

# 出産したら

産後に必要な手続きとして、次のようなものがあります。いずれも申請しないと支給等がされませんので、出産後なるべく早く手続きをしましょう。

## 出産後に必要な手続き

### 出生届の提出

お子さんが生まれたら、14日以内(生まれた日を入れる)に届出が必要です。

窓 □

- ①中央窓口センター ☎823-9431
- ②各地域の窓口センター

#### 届出に必要なもの

- ①出生証明書\*  ②母子健康手帳
- (\*出生届の右半分が出生証明書になっています)

### 健康保険の加入

お子さんが生まれたら、なるべく早く健康保険の加入手続きをしましょう。国民健康保険(国保)に加入される方は、出生届のときに、加入手続きをお願いします。

国保以外の健康保険に加入される方は、出生届を提出されたら勤務先、またはお子さんの加入予定の保険者(協会けんぽ、各健康保険組合など)におたずねください。

### 児童手当

問 子育て給付課 ☎823-9447

お子さんが生まれたら、生まれた月中の申請、または生まれた日の翌日から起算して15日以内の申請が必要です。15日以内の申請が難しい方は事前にご相談ください。

※公務員の方は勤務先に申請が必要です。

#### 受給資格

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあるお子さんを育てていて高知市に住民登録している方(所得制限なし)

※いずれも外国人の方を含みます。

※以下のお子さんに対しては、支給対象とはなりません。

- ・日本国内に住所を有しない子ども(留学中の者を除く)
- ・児童養護施設などに入所している子どもや里親に委託されている子ども(施設設置者や里親に対して支給されます)

窓 □

- ①市役所 子育て給付課
- ②各窓口センター

※①②とも土日・祝日・年末年始を除く

#### 申請に必要なもの

- ①個人番号確認書類  ②本人確認書類
- (①②とも申請者)
- ③申請者名義の預金口座番号(1人目のみ)
  - ④申請者の健康保険情報がわかるもの
- ※世帯によって追加の書類が必要なときがあります。
- ①②のくわしいことについてはおたずねください。



## 子ども医療費助成

**問** 子育て給付課 ☎823-9447

入通院の医療費の保険診療の自己負担相当分(高額療養費・食事療養費を除く)を公費で負担します。お子さんが健康保険に加入後、申請できます。

### 対象

高知市に住民登録があり、健康保険に加入している中学生までのお子さん。

### 窓口

①市役所 子育て給付課

②各窓口センター

※①②とも土日・祝日・年末年始を除く



ホームページ

### 申請に必要なもの

- ①申請者(児童手当受給者)とお子さんの個人番号確認書類
- ②申請者の本人確認書類
- ③お子さんが加入している健康保険情報のわかるもの

※世帯によって追加の書類が必要なときがあります。

※小中学生は①②は不要です。

## 出産育児一時金

### 国民健康保険(国保)の場合

高知市国保に加入されている方が出産(妊娠12週(85日)以上の死産・流産を含む)をしたとき、1児につき48万8千円の出産育児一時金が支給されます。ただし、産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産(妊娠22週以降の死産を含む)したときは、1万2千円を加算して50万円が支給されます。

「直接支払制度」を利用すると、出産育児一時金を出産費用として高知市国保から分娩機関へ直接支払うことができます。なお、出産費用が出産育児一時金未満のときは、その差額分の支払いを国保に申請できます。

なお、出産した方が出産日以前6か月以内に健康保険等の本人として1年以上加入していたことがあり、加入していた保険から支給を受けることができるときは、以前に加入していた健康保険等で支給手続きをしていただくことがあります。

### 窓口

①市役所 保険医療課給付担当 ☎823-9359

②各窓口センター(中央窓口センターを除く)

### 申請に必要なもの

- ①本人確認書類
  - ②世帯主名義の預金口座番号
  - ③出産の事実が確認できるもの(母子健康手帳、出生証明書など)
  - ④出産費用の明細書や領収書(産科医療補償制度に加入している分娩機関のときは、証明スタンプ印が押されたもの)
  - ⑤分娩機関との間で交わした合意文書
- ※世帯主自身が手続きをしないときは、世帯主の認め印が必要です。

