



## 妊娠がわかったら

### 妊娠の届出(母子健康手帳の交付・妊婦健康診査・妊婦歯科健診等)

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

妊娠届書を提出された方に ①母子健康手帳の交付 ②妊婦健康診査受診料補助券の交付 ③妊婦歯科健康診査票交付 ④子育てプランシートの作成をします。

妊娠中から産後にご利用いただけるサービス等をお知らせしたり、必要に応じて相談などもお受けします。30分程度お時間がかかりますので時間に余裕を持ってお越しください。できるだけ来所される前にお電話をお願いします。

**対象** 妊娠している女性

**場所** 中央保健センター(室生大野3776番地の1)

**持参物** マイナンバーカードもしくは、マイナンバー通知カードと運転免許証等身元が確認できる物(持参物が用意できない場合は上記にお問い合わせください。)

#### ▷①母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、妊産婦と乳幼児の健康状態を記録できます。また、保健・育児に関する情報が記載されています。

#### ▷②妊婦健康診査の補助

妊婦さんが安心して安全に出産できるよう、妊娠中に受診する14回の妊婦健康診査受診料を補助します。

県内の医療機関を受診される方には、妊娠届出時に、母子健康手帳とともに妊婦健康診査受診補助券をお渡します。また県外で受診される方には、費用請求する申請用紙をお渡します。

**補助額** 県内外いずれも上限100,000円

※補助回数及び補助額は、変更する場合がありますので、ご注意ください。

※前住所地で妊娠届出をされた後、宇陀市に転入された場合も手続きが必要です。前住所の妊婦健康診査受診券等は利用できませんので新たに発行します。

#### ▷③妊婦歯科健康診査の補助

妊娠時は、ホルモンバランスの変化やつわりにより口腔内の状況が悪くなる傾向があり、それによりむし歯や歯周病にかかりやすくなります。また、歯周病が進むと、おなかの赤ちゃんの成長に影響を及ぼし、低体重児の出産や早産になる場合があるとされています。妊娠がわかれば体調をみて早めに歯科健診を受け、歯周病が進んでいれば安定期に治療をしてください。

**対象** 妊娠している女性

**場所** 宇陀市内指定歯科医療機関

**回数** 妊娠中1回

**受診方法** 宇陀市内指定の歯科医療機関に予約し受診

#### 受診時に必要なもの

●妊婦歯科健診票 ●母子健康手帳 (妊娠届出時にお渡します)

**費用** 無料

#### ▷④プランシートの作成

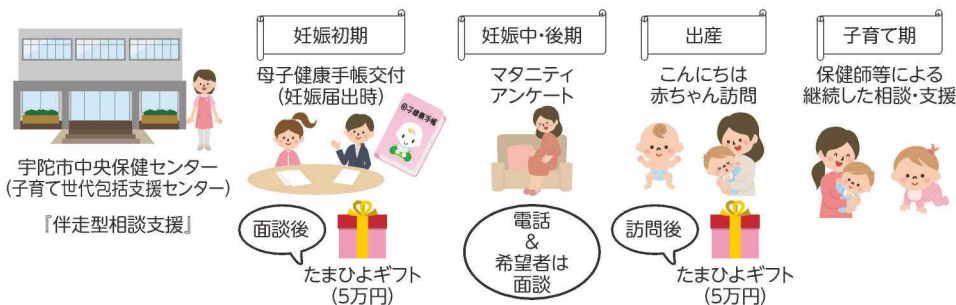
妊娠・出産・産後を安心して過ごしていただけるように妊娠中の女性の健康状況などをお伺いしながら、専門のスタッフと一緒に妊娠中や産後の過ごし方を考えプランを作成します。

### たまひよサポート事業(伴走型支援・出産子育て応援交付金事業)

問 中央保健センター(子育て世代包括支援センター) ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

すべての妊婦、子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう保健師等が寄り添った支援を行います。

併せて、経済的支援としてたまひよサポートギフトとして妊娠届け出後に5万円相当・出産後に5万円相当の給付をします。



妊娠・出産・育児

### たまひよサロン(妊産婦交流会)

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

子育て中の親子・妊娠中のママが参加できるお楽しみ交流会です。子育て支援センターの紹介や見学もあります。

対象 妊娠中の方・生後2～4か月の乳児と保護者

場所 子育て支援センターすくすく2階ふれあいルーム(菟田野松井473-1)

