



## 妊娠と出産

# 妊娠が分かったら

妊娠の兆候が現れたら、できるだけ早く産婦人科に行き、赤ちゃんとお母さんのための健康診査を受けましょう。妊娠が確定したそのときから、届けや手続きが必要なものがあります。時期が決まっているものが多いので、忘れないように注意しましょう。妊娠が分かったら、家族や職場の人と今後のことを話しあいましょう。

## ● 妊娠後の手続き

お問い合わせ | 各市町村(P31~49)

### 母子健康手帳

産婦人科で妊娠がわかったら、市町村役場で母子健康手帳をもらいます。妊娠中からのお母さんの体の変化と出産の様子、健診結果や予防接種の記録など、子どもの大切な成長記録です。妊娠・出産・育児についての知識も記載されています。

### 妊婦健康診査

最寄りの医療機関で、定期的に健康診査を受けましょう。なお、健診費用に対して一部補助が受けられる制度があります。(県内全市町村で14回補助)。受診票は、母子健康手帳と一緒に交付されます。さらに、多児妊娠の場合は、上乘せ補助が受けられる市町村もあります。

### 妊娠教室・両親学級

妊娠・出産についての正しい知識や、妊婦体操、新生児の世話について学ぶ、妊婦とそのパートナーのための教室です。産婦人科医、助産師、保健師、栄養士などがそれぞれの分野からアドバイスしますので、健診では聞けないことを質問するチャンスです。

## ● 出産時の手続き

お問い合わせ | 各市町村(P31~49)

### 出生届の提出

赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に、出生届を提出します。手続きは、親の居住地、親の本籍地、赤ちゃんの出生地のいずれかの市町村で行います。出生届の出生証明書は医師か助産師に記入してもらい、母子健康手帳、印鑑を持参します。

### 児童手当の申請

中学校修了前(15歳到達後の年度末)までの児童を養育している人に支給されます。

支給を受けるには、出生の翌日から15日以内に各市町村へ(公務員は各職場へ)申請し、認定を受ける必要があります。支給は原則として年3回、6月、10月、2月に4か月分ずつ支給されます。

**支給額(月額)** 児童一人あたり次の額が支給されます。

- 3歳未満：15,000円
- 3歳～小学校修了前(第1～2子)：10,000円／(第3子～)：15,000円
- 中学生：10,000円

※受給者の所得額が、国の定める所得制限を上回る場合は、児童一人あたり一律5,000円の支給となります。さらに、それ以上の所得がある方は、支給対象外となる場合があります。(扶養人数に応じて基準額は異なります。)

### 健康保険の加入

子どもの健康保険証を取得する必要があります。扶養する親等の健康保険に加入するため勤務先への申請・届出を行います。

国民健康保険へ加入する場合は、出産日から14日以内に住民票のある市町村への申請を行います。

### 小児特別医療費の受給申請

子どもの県内医療機関での入院、通院等の医療費を助成しています。

お子様のお名前が入っている健康保険証ができたなら住民票のある市町村に申請すると受給資格証が交付されます。

※制度の詳細はP11「医療費の助成」を参照してください。



## 妊娠と出産

# 妊娠・出産のことで困ったときは？

### ●ご相談はこちら

妊娠中・産後の体調や育児に関しての心配ごとは各市町村の子育て世代包括支援センター等へご相談ください。カゼをひいた、つわりがひどい、里帰り分娩をしたい、仕事との両立…など、妊娠中の不安や心配ごとには、各市町村の保健師がアドバイスをします。

お問い合わせ ▶ 各市町村 (P31~49)

### ●「とりともっと」(電話相談・メール相談)

鳥取県が一般社団法人鳥取県助産師会に相談業務を委託しています。

#### ＜相談内容例＞

妊娠～出産～授乳・母乳・卒乳の相談、産後の不安・心配なこと、楽しい子育てのアドバイス、身体や性の悩み・心のこと・人間関係のこと、男子・女子・思春期の性の問題、更年期に関する相談  
その他、年齢や性別を問わず不妊のことや性の健康についてなど、お気軽にご相談ください。  
※電話・メールでの相談は無料ですが、訪問・来所相談希望の方は有料になります。