### 国民健康保険以外の健康保険のとき

ご加入の保険の種類によって、手続きの方法や必要なものが違います。

くわしいことは、勤務先におたずねください。

## 障害基礎年金、子の加算額の追加

**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「1」→「2」)

高知西年金事務所

☎875-1717(音声案内「1」→「2」)

障害基礎年金を受給中の方に、生計維持関係のあるお子さまが生まれたとき、届出により、子の加算額が追加されます。

くわしいことは上記までおたずねください。

### 赤ちゃん誕生おめでとう訪問

**問** 母子保健課 ☎855-7795

これから始まる子育てを応援する第一歩として、「子育て支援訪問員」が、生後2か月後にご自宅にお伺いします。日程はショートメール等で事前にお知らせします。

**対象** 高知市に住民票のある赤ちゃんのいる全家庭

- 内容**
- ①育児の相談
  - ②赤ちゃんの体重測定
  - ③子育てに関する情報提供

**費用** 無料

## 出産後に受ける検査等

### 先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査

**問** 高知県子育て支援課 ☎823-9659

高知県では、県内で生まれた全ての赤ちゃん(里帰り出産含む)を対象に、先天性代謝異常等の検査をしています。この検査は、生後数日の赤ちゃんのかかとから、ごく少量の血液を採取して検査します。生まれつきの病気(先天性代謝異常症等)を、できるだけ早く発見し、適切な治療につなげ、障害を予防することを目的に行っています。

**時期** 生後4~6日頃

**申し込み** 出産した病院に所定の申込書があります。

**費用** 検査料は無料ですが、採血料と精密検査が必要となったときの検査料は、自己負担になります。

### 新生児聴覚検査 (赤ちゃんのきこえの検査)

**問** 母子保健課 ☎855-7795

新生児1,000人のうち、1~2人は耳のきこえに障がいがあるといわれています。赤ちゃんの言葉と心の成長には、早期発見と適切な支援が重要となります。この検査は、自動聴性脳幹反応(AABR)による検査で、赤ちゃんが眠っている間に小さな音を聴かせて、脳から出る微弱な反応波を検出し、正常な波形と比較することにより、自動的に判定を行います。数分間で安全に行え、痛みや副作用はなく、薬も使いません。

**対象** 出生時、出産した母親の住民票が高知市にある新生児。※転出されたときは、転入先の市町村で手続きが必要になります。

**検査費用** 県内の産科医療機関での検査は1回目、再検査ともに無料。母子健康手帳交付時にお渡しする「新生児聴覚検査受診票」が必要です。

※県外で受けた検査費用の払い戻しについては、11ページ「里帰り出産を予定されている方へ」をご確認ください。

また、未熟児等の特別な事情により入院期間中に検査が実施できなかったときは、母子保健課までご相談ください。

### 産婦健診

**問** 母子保健課 ☎855-7795

出産後間もない時期は、ホルモンバランスの急激な変化やお産に伴うからだへの影響、生活リズムの変化により心身ともに不安定になりやすい時期です。

心と身体の回復具合の確認とともに、赤ちゃんの様子や母乳のことなど、不安な気持ちや悩みなどの相談もできる産婦健康診査を受けましょう。

**対象** 健診日に住民票が高知市にある産婦  
※転出されたときは、転入先の市町村で手続きが必要になります。

**使用手順** 高知市の発行した「産婦健康診査受診票」の太枠内に必要事項を記入のうえ、母子健康手帳と一緒に医療機関の受付にお渡しください。

**健診費用** 検査項目などにより上限額を超えると自己負担になります(公費負担5,000円)。

**使用時期と使用回数** 産後2週間と産後1か月の2回  
※受診票の有効期間は出産後8週間までです。

※県外で受けた健診費用の払い戻しについては、11ページ「里帰り出産を予定されている方へ」をご確認ください。

## 産後の健康管理

問 母子保健課 ☎855-7795

産後、からだが妊娠前の状態に戻るまでの6～8週間を産褥期といいます。この時期は出産で大きくなった子宮が元の大きさに戻ったり、妊娠中に増加していたホルモンが減少するため、さまざまな不調が表れやすくなります。出産後の疲れを取るためにも、周りの家族の協力や産後ケアなどを利用しながら、ゆっくりとからだを休ませることが大切です。

