関にご相談ください。
7～8カ月児健康教室(7～9カ月児)	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カ月児健康診査	市内の指定医療機関(赤ちゃんのしおり参照)	内科診察、身体計測など ※日程は医療機関にご相談ください。
1歳6カ月児健康診査(1歳6カ月～1歳11カ月児)	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(2歳～2歳11カ月児)		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(3歳～3歳11カ月児)		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 ※対象者には健康診査票、検尿容器をお送りします。

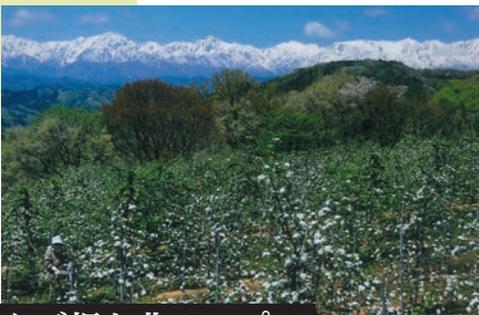
※日程・会場は「健康カレンダー」と市ホームページでお知らせします。上記のほか、健康相談、栄養・歯科相談を定期的実施していますので、日程・会場をご確認の上、お出掛けください。

リンク

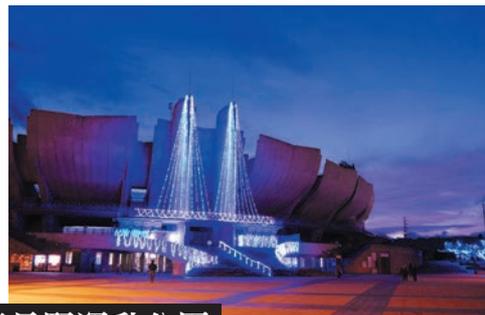
施設ガイド一覧「保健所・保健センター」

P105

ながの100景



りんご畑と北アルプス



南長野運動公園

予防接種

問 感染症対策担当 ☎ 226-9964

予防接種の種類	対象年齢	内容
ヒブ Hib (インフルエンザb型)	生後2カ月～5歳未満	▶初回:27～56日の間隔で1歳になるまでに3回接種 ▶追加:3回目終了後、7～13カ月の間に1回接種 ※上記の間隔は、生後2～7カ月未満の間に接種を開始した場合です。7カ月以降に接種する場合回数が異なります。
小児用肺炎球菌	生後2カ月～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 ▶追加:3回目終了後、60日以上あけて1歳以降に1回接種 ※上記の間隔は、生後2～7カ月未満の間に接種を開始した場合です。7カ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	▶初回:27日(4週)間隔で2回接種 ▶追加:3回目は1回目の接種から139日(20週)以上あけて接種
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 初回接種は出生14週6日後までに接種 ●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 ●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
DPT-IPV (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) IPV(ポリオ)	生後2カ月～7歳6カ月未満	▶初回:20～56日の間隔で3回接種 ▶追加:3回目終了後、12～18カ月の間に1回接種 DPTとIPVをそれぞれ接種し、DPTが未完了の人は次の方法で接種してください。 ●IPVが完了している場合:DPT-IPVで残りの回数を接種 ●IPVが未完了で、残りの回数が揃っていない場合: ①IPVの方が接種回数が多い場合:DPT-IPVに切り替えて接種 ②DPTの方が接種回数が多い場合:IPVを接種し残りの回数を揃えてからDPT-IPVに切り替えて接種
DT (ジフテリア・破傷風)	11～13歳未満	1回接種
BCG(結核)	生後3カ月～1歳未満	1回接種
MR (麻しん・風しん)	第1期:1～2歳未満 第2期:小学校就学前1年間	1回接種
水痘(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: 3歳～7歳6カ月未満(予防接種法に基づき生後6カ月～3歳未満での接種も可能) 第2期:9～13歳未満	▶初回:6～28日の間隔で2回接種 ▶追加:2回目終了後、おおむね1年あけて1回接種 1回接種 ※特例措置:平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、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。
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生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 ●サーバリックス(2価ワクチン)で接種する場合:1回目の接種から1カ月後に2回目、2回目の接種から5カ月後に3回目 ●ガーダシル(4価ワクチン)で接種する場合:1回目の接種から2カ月後に2回目、2回目の接種から4カ月後に3回目 ●シルガード9(9価ワクチン)で接種する場合:1回目の接種から2カ月後に2回目、2回目の接種から4カ月後に3回目 ※キャッチアップ接種:平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性は、定期接種の対象年齢を過ぎた場合も令和7年3月31日まで接種を受けることができます。 ※接種を希望する場合は、健康課感染症対策担当へお問い合わせください。

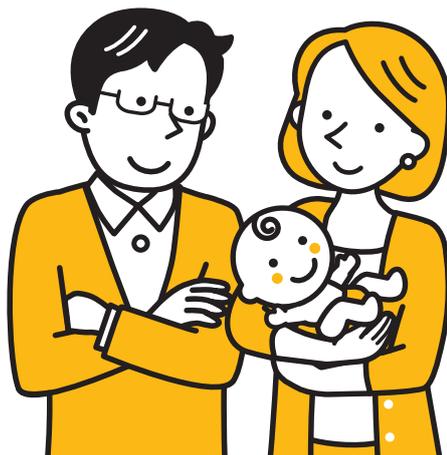
※定期の予防接種は市内の指定医療機関で実施します。指定医療機関は「赤ちゃんのしおり」、「予防接種と子どもの健康」または市ホームページをご覧ください。

※接種間隔が規定よりあいた場合でも、接種できる場合があります。市保健所健康課へご相談ください。

※表示がない予防接種(おたふくかぜなど)は任意接種(有料)です。

出産・子育て・教育

〈 広告 〉



内科・乳腺内科
乳腺・甲状腺の健康相談

稲田クリニック
院長 小沼 博

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	▲	●	●	●
午後 3:00～6:00	●	●	×	●	●	×

休診日/日曜、祝日、土曜午後、第1・3・5水曜午後
▲第2・4水曜は午前・午後ともに休診です

長野市稲田3-29-19

☎(026)263-3811