

妊娠したら

すこやかな妊娠と出産のために

妊娠したら

母子健康手帳

母子健康手帳は、妊娠届出書をお近くの子育て世代包括支援センター（詳細は30ページへ）に提出する際にお渡しします。

出産までは妊婦健診のときに、出産後はお子さんの健診と予防接種の際に必要なになります。妊娠中の健康状態の確認やお子さんの健康や成長の記録になるので、大切に保管しておきましょう。

妊婦健診

妊娠するとからだにいろいろな変化が起こってきます。お母さんのからだの変化と、お腹の赤ちゃんの発達について定期的に確認して、その時に必要な保健指導を受けましょう。

母子健康手帳と一緒に渡す「妊婦一般健康診査受診票」を使うと、県内の医療機関または助産所(院)で、14回まで公費による補助を受けることができます(助産所(院)は9回まで)。

※転出された場合は、転入先の市町村で手続きが必要になります。

妊婦健診の受診の目安

- ▶ 妊娠23週(6か月)まで 4週間に1回
- ▶ 妊娠24週(7か月)～35週(9か月)まで 2週間に1回
- ▶ 妊娠36週(10か月)以後出産まで 1週間に1回

※医師等が指示した場合は、その指示された回数

問 母子保健課 ☎855-7795

出産・子育て応援給付金

令和5年2月から、対象の方に右記の給付金が支給されます。対象となる方には、母子保健課から案内します。

① 出産応援給付金

対象者 令和4年4月以降に妊娠届を提出した(する)方(流産等で出産に至らなかった場合も対象)

金額 5万円

② 子育て応援給付金

対象者 令和4年4月以降に出生した(する)児を養育している方

金額 出生したお子さんの人数×5万円

問 母子保健課 ☎855-7795

妊婦歯科健診

妊娠中はホルモンバランスや食生活の変化などでお口のトラブルが起こりやすくなります。歯周病は重症化すると早産や低出生体重児出産のリスクにもつながります。

母子健康手帳と一緒に渡す「妊婦歯科健康診査受診票」を使うと県内の妊婦歯科健診を実施している指定の歯科医療機関で妊娠期間中に1回無料で健診を受けることができます。安定期(16～27週)に入ったら、受診するようにしましょう。(県外では受診できません。)

問 母子保健課 ☎855-7795

パパママ教室

妊娠16週以降(教室参加時点)の方とそのパートナーを対象に、妊娠期からの食生活や歯の健康管理、産後の生活や健康に関する講話や沐浴体験を行います。この教室は予約制で実施しています。詳しくは、広報あかるいまち、または母子保健課のホームページをご覧ください。

問 母子保健課 ☎855-7795

地域子育て支援センターに来てみませんか？

地域子育て支援センターでは、妊娠中の方の相談事業や家族で参加できる妊婦教室を実施している施設があります。行事以外の時に、ふらっと遊びにきていただいても大丈夫です。先輩ママやパパと交流して出産・育児のリアルな話を聞いたり、遊んでいる子どもたちの様子を見て、これから始まる出産・育児の準備をしませんか？詳しくは、55～63ページの地域子育て支援センターのページをご覧ください。

里帰り出産を予定されている方へ (県外で受けた健診費用の払い戻しについて)

県外(日本国内)で受診した健診や検査の費用を自己負担した後に、公費負担額を上限として、その金額の一部または全額を助成します。対象となる健診や検査は以下のとおりです。

対象となる健診

妊婦健診、産婦健診、新生児聴覚検査、乳児健診(妊婦歯科健診は対象外)

申請期限

受診日から1年以内。
※健診日に対象者の方(新生児聴覚検査は子の出生時に母親)の住民登録が高知市にあること

申請者

妊婦健診・産婦健診は本人又は配偶者、新生児聴覚検査・乳児健診は保護者

上限額

受診票綴りの最終ページをご覧ください。ただし助成対象は「保険適用外」の健診費用

申請に必要なもの

- ①各健診または検査の助成金支給申請書(高知市所定の様式)※ホームページからダウンロード可能
- ②高知市が発行した未使用の健診受診票
※産婦健診については、実施医療機関記入欄の記載があること
- ③医療機関又は助産所(院)発行の領収書と明細書(健診費用が明記されたもの)の原本
- ④母子健康手帳(出生届出済証明書、健診または検査の記録のページのコピー)
- ⑤申請者名義の金融機関・支店名・預金種別・口座番号

