

出産したら

誕生おめでとう!!

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、出産後速やかに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 各窓口センター

赤ちゃんが生まれたら、14日以内（生まれた日を含む）に届出が必要です。

〔窓口〕 ①中央窓口センター 電話 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 ③印鑑

(* 出生届の右半分が出生証明書になっています)

● 健康保険証の作成

赤ちゃんの健康保険証は、なるべく早く作成しましょう。国民健康保険(国保)に加入される方は、出生届の際、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健康保険機関にお問い合わせください。

● 児童手当 問い合わせ先 子育て給付課 823-9447

赤ちゃんが生まれたら、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〕 中学校修了前のお子さんを育てていて高知市に住民登録している方
(外国人の方も含む)

〔窓口〕 ①市役所 子育て給付課

②各窓口センター（中央窓口センターを除く） ※土日を除く

〔申請に必要なもの〕 ①申請者本人及び配偶者の個人番号がわかるもの

②申請者の身元がわかるもの（①②の詳細についてはお問合せください）

③印鑑 ④申請者名義の預金口座番号（1人目のみ）

⑤申請者の健康保険証（1人目のみ）

※世帯によって追加の書類が必要な場合があります。

● **子ども医療費助成制度** 問い合わせ先 子育て給付課 823-9447

小学生までのお子さんを対象に、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。お子さんの健康保険証が出来上がり次第申請可能です。

〔対象〕 高知市に住民登録があり、健康保険に加入しているお子さん

〔窓口〕 ①市役所 子育て給付課

②各窓口センター（中央窓口センターを除く） ※土日を除く

〔申請に必要なもの〕 ①個人番号確認書類 ②身元確認書類

（①②とも申請者：児童手当受給者及びお子さん）

③健康保険証（お子さんの名前が入ったもの） ④印鑑

※世帯によって追加の書類が必要な場合があります。

※小学生は①②は不要です。

● **出産育児一時金**

1. **国民健康保険（国保）の場合**

国保の加入者が出産したとき〔妊娠12週（85日）以上の死産・流産を含む〕は、1児につき40万4千円の出産育児一時金が世帯主に支給されます。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した場合（妊娠22週以降の死産を含む）は、1万6千円を加算して42万円支給されます。

「直接支払い制度」を利用すると出産にかかった費用の支払いを出産育児一時金で、国保から分娩機関へ直接支払うことができます。出産費用が42万円（または40万4千円）未満の場合は、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場合で、加入していた保険から支給を受けることができる場合は、以前に加入していた健康保険等へ支給手続きをしていただく場合があります。

〔窓口〕 ①市役所 保険医療課給付係 電話 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保険証 ②印鑑 ③世帯主の預金口座番号

④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）

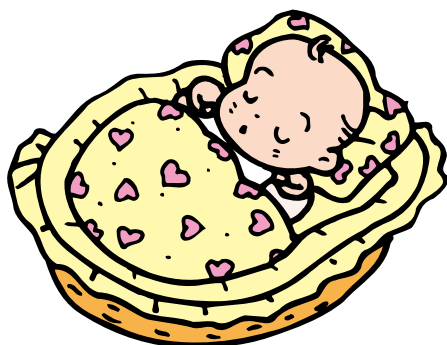
⑤出産費用の明細書や領収書（産科医療補償制度に加入している場合は、証明スタンプ印が押されたもの）

⑥分娩機関との間で交わした合意文書

2. **国民健康保険以外の健康保険の場合**

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。

詳しいことは、勤務先にお問い合わせください。



■ 出産後に受ける検査等について ■

● 先天性代謝異常等の検査 問い合わせ先 高知県健康対策課 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、任意で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足の裏から、ごく少量の血液を採取して検査することで、知らずに放置すると、発育上の障害が出たり、生命にかかわるような障害が発生する可能性のある生まれつきの病気（先天性代謝異常症等）を、できるだけ早く見つけて、適切な治療につなげ、障害の発生を予防することを目的に行っています。平成24年4月からは、新しい検査法（タンデムマス法）を導入することで、20種類の病気が発見できるようになりました。

【時期】 生後4～6日頃 【申し込み】 出産した医療機関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場合の検査料は、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） 問い合わせ先 母子保健課 855-7795

新生児1,000人のうち、1～2人は耳の聞こえに障害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。

対象者：出生時、出産した母親の住民票が高知市にある新生児。

料 金：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。

なお、市の発行する受診票は、県外では使用できません。里帰り等で県外の医療機関で出産予定の方は、償還払い（払い戻し）の制度があります。詳しくは、「妊婦・乳児一般健康診査・新生児聴覚検査受診票綴り」をご覧ください。

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場合は、母子保健課までご相談ください。

赤ちゃん誕生おめでとう訪問

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か月前後にご自宅にお伺いし、赤ちゃんの体重測定や子育てに関する情報提供、育児相談等を行います。日程は、事前に通知します。