期間 年4回実施(実施月の「広報うだ」でご案内します)

費用 無料

申込み 要予約。開催日の4日前(土日祝除く)までに中央保健センターへ。

広告

民間車検・自動車保険

## 三和自動車(株)

長峯321 ☎82-1521(代)  
FAX82-3412

## 北山歯科診療所

0745-92-3185

室生口大野駅から北へ徒歩5分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:45～12:30	●	●	●	●	休	休	休
午後 1:30～ 5:30	●	●	●	●	休	休	休

休診日は金曜日、土曜日、日曜日、祝祭日

奈良県宇陀市室生大野2272-2

## 妊婦全戸電話相談

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

妊娠期は、女性の身体や心に大きな変化が起こり、新しい命が生まれる喜びとともに不安やストレスを感じやすくなります。そのため、この時期の妊婦を対象に専門スタッフがお電話で妊娠中の困りごとや不安、出産についての悩みなどをお伺いします。

## 国民年金 産前産後期間の保険料免除

問 保険年金課 ☎82-3672 IP88-9086 FAX82-7234

国民年金第1号被保険者が出産する場合に、出産予定月の前月(多胎妊娠の場合には出産予定月の前3カ月)から出産予定月の翌々月までの各月分の保険料の納付が全額免除されます(産前産後免除)。

産前産後免除期間は保険料納付済期間に算入されるため、要件を満たしている場合には、法定免除や申請免除よりも優先されます。既に納付済みの保険料も還付されます。

- 対 象** 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方  
※この場合の出産というのは、妊娠85日(4カ月)以上の分娩のことで、早産、死産、流産および人工妊娠中絶を含みます。  
※任意加入をされている方は対象になりません。

- 場 所** 保険年金課(宇陀市役所1階)  
各地域事務所(大宇陀・菟田野・室生)

- 申 請** 必要な書類:母子手帳など(出産後は、市町村で確認ができる場合は不要です)  
※別世帯の子の場合、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です。

- 期 間** 出産予定日の6カ月前から届出が可能です。  
産前産後免除の届出には期限が設けられていないため、保険料の納付期限から2年を経過したとき以降に届出を行った場合でも、産前産後免除期間の保険料は納付が免除されます。

— 広 告 —

地域の環境・くらしを大切に・・・

# 榛原水質環境社

宇陀市榛原萩原196番地

TEL.0745-85-5177 FAX.0745-85-5178



## 赤ちゃんが生まれたら

### 出生届／児童手当／子ども医療費の助成

#### ▷ 出生届

問 市民課 ☎82-2143 IP88-9076 FAX82-7234

出生の届出をすることにより、親族との身分関係を公に証明できることとなります。また、住民基本台帳に登録し、円滑に住民サービスが受けられます。

**対象** 父母婚姻中に生まれた子の出生届書の届出人は、父または母が、子の出生前に父母が離婚した場合または未婚の場合は、母となります。父や母が届出できないときは、同居者や出産に立ち会った医師や助産師が届出人となれます。

**場所** 父母の本籍地、子の出生地、届出人の所在地・住所地のいずれかの市役所または町村役場

宇陀市での受付窓口は、宇陀市役所・大宇陀・菟田野・室生地域事務所(ただし、海外で出産した場合は、現地の大使館または本籍地の市町村窓口)

**時間** 24時間いつでも届出可能です。(ただし、休日や時間外では警備員等がお預かりしますが、後日関連手続きにお越しいただくこととなります。また、大宇陀・菟田野・室生地域事務所では休日や時間外は受付できません。)

**届出** 出生の日を含む14日以内(海外で出生した場合は3か月以内)

#### 届出に必要なもの

- 出生証明書(出生届書と一体になっています)
- 母子健康手帳
- 窓口に来られる方の本人確認書類
- 届出人の印鑑(子ども医療費助成などの関連手続きで必要です)