問 母子保健課 ☎855-7795

助産制度

経済的な理由などで出産費用の負担が困難な方に対し、指定の助産施設で入院・出産された場合、費用の一部を高知市が負担する制度です。

事前の申請が必要です。週数によっては利用できない場合があるので、早めにご相談ください。

対象 いずれかの世帯の方

- ①生活保護世帯 ②市民税非課税世帯

助産施設 高知医療センター、国立病院機構高知病院、J A高知病院、高知赤十字病院

問 母子保健課 ☎855-7795

高額な医療費がかかったときは (高額療養費制度)

切迫早産や帝王切開などで入院・手術になった場合は、医療保険の給付制度をご確認ください。

異常分娩で入院の場合「限度額適用認定証」を病院の窓口で提示すると、病院への支払いのうち保険適用分にあたる支払いを自己負担限度額までにすることができます。認定証の交付はご自分の加入医療保険にお問い合わせください。自己負担限度額は、所得によって異なります。

なお、「限度額適用認定証」を提示せずに自己負担限度額を超える医療費を支払った場合は、申請により払いすぎた医療費が返金されます。

※マイナンバーカードの健康保険証利用に対応している医療機関を受診した場合は、限度額適用認定証の有無に関わらず、保険適用分にあたる支払いが自己負担額で止まります。(本人同意、保険料納付等の要件有)

※高知市の国民健康保険の場合は、
保険医療課給付係 ☎823-9359

医療費控除(確定申告)

1年間(1月～12月)に支払った医療費の合計が10万円(所得金額が200万円未満の方は総所得金額等の5%)を超えた場合、税務署に確定申告を行うことで、所得税及び復興特別所得税(以下「所得税等」といいます。)が還付される場合があります。

※医療費を補てんする保険金等(出産育児一時金、高額療養費等)は支払った医療費の額から差し引きます。

出産までの定期健診、出産費用、赤ちゃんの治療費などが対象となります。医療費控除の適用を受けるためには、医療費控除の明細書を添付した所得税等の確定申告書の提出が必要です。

なお、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」からスマートフォンやパソコンで確定申告書を作成・提出することができます。

「国税庁ホームページ」:(www.nta.go.jp)

働く妊婦さんへ

妊娠がわかったら、出産予定日や休業の予定を早めに職場に申し出ましょう！

また、妊娠・出産に関する会社の規定などを確認しておくことも大切です。

制度の活用には、働く女性本人からの請求・申出が必要です。
しっかり読んで、活用しましょう!!

知っておきたい！働くプレママを守る法律

「労働基準法」や「男女雇用機会均等法」「育児・介護休業法」などの法律には、妊娠、出産しても安心して働きつづけられるようさまざまな制度が定められています。

働く女性本人からの請求、申出による部分が多いですが、働きやすい職場環境づくりには、働く人々自身の果たす役割も大きいのです。必要に応じて各種制度を活用してください。

「事業主の方へのお願い」（「妊婦・乳児一般健康診査・新生児聴覚検査受診票綴り」の中にあります）は、事業主又は所属長に提出してください。

妊娠中の職場生活

勤務時間内でも定期健診を受ける時間の確保ができます

妊産婦（妊娠中及び出産後1年を経過しないもの）は、事業主に申し出ることにより、保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。（男女雇用機会均等法第12条）

