



1. 妊娠したら

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに届出をしてください。届出をしていただくと、母子健康手帳の交付と、保健師による妊娠中の生活等について説明を行います。母子健康手帳は、妊娠、出産と子どもの予防接種、乳幼児健診等の発育記録となります。大切に保管ください。

- 交付日 月曜日～金曜日（祝日を除く）
 - 受付時間 8時30分～17時
 - 場 所 保健センター
- ※事前に電話連絡してください。



- 届出に必要なもの
 - ・ 妊娠届書（各産婦人科にあります。）
 - ・ マイナンバー



妊婦健康診査

安心して妊娠期を過ごしていただくため、妊娠期の健康状態をみる妊婦健康診査の助成券交付を行います。妊婦健康診査に係る費用が14回分と子宮頸がん検診に係る費用が助成されます。

本町に転入された妊婦の方は、転出前の市町村の助成券は使用できませんので、保健センターまでお越しください。本町の助成券と交換いたします。

妊婦健診通院支援金

妊婦届出を行い、母子健康手帳を受け取る際に、産婦人科への通院費用として日之影町青雲商店会・商工会で利用できる10,000円分の商品券を支給します。通院のために必要となる燃料代等としてお使いください。

不妊症治療費の助成制度

① 特定不妊症治療費助成金給付金事業

宮崎県特定不妊症治療費助成金の給付決定を受けた夫婦に対して、1年度当たり20万円を限度に最長5年間助成します。

なお、県からの助成額15万円があります。



②一般不妊症治療費助成制度

特定不妊症治療以外の一般不妊症治療を受けた夫婦に対して、治療費の助成を行います。

1年度あたり10万円を上限に2年間助成します。

妊娠の不安や悩み、健康のこと、産後の生活のことなど、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

おもいやり駐車場制度

産前4か月～産後3か月の方を対象に、おもいやり駐車場の利用証を交付します。(県事業)

交付を受けたい方は、保健センターで手続きをしてください。



ワンポイントアドバイス

1. 1日3食しっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。
2. 野菜(特に緑黄色野菜)をたっぷり食べましょう。(1日350gを目標に)
3. 牛乳・乳製品、卵、魚、肉、大豆製品、野菜、いも類、果物、きのこ、海藻など様々な食品をバランスよく食べましょう。
4. ママと赤ちゃんの貧血予防と丈夫な骨を作るために、鉄・カルシウムの多い食材を取り入れましょう。
5. 塩分の摂り過ぎは、高血圧やむくみを招き、妊娠高血圧症候群の誘因にもなります。薄味を心がけましょう。

ワンポイントアドバイス

赤ちゃんの一日は、おなかがすいたら泣き、おむつを替えてもらって、おっぱいを飲むとしばらく眠り、またおなかがすいて…の繰り返しです。昼夜の区別もないので、お母さんは睡眠不足になりがちです。けれど、「赤ちゃんの一日はこんなもの」と割り切って付き合いましょう。

また、赤ちゃんのうんちの色は、緑・黄・茶など様々。赤・黒・白以外のうんちであれば大丈夫です。母乳で育てている赤ちゃんは下痢っぽい便が多く、毎日うんちが出なくても機嫌もよく、硬くないうんちがまとめて出るようなら心配ありません。

 問い合わせ先 
保健センター TEL73-7521