#### 費用 無料

※海外で子どもを出産した場合、国によってはその国の国籍を取得する場合もあり、出生届と同時に「国籍留保」の申出をしておかないと日本の国籍を失うこともあります。

※日本に住んでいる外国人が、日本国内で出産した場合でも戸籍法の規定に基づき出生届書を提出しなければなりません。

※住民基本台帳に登録後「住民票コード通知書」をお渡しします。

— 広 告 —

創業明治三十八年

御菓子司 昇茶屋

営業時間 8:30~18:00 定休日 日曜日

宇陀市榛原萩原2558

☎0745-82-0033



## ▷児童手当

**問** こども未来課 ☎82-2236 IP88-9080 FAX82-3900

次代の社会を担う児童の健やかな育ちを社会全体で応援するという趣旨のもとに、児童を養育している方に支給されるものです。児童手当は、児童の健やかな育ちのために有効に用いてください。

**対 象** 宇陀市に住所を有し、国内に居住している0歳から中学校卒業(15歳到達後の最初の3月31日)までの児童を養育している方。

### 月 額

区 分	月 額
0から3歳未満	15,000円
3歳から小学生(第1子・第2子)	10,000円
3歳から小学生(第3子以降)	15,000円
中学生	10,000円
所得制限限度額以上、所得上限限度額未満	5,000円

※所得制限があります

※手当の額は、法改正により変動する場合があります。

## ▷子ども医療費の助成

**問** 保険年金課 ☎82-3672 IP88-9086 FAX82-7234

子どもを養育している方に対して、子どもの医療費の一部を助成します。

- 対 象**
- ①0歳から義務教育就学前までの乳幼児
  - ②小学校から18歳に達する日以後最初の3月31日までの子ども
  - ※高校生世代の方は、令和5年4月以後に受診された分が対象となります。