※必要に応じて、「妊婦・乳児一般健康診査・新生児聴覚検査受診票綴り」の中にある「健康診査・保健指導申請書」をご利用ください。

妊娠中の症状について医師等から指導を受けた場合は、それを事業主に申し出ることにより休憩時間の延長や勤務時間の短縮・通勤緩和など必要な措置を受けることができます。

（男女雇用機会均等法第13条）

労働内容の軽減措置があります

①妊産婦は、変形労働時間制の適用制限、時間外労働、休日労働、深夜業の制限を請求できます。

（労働基準法第66条）

②妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。

（労働基準法第65条第3項）

③妊産婦については、重量物を取り扱う業務、有害ガスを発散する場所での業務など、妊娠・出産等に有害な業務に就かせることはできないことになっています。

（労働基準法第64条の3）

主治医の指導を受けましょう！

主治医から、つわりやむくみ、切迫早産など症状に対応して通勤緩和や休憩、勤務時間の短縮や休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て措置を講じてもらいましょう。

事業主は、妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守るができるよう、必要な措置を講じなければなりません。

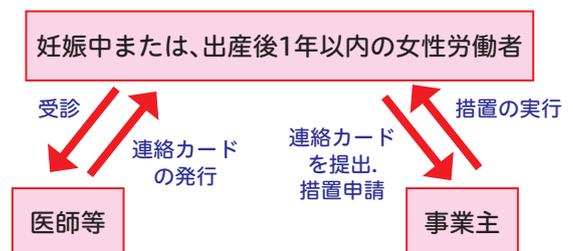
指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、主治医に「母性健康管理指導事項連絡カード」（「妊婦・乳児一般健康診査・新生児聴覚検査受診票綴り」の中にあります）に記入してもらい、会社に提出しましょう。

※母性健康管理指導事項連絡カードは、厚生労働省のホームページよりダウンロード可能。

複数枚必要な際は、コピーしてご使用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/www2/topics/seido/josei/hourei/20000401-25-1.htm>

母性健康管理指導事項連絡カードの使い方



産前・産後の休業をとるときには

産前休業 出産予定日の6週間前(多胎妊娠の場合は14週間前)から、請求すれば取得できます。出産日は、産前休業に含まれます。

産後休業 出産の翌日から8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週間を経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業できます。(労働基準法第65条第1、2項)
なお、産後休業の「出産」とは、妊娠4か月以上の分娩をいい、「死産」や「流産」も含まれています。

STOP マタハラ・パタハラ

妊娠、出産したこと、産前産後休業や育児休業を取得したことや、母性健康管理の措置を受けたり、短時間勤務や子の看護休暇等の育児のための制度を利用したこと等を理由として、事業主が行う解雇等の「不利益取扱い」は、法律で禁じられています。また、事業主には、これらに関して上司・同僚が就業環境を害する言動を行う、いわゆる「マタハラ(マタニティハラスメント)」や「パタハラ(パタニティハラスメント)」の防止措置を講ずる義務が課されています。なお、妊娠中または産後1年以内の解雇は、妊娠、出産等が理由でないことを事業主が証明しない限り無効となります。(男女雇用機会均等法第9条・11条の3、育児・介護休業法第10条・25条)

不利益取扱いの例

- ▶ 退職の強要を行うこと。 ▶ 不利益な自宅待機を命ずること。 ▶ 解雇すること。
- ▶ 減給をし、または賞与等において不利益な算定を行うこと。 ▶ 降格させること。
- ▶ 期間を定めて雇用される者について、契約の更新をしないこと。

妊娠・出産、育児休業等を理由として不利益な取扱いを行うとは

男女雇用機会均等法や育児・介護休業法の違反の要件となっている「理由として」とは、妊娠・出産、育児休業等の事由と不利益取扱いとの間に「因果関係」があることを指します。

妊娠・出産、育児休業等の事由を「契機として」不利益取扱いを行った場合は、原則として「理由として」いる(事由と不利益取扱いとの間に因果関係がある)と解され、法違反となります。

(※)原則として、妊娠・出産、育児休業等の事由の終了から1年以内に不利益取扱いがなされた場合は「契機として」いると判断します。

ただし、事由の終了から1年を超えている場合であっても、実施時期が事前に決まっている、または、ある程度定期的になされる措置(人事異動、人事考課、雇い止め等)については、事由の終了後の最初のタイミングまでの間に不利益取扱いがなされた場合は「契機として」いると判断します。