### 産後1か月の生活で気をつけること

時期	生活スケジュール
当日～翌日	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 病室に戻ったら、まず横になりゆっくりと休みましょう。</li><li>▶ 悪露の手当てはこまめにし、清潔を心がけましょう。</li></ul>
始めの1週間	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 浴槽に入るのは避けてシャワーなどでからだを清潔に保ちましょう。</li><li>▶ 沐浴、おむつ交換など退院後の生活指導を受けます。</li><li>▶ 乳房マッサージの指導を受けます。</li><li>▶ 産後5～7日目頃に退院します。</li></ul>
第2週	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 赤ちゃんのお世話をしながら、赤ちゃんが寝ているときなどにお母さんもからだを休めるようにしましょう。</li><li>▶ 沐浴、洗濯などは疲れのない程度にしましょう。できるだけ、お家の人に協力してもらいましょう。</li><li>▶ からだは清潔にしましょう。</li><li>▶ 産婦(2週間)健診を受けましょう。</li></ul>
第3週	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 少しずつ育児や家事にからだを慣らしていきます。</li><li>▶ 入浴は医師の指示があるまで控えましょう。</li></ul>
第4週	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 産婦(1か月)健診を受けましょう(赤ちゃんの1か月健診も忘れずに)</li><li>▶ 夫婦生活は1か月健診まで控えましょう。</li></ul>

出産したら

### こんなときは受診を

産後は赤ちゃんの世話にとられ、自分自身の健康チェックを忘れがちになります。出血が続く、赤黒くおおいの強い悪露がいつまでも続く、発熱や頭痛、腹痛がある、排尿痛がある等、“少し変だな”と思ったら産婦人科を受診しましょう。

気になることがなくても産婦健診は必ず受けましょう。

### 栄養

毎日の育児や母乳分泌のためには、妊娠中よりもさらに多くの栄養が必要です。育児優先になりがちな時期ですが、食事の準備が難しいときには市販のお惣菜や宅配をうまく利用して、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。特に授乳中は温かい汁物やお茶を飲むなど、水分をしっかりとるようにしましょう。

### 産後の気分の変化

産後はホルモンの急激な変化や忙しい環境で、以下のような状態になることがあります。お母さん自身はもちろんですが、周囲の方も産後のお母さんの気分に注意してあげてください。

マタニティ・ブルー	産後うつ病
ささいなことで不安になったり緊張したり、涙がでたり、気分が沈んだり、集中力がなくぼんやりする状態をいいます。産後すぐからみられますが、多くは数日で自然に良くなりますので心配はいりません。	産後に気分の落ち込みが深刻になり、まったく良くならない状態が産後うつです。気分が沈み、育児や家事をする気力もなく、母親としての喜びや自信もなくなります。この状態が産後1か月頃まで続いていたら、家族に話して医師や助産師、保健師に相談しましょう。早期に受診し、相談をすることで回復も早くなります。

## 避妊と家族計画

産後は、早い人では1か月、多くは6か月以内に排卵・月経が起こります。“産後しばらくは月経がないから妊娠しない”ということはありません。授乳をしても排卵はあります。

産後に一番適している避妊方法はコンドームです。次の子どもを産むのか産まないのか、産むなら何年後なのか、今後の家族計画とともに避妊方法についてもパートナーと話し合しましょう。

## 産後ケア事業(訪問型・宿泊型・通所型)

問 母子保健課 ☎855-7795

子育ての悩みや不安を抱えるお母さんたちが、少しでも安心して子育てができるよう、助産師による訪問、または助産院や病院への宿泊や通所で、赤ちゃんのケアや授乳相談、育児サポートなどが受けられます。