**申 請** ①0歳から義務教育就学前までの乳幼児の場合

**【県内の医療機関を受診するとき】**

「乳幼児医療費受給資格証」と「健康保険証」を医療機関に提示し、福祉医療の一部負担金のみを支払う。

**【県外の医療機関を受診するとき】**

医療保険の自己負担額を医療機関で支払い、領収書等を市役所窓口へ持参し、医療費助成を申請する。後日、資格申請時に登録された口座へ振り込みます。

— 廣 告 —



# + につた薬局

Nitta Pharmacy



**小児科の勤務経験がある  
薬剤師が在籍しております。**

**おくすりも、子育て相談もお気軽にどうぞ!**

**営業時間** 月 火 水 木 金 土 日

8:30 ~ 19:00 ● ● ● ▲ ● — —

休業日: 土曜・日曜・祝日 ▲木曜のみ 18:00 まで

**あり・店内バリアフリー対応・全公費対応できます**

**〒633-0253 宇陀市標原萩原830-3**



至 標原 ←

← 至 室生

至 宇陀市立病院

**キッズスペース有り**



・TEL0745-85-5811 ・FAX0745-85-5812

②小学校から18歳に達する日以後最初の3月31日までの子どもの場合

**【県内の医療機関を受診するとき】**

「子ども医療費受給資格証」と「健康保険証」を医療機関に提示し、健康保険の自己負担額を支払う。後日、資格申請時に登録された口座へ振り込みます。

**【県外の医療機関を受診するとき】**

健康保険の自己負担額を医療機関で支払い、領収書等を市役所窓口へ持参し、医療費助成を申請する。後日、資格申請時に登録された口座へ振り込みます。

**場 所** 保険年金課(榛原下井足17番地の3 宇陀市役所1階)

**申請に必要なもの**

**【県内受診】** 特になし

**【県外受診】** ●印鑑 ●領収書 ●その他市長が必要と認める書類

**期 間** 自己負担額を医療機関窓口で支払った翌日から起算して5年以内

**助成額** 健康保険の自己負担額から下記の一部負担金を除いた額

①0歳から義務教育就学前までの乳幼児の場合

**【通院】**

医療機関ごと(院外薬局を除く)に月額500円 ただし、総合病院などでは歯科は別

**【入院】**

一部負担金なし

②小学校から18歳に達する日以後最初の3月31日までの子どもの場合

**【通院】**

医療機関ごと(院外薬局を除く)に月額1,000円

ただし、総合病院などでは歯科は別

**【入院】**

一部負担金なし

広 告

宇陀市指定工事店  
上下水道・浄化槽・土木工事全般・建築工事

有限会社 **東和技研工業**

いい住まい・いい暮らし  
困った事はなんでもご相談下さい

奈良県宇陀市榛原額井 1066-4 (本社)  
宇陀市榛原額井 1068 (ショールーム)

☎0745-82-4127 FAX0745-82-7141

東和技研工業 宇陀 

**福祉部** 介護支援福祉用具のレンタル・販売店  
奈良県知事指定(第2972300137号)  
福祉用具専門相談員・増改築相談員

**五笑の里**  
こらくさと

バリアフリー リフォーム店



## 出産育児一時金(国民健康保険加入)

問 保険年金課 ☎82-3672 IP88-9086 FAX82-7234

国民健康保険被保険者の出産に際し、その費用の一部を助成することで経済的負担を軽減します。

**対象** 出産の日に国民健康保険の被保険者である方(妊娠12週(85日)以降であれば、死産や流産でも対象となります)

**場所** 保険年金課(榛原下井足17番地の3 宇陀市役所1階)

**申請** 直接支払制度を利用しない場合や、出産費用が出産育児一時金の支給額に満たない場合は申請が必要です。

### 申請に必要なもの

- 印鑑 ●被保険者証 ●母子健康手帳(または医師の証明書・戸籍謄抄本)
- 世帯主の口座がわかるもの ●出産の領収明細書
- 直接支払制度に係る病院との合意文書(領収明細書で利用が確認できれば不要)

**期間** 出産した日の翌日から起算して2年を経過すると時効により申請できません。

**助成額** 50万円(産科医療保障制度に未加入の病院で出産した場合は48万8千円)

## 産後全戸電話相談

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

出生届を提出されたすべてのご家庭に、保健師が健康状態や困りごと等がないかお電話し、こんにちは赤ちゃん訪問(産婦・新生児全戸訪問)や、育児教室(ひよこクラス)等をご案内します。



### 子どもと遊ぼう

バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。子どもにタオルボールを**抱っこ**させ、「つかむ」感覚を覚えさせましょう。





## 産後ケア事業

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

赤ちゃんのいるお母さんで、産後に体調が思わしくない、育児の不安がある方を対象に助産師等の専門スタッフからからだところ、育児の支援を受けることができます。

**対象** おおむね生後4か月まで(訪問型は生後1年まで)の乳児と母親  
※母子ともに感染症の疑いや、入院・治療の必要のない方に限ります。

**内容** 助産師等の専門のスタッフによる母の体調管理や育児支援等

- ①短期入所型 助産院等の施設に入所し支援をうける。自己負担1泊6,000円(2泊まで)
- ②居宅訪問型 自宅に助産師等が訪問し支援を受ける。自己負担1回1,500円  
(1回2時間を限度とし2回まで)

