

# 妊娠したとき

## 母子健康手帳の交付

妊婦届出書をもったら、母子健康手帳の交付を受けましょう。

- 対象者** 妊娠された方
- 場所** 保健センター・保健センター戸田分館
- 内容** 妊娠された方に対して母と子の健康、子どもの発育、歯の状態、予防接種などを記録する「母子健康手帳」を交付しています。手帳は、親と子の大切な健康記録です。なくさないように注意しましょう。
- 持ち物** 「妊婦届出書」(主治医に書いていただきます)、マイナンバーカードまたは、マイナンバーがわかるもの、身分証明書、妊婦ご本人様の振込先のわかるもの(通帳やキャッシュカード等)
- 日時** 祝日及び12/29～1/3は除く月～金曜日 受付時間8:30～16:30
- 問合せ** 保健センター TEL 055-951-3480

低所得の妊婦(非課税世帯等)に対して、経済的負担の軽減を図るため初回産科受診費用の一部を助成します。領収書を妊婦届出書とあわせて持参してください。

## 妊婦健康診査・産婦(産後2週間・1か月)健康診査

- 対象者** 沼津市に住民票のある妊婦・産婦
- 内容**
- 母子健康手帳交付時または転入時の申請により「受診票」を交付しています。
  - 「受診票」を使って、市の委託する医療機関において妊婦健康診査、産婦健康診査を公費負担で受診できます。(一定金額を助成するもので、自己負担額が発生する場合があります。)受診週数の目安にそって、医療機関と相談しながら受診票を使用しましょう。
  - 里帰り等で県外の病院等へ受診する方は、先に立て替え払いをして、後から申請によりその一部を助成する制度があります。詳細は、保健センター(TEL 055-951-3480)へお問い合わせください。
  - 沼津市に住民票のある産婦については、出産したお子様の新生児聴覚スクリーニング検査の費用を一部助成します。
- 持ち物** 母子健康手帳、受診票(母子健康手帳別冊に入っています)
- 実施日時** 医療機関へお問い合わせください。

## パパとママの教室

- 対象者** 妊婦と配偶者
- 会場** 沼津市保健センター
- 内容** 第1回:赤ちゃん人形を使った沐浴体験、母乳育児と産前産後のお話  
第2回:パパの妊婦体験とプレパパ&ママ講座
- 持ち物** 母子健康手帳、室内履き等
- 実施日時** 保健ガイドをご覧ください。  
※内容及び持ち物、実施日の詳細は保健センターへお問い合わせください。
- 申込み** 保健センター(TEL 055-951-3480)へ電話にてお申し込みください。

## マタニティマークをとおした 「妊産婦にやさしい環境づくり」 の推進について

### マタニティマークとは?

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするもの。さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取り組みや呼びかけ文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進しています。





# 子どもたちを大切にする 生活クラブの食



## 「生活クラブって、どんな生協？」

おいしい!



### その1 安全・安心を最優先!

生活クラブは「子どものために安心な食材を選びたい」ママの願いに応える生協です。

#### 国産

主原料はもちろん、微量な原料まで国産にこだわります。

#### 添加物対策

食品添加物は、国が使用を認めている品目の約10分の1。

#### 減農薬

農薬や化学肥料はできるだけ使いません。

#### 遺伝子組み換え不使用

約86%が対策済。微量な原料も含め情報公開しています。

#### 国産トマトピューレ100%使用 トマトケチャップ

びん1本に約12個分の国産完熟トマトがギュッと詰まっています。  
化学調味料不使用。



#### アレルギー対策済みの無添加ウインナー ポークウインナー

乳たんぱく、小麦でんぷん不使用。  
亜硝酸塩、着色料や発色剤、保存料、酸化防止剤、化学調味料も不使用です。



### その2

#### ひとや水を守る せっけん運動!

合成洗剤を使わずに、河川や海を守るためにせっけんで食器洗いや洗濯を。



せっけんはひとや環境にやさしいから、生活クラブではせっけん運動を広げています。



### その3

#### 注文・調理も簡単で便利!

生活クラブのインターネット注文 **eくらぶ**

スマホなら外出中でも注文できる!



**便利1** Webやスマホからスキマ時間に楽々注文!

**便利2** 時短で調理ができる食材キットや加工品も豊富!



食材を炒めるだけで完成する時短キット!

合成添加物不使用、国産素材中心の安心惣菜や手軽なミールキットも豊富。



42万人  
が選ぶ

安心の宅配生協

## サステイナブルなひと、 生活クラブ

安心できること。  
国産であること。

おいしさと品質が選ばれる理由です。

お問い合わせ

静岡本部

沼津センター〈県東部エリア〉

Tel: **055-923-4828**

静岡センター〈県中部エリア〉

Tel: **054-366-8456**

詳細はWebへ。お得な情報いろいろ!

浜松センター〈県西部エリア〉

Tel: **053-433-0570**

生活クラブ

検索

※個人宅配エリア、続々拡大中 詳しくは各センターまで

スマホはこちら