	訪問型	宿泊型	通所型
対象者 (すべての項目に当てはまる方)	①高知市に住民票がある、市内在住の出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん ②母子ともに利用時点で感染症にかかっていない方 ③母子ともに医療管理が必要でない方		
ケア内容	★産後の体調相談 ★乳房ケア、授乳方法について ★赤ちゃんのお世話や沐浴等の育児について	左の★に加え、お母さんの休息、食事提供が受けられます。	左の★に加え、お母さんの休息、食事提供(昼食)、お母さん同士で交流ができます。
利用時間	3時間程度	10:00～翌日10:00	10:00～16:00
利用料	1回	1泊	1回
市民税課税世帯 (所得割、均等割)	1,500円	5,000円	2,500円
市民税課税世帯 (均等割のみ)	1,000円	4,000円	2,000円
市民税非課税世帯	0円	0円	0円
生活保護世帯	0円	0円	0円
利用日数	あわせて8回まで(宿泊型は1泊あたり1回と換算)		
申請時期	妊娠5か月以降(出産後の申請も可能ですが、ご利用までに日数が必要です)		
申請方法	母子保健課・各親子サポートステーション窓口で直接申請、郵送、電子申請		

※訪問型・宿泊型・通所型いずれも多胎の方は追加利用料不要です。

※里帰り出産のために高知市外で産後ケアを利用した場合に、高知市の委託料に相当する額から自己負担額を差し引いた額を上限に償還払いにて助成します。



母子保健課  
ホームページ

## 多胎家庭支援事業

問 母子保健課 ☎855-7795

多胎児(3歳の誕生日の前日まで)を育てているご家庭に対して、育児サポーターを派遣し、家事や育児、外出等に対するサポートを無料で行います。

利用には、母子保健課へ事前申請が必要です。

利用時間の上限などくわしくは、母子保健課ホームページでご確認ください。

また、多胎妊産婦と多胎育児経験者の交流会も行います。



母子保健課  
ホームページ

## 子育て世帯訪問支援事業

問 子ども家庭支援センター ☎823-1212 FAX823-1210

家事・子育て等に不安や負担を感じている子育て家庭・妊産婦・ヤングケアラー等がいるご家庭を、訪問支援員が訪問し、不安や悩みをお聞きしたり、家事・子育て等のお手伝いをします。利用にあたっては、事前に電話でおたずねいただき、子ども家庭支援センターで面談の上、申請していただくようになります。

**対象** 高知市に住所のある0歳～18歳未満のお子さんがいる子育て中の家庭または妊産婦

**利用理由** 家事・子育て等に不安や負担があり、家事・育児支援が必要なとき

**利用料** 所得に応じて費用負担があります。(減免措置あり)

1時間当たり	1回あたり	合計
1,500円	930円	1,500円×利用時間+930円

## 成人健康診査

お母さん、お父さんは健診を受けていますか？お子さんのことでバタバタしていると、自分のことは後回しになりがちですが、定期的にチェックして、元気に過ごしましょう。

高知市で実施している健診は以下のとおりです。くわしくは広報「あかるいまち」をご覧ください。仕事をしている方は、職場での健診を受けましょう。

種類	対象者	自己負担金	問い合わせ先
女性健康診査 (基本健康診査・歯科健診・子宮頸がん検診)	20～39歳	1,400円	健康増進課 ☎803-8005 FAX 823-8020
子宮頸がん検診	20歳以上	集団検診 600円 個別検診 1,200円	
乳がん検診	40歳以上	集団検診 個別検診 40歳代 900円 1,350円 50歳以上 800円 1,050円	▶女性健康診査 ▶各種がん検診
大腸がん検診	40歳以上	無料	
胃がん検診	40歳以上 50歳以上	集団検診 700円(バリウム検査) 個別検診 3,300円(胃内視鏡検査)	▶成人歯周病健診
胸部検診(65歳以上の方は結核健診)	40歳以上	無料	
成人歯周病検診	20歳、30歳、40歳、 50歳、60歳、70歳	無料	[国保加入者] 保険医療課 ☎856-9582 823-9359 FAX 823-9073 [生活保護受給者] 健康増進課 ☎803-8005 FAX 823-8020
特定健康診査 (身体計測・血液検査・尿検査等)	40～74歳	高知市国保加入者や生活保護等受給者は無料  高知市国保以外の方はご加入の医療保険者にご確認ください。	

**注意事項** 年度内に1回受診できます(子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診(胃内視鏡検査)は隔年検診のため、2年度に1回。胃内視鏡による胃がん検診を受診した翌年度はバリウム検査も受診の対象外)。自己負担金は生活保護等受給中の方・市民税非課税世帯の方は申請により無料になります。申込時にお知らせください。また、自己負担金については変更となることがあります。