産前産後休業中及びその後30日間の解雇は禁じられています。(労働基準法第19条)

妊娠・出産、育児休業等を理由に職場で不当な扱いをされたときは迷わず相談しましょう

高知労働局雇用環境・均等室 ☎885-6041

産後休業後に復職するとき

育児時間

1歳未満の子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求することができます。
(労働基準法第67条)

時間外労働・休日労働・深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務就業制限

産後1年経過しない女性には、妊娠中と同様の請求によりこれらの制度が適用になります。
(労働基準法第64条の3、第66条)

母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、主治医から指示があったときは、健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。
(男女雇用機会均等法第12条、第13条)

男女労働者の育児をサポートする制度

短時間勤務制度

3歳までの子を養育する男女労働者は、会社に申し出ることにより、短時間勤務制度(原則1日6時間)が利用できます。(育児・介護休業法第23条第1項)

所定外労働の免除

3歳までの子を養育する男女労働者は、会社に申し出ることにより所定外労働(残業)が免除されます。
(育児・介護休業法第16条の8)

子の看護休暇の取得

小学校入学までの子を養育する男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、子が1人であれば1年に5日間まで、2人以上であれば1年に10日間まで、病気やけがをした子の看護のためにまたは、予防接種や健康診断を受けさせるために休暇を取得することができます。また、時間単位での取得が可能です。
(育児・介護休業法第16条の2、第16条の3)

育児のための時間外労働・深夜業の制限

小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営に支障がある場合を除き、会社に申し出ることにより、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働の制限の適用を受けることができます。また、深夜業(午後10時から午前5時までの間の労働)の制限の適用を受けることもできます。
(育児・介護休業法第17条、第19条)

問 高知労働局雇用環境・均等室 ☎885-6041



育児休業を取るときは

育児休業制度とは

労働者は、事業主に申し出ることにより、子の1歳の誕生日の前日まで、原則分割して2回、育児休業をすることができます。

(育児・介護休業法第5条～第9条の6)

I. 育児休業の特例～パパ・ママ育休プラス～

両親がともに育児休業をするなど一定の要件を満たす場合は、原則1歳までから1歳2か月までに育児休業期間を延長できます。ただし、育児休業を取得できる日数(女性の場合は誕生日以後の産前・産後休業と育児休業を合計した日数)は、1年が限度です。

II. 1歳6か月までの育児休業の延長

子が1歳以降、保育所等に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

III. 2歳までの育児休業の再延長

子が1歳6か月以降、保育所等に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が2歳に達するまでの間、育児休業を再延長することができます。

IV. 産後パパ育休(出生時育児休業)

産後休業をしていない労働者は、育児休業とは別に子の出生後8週間以内に4週間(28日)まで、2回に分割して産後パパ育休を取得できます。

パート、派遣、契約社員など雇用期間の定めのある労働者でも、一定の要件を満たす場合は育児休業をすることができます！

問 高知労働局雇用環境・均等室 ☎885-6041

一時金や手当、給付など

出産育児一時金

15ページを参照

出産手当金

働いていた女性が出産のために休職し、収入がなくなったときに支給される手当金です。出産されるご本人が社会保険の被保険者であることが基本条件です。(市町村国保にはこの手当はありません)

問 勤務先、ご加入の保険者(健康保険組合など)

育児休業給付金

育児休業を取得したときは、一定の要件を満たした場合に、育児休業給付が支給される制度があります。男女は問いません。

問 ハローワーク高知雇用保険適用課

☎878-5330

社会保険料の免除

育児休業期間中及び産前産後休業中の、社会保険料が免除される制度があります。

問 勤務先、ご加入の保険者
(年金事務所、健康保険組合など)

国民年金保険料の免除

産前産後にかかる一定期間において第1号被保険者の国民年金保険料が免除される制度があります。

問 中央窓口センター 国民年金担当

☎823-9439

高知東年金事務所

☎831-4430(音声案内「2」→「2」)

高知西年金事務所

☎875-1717(音声案内「2」→「2」)