【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

問い合わせ先 母子保健課 855-7795



産後のお母さんの健康管理

産後、お母さんのからだは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。出産の疲れを取り、体力を回復する大切な時期です。この時期は十分に休養をとる必要があります。退院後も無理をせず、手伝ってもらいながら過ごすようにしましょう。

時期	生活スケジュール
当日～翌日	<ul style="list-style-type: none"> ・病室に戻ったら、まず横になりゆっくりと休みましょう。 ・悪露の手当てはこまめにし、清潔を心がけましょう。
最初の1週間	<ul style="list-style-type: none"> ・浴槽には入れませんが、シャワーなら浴びることができます。 ・沐浴、おむつ交換など退院後の生活指導を受けます。 ・乳房マッサージの指導を受けます。 ・産後5～7日目ごろに退院します。
第2週	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの世話をしながら、赤ちゃんが寝ているときにはお母さんもからだを休めるようにしましょう。 ・沐浴、洗濯などは疲れない程度にしましょう。 ・できるだけ、お家の人に手伝ってもらいましょう。 ・からだは清潔にしましょう。
第3週	<ul style="list-style-type: none"> ・少しずつ育児・家事にからだを慣らしていきます。 ・入浴は医師の指示があるまで控えましょう。
第4週	<ul style="list-style-type: none"> ・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） ・夫婦生活は1か月健診まで控えましょう。

●こんなときは受診を

産後は赤ちゃんの世話を気をとられ、お母さん自身の健康チェックを忘れがちになります。出血が続く、赤黒くに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後1か月の健診は必ず受けましょう。

●栄養について

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ですが、食事の準備が難しい時には市販のお惣菜や宅配をうまく利用して、できるだけ主食、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。

●産後の気分の変化について

お母さんの心の健康は、赤ちゃんが健やかに育つためにとても大切なことです。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。よく見られる気分の変化に以下のようなものがあります。

マタニティ・ブルー	産後うつ病
<p>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。</p> <p>産後すぐから1週間ごろまでにみられますが、多くは1～2日で自然に良くなりますので心配はいりません。</p>	<p>産後3か月ごろまでにみられるうつ病です。気分が沈み、育児や家事をする気力もありませんし、母親としての喜びや自信もなくなります。</p> <p>この状態が1週間以上続くようなら、家族に話して医師や助産師、保健師に相談しましょう。重症の産後うつ病は専門家への相談と薬による治療が必要になります。軽症の場合は、周囲の人の支えや理解で治ることもよくあります。</p>

●避妊について

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法はコンドームです。正しい方法で、産後初めての夫婦生活から使いましょう。

●産後ケア事業（訪問型・宿泊型） 問い合わせ先 母子保健課 855-7795

子育ての悩みや不安を抱えるママたちが、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施設でのお泊りで心と体のケアを受けながら、子育てがスタートできるようサポートします。

	訪問型	宿泊型
対象者	①高知市に住民票がある、市内在住の出産後4か月未満のお母さんと赤ちゃん ②家族の十分な支援が受けられない ③お母さんの体調不良や育児不安がある	①高知市に住民票がある、市内在住の出産後4か月未満のお母さんと赤ちゃん ②家族の十分な支援が受けられない ③お母さんの体調不良や育児不安がある ④母子ともに利用時点で感染症にかかっていない方 ⑤母子ともに医療管理が必要でない方
ケア内容	産後の体調の相談 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	産後の体調の相談 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 お母さんの休息や食事の提供
利用料	1回1,000円。 市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は免除。	1泊2日の基本料金 市民税課税世帯8,000円。 市民税非課税世帯4,000円。 生活保護世帯2,000円。 延泊1日あたり上記の半額となります。 なお、多胎の方は別途料金が必要です。
利用日数	原則1回	通算7日間以内（分割利用可）
申請時期	妊娠8か月以降（出産後の申請も可能ですが、ご利用までに数日必要ですので予めご了承ください）	
申請方法	母子保健課窓口で直接申請	

●成人健康診査  問い合わせ先：下記一覧をご参照ください。

お母さん、お父さんは健診を受けていますか？子ども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。詳しくは高知市広報「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	料金	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 TEL 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	
大腸がん検診	40歳以上	無料	
胃がん検診	40歳以上	集団検診 700円（バリウム検査）	
	50歳以上	個別検診 3,300円（胃内視鏡検査）	
胸部検診（65歳以上の方は結核健診）	40歳以上	無料	
特定健康診査 (身体計測・血液検査・尿検査等)	40～74歳	高知市国保加入者は無料	保険医療課 TEL 823-9358 823-9359 FAX 823-9073
		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。	加入の医療保険者

■注意事項 1年に1回だけ受診できます。（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は受診した翌年度はバリウム検査も受診の対象外）