※市民税非課税等の方は減免措置があります。

**利用方法** 上記にお申込みください。お申し込み後保健師が詳細をお伺いしサービス提供機関と調整、審査の上での利用となります。(審査には期間を要しますのでお早めにお申し込みください。)

## こんにちは赤ちゃん訪問(産婦・新生児全戸訪問)

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

生後4か月までの乳児のいる全ての家庭に、助産師または保健師が訪問し、赤ちゃんの発育・栄養・病気の予防や、お母さんの健康状態について相談やアドバイスを行います。

**対象** 市内全域の生後4か月までの乳児のいる家庭

**申込み** 該当者には電話連絡をさせていただきます。

## 育児教室(ひよこクラス)

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

子育てや離乳食について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換をします。

- ①赤ちゃんのからだや病気・事故の予防について
- ②はじめての絵本・赤ちゃんの歯のケア
- ③離乳食のお話と楽しいクッキング

**対象** 生後2～4か月の乳児の保護者

**場所** 中央保健センター(室生大野3776番地の1)

**期間** 1クール3回 年4クール実施(「広報うだ」でご案内します)

**費用** 無料(ただし、託児を希望する場合は1回300円)

**申込み** 要予約。各開催日の4日前(土日祝除く)までに中央保健センターへ。



## 予防接種

☎ 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

乳幼児期に接種する定期予防接種は多種になっています。宇陀市民の方は原則宇陀市、桜井市の登録医療機関での個別接種となります。予防接種の接種時期や間隔、方法等のご質問は、中央保健センターにご相談ください。

宇陀市、桜井市の登録医療機関外で接種を希望される方は中央保健センターまでお問い合わせください(事前に手続きが必要な場合があります)。

### ▷ 予防接種説明会

予防接種について正しく理解していただくため、下記のとおり予防接種説明会を行います。

**対象** 生後2か月前後の乳児の保護者

**場所** 中央保健センター(室生大野3776番地の1)

**内容** 小学校入学までに必要な書類をお渡しし、予防接種の受け方について説明します

**案内** 対象児に個別通知(「広報うだ」に掲載)

## 乳幼児健康診査

☎ 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

各月齢に応じた発育や育児の状況・生活習慣等を把握することにより、必要な助言・指導を行い、児の健やかな成長や育児不安の軽減を図ります。

**内容及び実施場所** ①4～5か月児健康診査、10～11か月児健康診査

場所 宇陀市立病院小児科外来

②1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査

場所 中央保健センター

**案内** 対対象児に個別通知

「広報うだ」4月号折り込みの子ども健康カレンダー及び広報に掲載

広 告

### 内科・循環器内科・消化器内科・小児科 熊田内科クリニック

6歳以下のお子様には  
午前・午後診前にワクチン接種の  
お時間を設けております。  
(インフルエンザを除く)  
詳しくはお問合せ下さい。

☎(0745)85-3550

榛原天満台東1-10-13



## たかしま耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
PM 4:00~ 7:30	●	●	●	/	●	/

榛原駅前南口 ロータリーすぐ  
駐車場あり Tel. **82-8711**  
ご予約はこちらから→



## 授乳相談

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

母乳やミルク等の授乳についての困りごとや、わからないことについて助産師が個別に相談に応じます。

予約制になりますので、ご希望の方は中央保健センターへお申し込みください。

- 対象** おおむね6か月までの乳児の保護者
- 場所** 中央保健センター(室生大野3776番地の1)
- 持ち物** 母子健康手帳、フェイスタオル1枚
- 費用** 無料

## 離乳食相談

問 中央保健センター ☎92-5220 IP88-9175 FAX92-5223

食事(離乳食)の量が増えない、固さがわからない等、食事(離乳食)の不安や悩みについて管理栄養士が個別に相談に応じます。

予約制になりますので、ご希望の方は中央保健センターへお申し込みください。

- 対象** おおむね7か月～1歳3か月までの乳幼児の保護者(初回の方が優先となります。)
- 場所** 中央保健センター(室生大野3776番地の1)
- 持ち物** 母子健康手帳
- 費用** 無料



広 告

歯科・歯科口腔外科・小児歯科

### 榛見が丘歯科クリニック

	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時30分	○	○	○	×	○	○
午後3時～7時30分	○	訪問	○*	×	○	○

休診日:木曜日 日曜日 祝日  
 ※第1・4水曜:午後訪問/最終受付は午後7時まで  
 榛見が丘1丁目5-16 ☎82-8275

MRC子ども矯正クリニック

南都銀行榛原支店隣  
 医療法人 あかつき会

### 松田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9時～12時	●	●	●	×	●	●	×
午後1時～6時	●	●	●	×	●	▲	×

▲土曜日午後13:00～17:00  
 ☎0745-82-0395  
 宇陀市榛原萩原2439-2  
 診療例等、詳細はホームページをご覧ください <http://www.matsudashika.com>