#### 電話相談

- ・相談日時 平日 10時～16時
- ・電話番号 090-7543-8206、080-6300-8732
- ※お電話にはすぐに出られない場合があります。その場合は少し時間をあけておかけ直してください。

#### メール相談

- ・鳥取県助産師会ホームページ内の専用メールフォームまたは、メールアドレス (tori-josansi@hal.ne.jp) 宛に入力・送信してください。
- ・匿名で相談できます。
- ・メールの受付は24時間行いますが、返信に時間がかかる場合があります。
- ・携帯電話、スマートフォンをご利用の場合は、tori-josansi@hal.ne.jp を指定受信登録や受信許可設定をしてください。

### ●女性の健康支援センター

県内の各保健所で、女性の健康についてご相談を受けています。

受付時間 8:30～17:15 (土日・祝日、年末12月29日～翌年1月3日を除く)  
それぞれお住まいの圏域の保健所へお問い合わせください。

保健所名	電話番号
鳥取市保健所	0857-30-8584
倉吉保健所	0858-23-3143
米子保健所	0859-31-9319

### ●働く妊婦さんのために(母性健康管理措置等)

- ①会社に、妊産婦健診のための必要な時間の確保を申し出ることができます。
- ②医師からつわりやむくみに対応して勤務時間の短縮や休業などをするよう指導を受けた場合は、「母性健康管理指導事項連絡カード」などを活用し、措置を受けることを会社に申し出ることができます。
- ③その他、様々な労働法令が適用されます。  
(軽易業務転換、時間外・休日・深夜労働の制限、変形労働時間制の適用制限、妊娠・出産・産前産後休業・育児休業取得等を理由とする不利益取扱の禁止 等)

お問い合わせ ▶ 鳥取労働局雇用環境・均等室、労働基準監督署 (P29)



## 妊娠と出産

# 産後の負担軽減のための支援

### 産後健康診査

産後2週間、産後1か月など産後間もない時期の母親の健診費用を助成する制度があります。受診票(助成券など)は母子健康手帳と一緒に交付されます。

### 新生児訪問

赤ちゃんが生まれたら保健師・助産師が家庭を訪問し、赤ちゃんの成長・発達の様子を見たり、育児の相談に応じます。

**お問い合わせ** 各市町村(P31~49)



## 産後ケア事業

産後の心身の不調や育児不安のある方や、家族や親族の支援が受けられない方、母乳育児や沐浴等の育児手技の習得が必要な方等の心身のケアや育児のサポートを行います。(対象や日数等諸条件があります。詳しくはお住まいの市町村へお問い合わせください。)

### 短期入所(ショートステイ)型

産婦人科や助産所に宿泊し、心身の休養の機会の提供及び心身のケアや育児のサポート等を行います。

### 通所(デイサービス)型

日中、産婦人科や助産所で心身のケアや育児のサポート等を行います。

### 居宅訪問(アウトリーチ)型

助産師等がご自宅に訪問し、個別に心身のケアや育児のサポート等を行います。

※産後ケア事業以外にも育児不安等に対する支援を各市町村で実施しています。お住まいの市町村へご相談ください。

### 産後ケア事業 各市町村の実施状況(R 4. 4. 1 時点)

	市町村	産後ケア実施類型			課名	電話番号
		短期入所型	通所型	居宅訪問型		
1	鳥取市	◎	◎	◎	こども家庭相談センター	0857-20-0122
2	米子市	◎	◎	—	こども相談課	0859-23-5464
3	倉吉市	◎	◎	◎	子ども家庭課	0858-22-8100
4	境港市	◎	◎	◎	子育て世代包括支援センター	0859-47-1040
5	岩美町	◎	◎	—	住民生活課	0857-73-1415
6	若桜町	◎	◎	—	町民福祉課	0858-82-2232
7	智頭町	◎	◎	◎	福祉課(子育て世代包括支援センター)	0858-75-4101
8	八頭町	◎	◎	—	保健課	0858-72-3566
9	三朝町	◎	◎	◎	子育て世代包括支援センター(健康福祉課内)	0858-43-3520
10	湯梨浜町	◎	◎	◎	子育て支援課	0858-35-5322
11	琴浦町	◎	◎	◎	子育て世代包括支援センターすくすく	0858-27-1333
12	北栄町	◎	◎	◎	子育て世代包括支援センター	0858-37-3224
13	日吉津村	◎	◎	◎	子育て世代包括支援センターすまいるはぐ	0859-27-5952
14	大山町	◎	◎	◎	こども課	0859-54-5205
15	南部町	◎	◎	—	子育て支援課	0859-66-5525
16	伯耆町	◎	◎	—	健康対策課	0859-68-5536
17	日南町	—	—	◎	福祉保健課	0859-82-0374
18	日野町	◎	—	◎	健康福祉課	0859-72-1852
19	江府町	◎	◎	◎	子育て世代包括支援センターおひさま(総合健康福祉センター内)	0859-75-6111



## 妊娠と出産

# 産前、産後休業、育児休業

妊娠がわかったら、家族や職場の人と今後のことを話し合しましょう。妊娠中や産後の一定期間は、医師の指導に基づき必要とされた時差通勤や勤務時間の短縮などを職場に配慮してもらうことができます。育児休業は両親のどちらがとるのかなど、長期の育児計画も立てておきましょう。

また、妊娠の定期健診や出産には「保険」又は「医療保険」が適用されませんが、各医療保険者から給付金や助成金を受けることができます。なお、4か月(85日)以後に死産や流産をした場合でも、支給対象となります。

## ●産休・育休について

お問い合わせ | 鳥取労働局雇用環境・均等室 P29

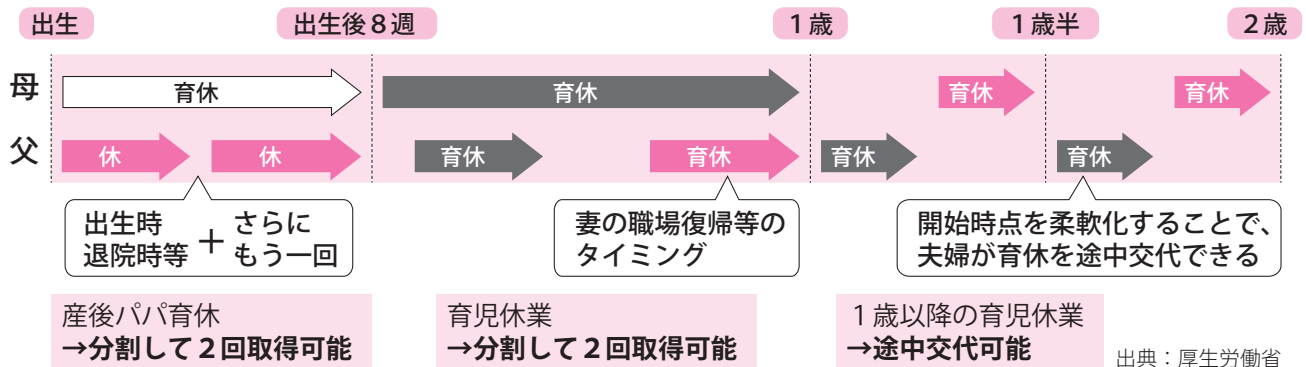
事業主による妊娠・出産・産休・育休などを理由とする解雇、退職の強要、不利益な異動、減給、降格などの不利益な扱いは法律で禁止されています。また、事業主に対し、上司・同僚からの妊娠・出産・産休・育休などに関する言動により、妊娠・出産・産休・育休などをした労働者の就業環境を害するといったハラスメントを防止する措置を講じることが義務付けられています。

### 産前産後休業

産前産後休業、いわゆる「産休」は、働く妊婦は会社の規模などに関係なく、誰でも取得できます。産前休業は申請により出産予定日の6週間前(多児の場合は14週前)から、産後は申請なしで8週間の休業を取得することができます。ただし、産後6週間を経過した女性が請求した場合において、医師が支障ないと認めた業務につくことは可能です。職場の担当者を通じて事業主に申請します。 ※各労働基準監督署(P29)でも問い合わせできます。

### 育児休業

母親の産後休暇のように、父親も出産後8週間以内に4週間(2分割可能)「産後パパ育休」が取得できます。(R4.10月～)。また、育児休業は、父母とも子どもが1歳になるまで取得可能です。収入は半年まで67%、半年以降50%が支払われる他、社会保険料も免除となるので、半年間は取得前の8割くらいの取得となります。 ※勤務先や雇用形態によって異なります。



## 育児短時間勤務・残業・深夜勤務の免除と時間外労働の制限

会社は、3歳未満の子を養育する労働者が利用できる短時間勤務制度(1日原則6時間)を設けなければならないこととなっています。また、子どもが3歳に達するまで残業免除の措置を受けることができます。さらに子どもが小学校就学前までは、深夜勤務の免除や一定の時間外労働の制限を事業主に請求できます。職場の担当者を通じて事業主に申請してください。

### 子の看護休暇

小学校就学前までは、1年に5日(子どもが2人以上いる場合は10日)まで病気、けがをした子どもへの看護や、子どもに予防接種、健康診断を受けさせるために休暇を取得できます。取得は、1日又は時間単位でできます。職場の担当者を通じて事業主へ申請してください。

## 育児時間

生後1年未満の子どもを育てる母親は、授乳、搾乳、育児などのために、1日2回各々少なくとも30分ずつの育児時間を請求することができます。時間帯や有給か無給かは、勤務先の就業規則等によります。

お問い合わせ → 各労働基準監督署(P29)



# 出産・育児一時金、出産手当金、給付金

## ● 出産手当金

お問い合わせ | 加入している各医療保険の窓口

※お勤めしていても、国民健康保険の場合は対象にはなりません。(お持ちの保険証をご覧ください。)

### 出産手当金とは？

法で定められた産前42日(多胎98日)産後56日の間、会社を休み給料が出ない場合等、その間生活を支えるために、健康保険から支給されるのが出産手当金です。

ただし、出産手当金としてもらえる額を超えて産休中に給料が出る場合は、もらえません。

### 対象者

勤め先の健康保険に加入している人であれば、正社員のほか、契約社員やパート、アルバイト、派遣社員であってももらうことができます。

### 受給額

**1日あたり：[支給開始日※以前12カ月間の各標準報酬月額を平均した額] ÷ 30日 × 3分の2**

※出産手当金が支給された初日のことです。

### 支給開始日の以前の期間が12カ月に満たないときは

①支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額

②当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額を比べて少ない方の額を使用して計算します。



## ● 出産育児一時金

お問い合わせ | 加入している各医療保険の窓口

### 出産育児一時金とは？

(お持ちの保険証をご覧ください。)

妊娠、出産は病気で病院にかかる場合と違って健康保険が使えないため、全額自己負担になります。まとまった支出となる出産費用の一部を助成してくれるのが、「出産育児一時金」です。

### 対象者

健康保険および国民健康保険に加入している人か、その被扶養者が4か月(85日)以降に産出したとき、一時金が受け取れます。

### 受給額

産科医療補償制度に加入する病院などにおいて産出した場合は、原則42万円。

それ以外の病院で産出した場合は、原則40万8千円となります。

## ● 保険料の免除と給付金

お問い合わせ | 各年金事務所、各公共職業安定所(P29)

### 社会保険料免除…各年金事務所

産前・産後休業・育児休業中の健康保険と厚生年金の自己負担分及び事業主負担分は、申請すれば免除されます。職場の担当者を通じて年金事務所へ申請します。

### 育児休業給付金…各公共職業安定所

雇用保険被保険者期間が12か月以上(ひと月11日以上勤務)ある人が、1歳(いわゆるパパママ育休プラス制度)を利用して育児休業を取得する場合は1歳2か月、保育所における保育の実施が行われない等の場合は1歳6か月又は2歳)に満たない子を養育するために育児休業を取得して、一定の要件を満たした場合に支給されます。原則として事業主を通じて公共職業安定所に申請します。

**支給額：休業開始時賃金日額 × 支給日数 × 67%**

(ただし、育児休業の開始から6ヶ月経過後は50%)

### 国民年金保険料免除…各市町村国民年金担当窓口

国民年金第1号被保険者が産出された際、産出予定日または産出日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料は、各市町村国民年金担当窓口にて申請すると免除されます。