



令和4年度

妊娠期～子育て期の サポートガイドブック



妊娠中・子育て中の不安は、マミーズほっとステーションぬまづへご相談を！

「マミーズほっとステーションぬまづ」は、妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援を行うワンストップ相談窓口で、沼津市保健センター内に設置しております。妊娠中・子育て中の不安については、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☆場 所 沼津市八幡町 97(沼津市保健センター)

☆開館日 月～金（祝日及び 12/29～1/3 は除く） 8：30～17：15

☆お問い合わせ

「マミーズほっとステーションぬまづ」 055-951-3687

「沼津市保健センター（健康づくり課）」 055-951-3480



STEP ①

妊娠期～産後まで

母子健康手帳交付 **ご妊娠おめでとうございます！**

妊婦健康診査

母子健康手帳別冊についている受診票は静岡県と協定を結んでいる病院等で使用できます。使用前に受診票の太枠内（氏名など）を記入しておきましょう。協定を結んでいない病院で受診・出産をする場合は、「償還払い制度※」を利用しましょう。また、多胎妊婦には妊婦健診14回より追加で使える「多胎妊婦健康診査受診票」を5枚配布しています。

パパとママの教室

要予約。詳しくは、ちらしをご確認ください。

*主に初産婦の方を対象としています。

赤ちゃんの誕生

おめでとうございます！



出生届の提出・出生通知書（はがき）の提出



お子様の出生地（出産した病院等の住所地）・本籍地・届出人の住所地のいずれかに、お子様が生まれた日から数えて14日以内に提出しましょう。併せて、母子健康手帳別冊についている出生通知書（はがき）を記入し、沼津市役所・各市民窓口事務所へ出生届と一緒に提出してください。郵送の場合は、切手を貼って投函してください。

出産育児一時金の給付

加入している健康保険から一時金が給付されます。
書類・手続きについての詳細は、加入している健康保険にご確認ください。

児童手当・こども医療費受給者証の申請

児童手当は手続きの翌月から支給されるため、出生後すみやかに申請しましょう。届出が遅れると、手当が支給されない月が発生することもあります。
こども医療費受給者証は、お子様の保険証が出来上がり次第申請をしましょう。
◎相談・申請：沼津市役所こども家庭課（こども手当係） 055-934-4827

新生児聴覚スクリーニング検査・産婦健康診査

母子健康手帳別冊についている受診票を使って受けましょう。
産婦健康診査は、産後2週間・1か月の2回分受診票があります。



赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）

生後2か月頃までに、保健師または助産師がご自宅を訪問し、身体計測や育児相談をします。訪問の日時についてはご連絡いたしますが、事前に相談がある方は、保健センターまでご連絡ください。
◎相談：沼津市保健センター（母子保健係）055-951-3480

※ 償還払い制度について

主に県外への里帰り妊産婦さん要確認です。

対象者：静岡県と協定を結んでいない医療機関・産院等で受診・出産をする妊産婦とお子様
助成対象：妊婦健康診査・多胎妊婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング検査・産婦健康診査
内容：先に全額立て替え払いをし、後からその一部の払い戻しを受けます。

静岡県と協定を結んでいる病院で受診票を使用しないで受診した場合は、全額自己負担扱いになりますので、必ず病院に確認してください。

必要書類：申請書類一式（母子健康手帳交付時に該当する方に配布しています）、

母子健康手帳、身分証、通帳、領収書、明細書、未使用の受診票

申請期間：最終の受診日から1年以内に保健センター窓口で手続きをすませてください。

問合せ先：沼津市保健センター（母子保健係）055-951-3480



S T E P ②

産後～子育て期

赤ちゃん Day (要予約) 赤ちゃんとお出かけに! ⇒P3

すくすく育児教室 (要予約) 初産婦さんにおすすめ! ⇒P3

4か月児健康診査: 医療機関へ予約しましょう。

できるだけ4か月の間に受けましょう。母子健康手帳別冊についている受診票が使えます。

7か月児健康相談: 保健センター☆

ステップアップ教室 (要予約): 日程は保健ガイドを確認しましょう。

概ね7か月頃の母子を対象とした離乳食教室です。

10か月児健康診査: 医療機関へ予約しましょう。

できるだけ10か月の間に受けましょう。母子健康手帳別冊についている受診票が使えます。

1歳6か月児健康診査: 保健センター☆

幼児食教室 (要予約): 日程は保健ガイドを確認しましょう。

幼児期の食事のポイントを学ぶ教室です。

2歳児歯科健康診査: 保健センター☆

3歳児健康診査: 保健センター☆

☆: 事前にお知らせ・問診票を郵送いたします。

日程は別添の保健ガイドを確認してください。
保健ガイドは子育てポータルサイトでも見ることができます。詳しくはP9をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、
事業の中止や日程・内容の変更等の可能性があります。



おっぱいフォロー事業 要予約!

母乳育児に不安があるママの自宅へ助産師が訪問しアドバイスします。

母乳の飲ませ方や体重の増え具合等が心配な方は、電話でご相談ください。

マミーズ専用電話: 055-951-3687



産後ママのリフレッシュ事業 要予約!

「毎日の育児にココロもカラダもヘトヘト・・・」そんなママ達が、託児を利用しながらリフレッシュができる集まりです。生後5か月までの赤ちゃん和妈妈が対象です。

開催は不定期です。詳細は沼津市子育てポータルサイトでお知らせをしますので随時ご確認ください。



赤ちゃん Day



毎日赤ちゃんと一緒にいると、ママがうつつとしたり、ちょっと外出したい気分になりますよね。「赤ちゃんDay」は、概ね生後6か月までの赤ちゃんとママが過ごすことができる場所です。お子様の計測や助産師による母乳相談も出来ますし、赤ちゃんと一緒に体操をする“ママのリフレッシュ運動”も実施しています。※対象以外のお子様の利用・参加はお断りしています。

要予約! [マミーズ専用電話：055-951-3687](tel:055-951-3687)



◆時間・会場◆

実施時間 13:30～15:00

会場 沼津市保健センター

日程 沼津市子育てポータルサイトをご確認ください

☆対象：概ね生後6か月までの赤ちゃんと保護者

☆持ち物

母子健康手帳、バスタオル、
赤ちゃんに必要なもの(オムツ、ミルクなど)
水分補給用の飲み物



すくすく育児教室

ママ・パパと赤ちゃんとのコミュニケーションの取り方や、離乳食のすすめ方について学ぶ教室です。ママ同士の交流もできるので、ママや赤ちゃんのお友達をつくる場にもなります。

要予約! [沼津市保健センター\(母子保健係\)：055-951-3480](tel:055-951-3480)



1回目：楽しく子育て

保健師の話
赤ちゃんマッサージ
ママと赤ちゃんの自己紹介タイム
身体計測

2回目：離乳食の進め方

栄養士の話
離乳食のすすめ方について
調理方法について
実物の離乳食に触ってみよう



※母乳相談：1回目の教室では、母乳で困っていることについて、助産師に無料で相談ができます。先着10人です。当日受付で申込みをしてください。

◆時間・会場◆

受付時間 9:15～9:30

実施時間 9:30～10:30

会場 沼津市保健センター

日程 保健ガイドをご確認ください

☆対象：生後3～4か月の赤ちゃんと保護者

☆持ち物

母子健康手帳、バスタオル
赤ちゃんに必要なもの(オムツ・ミルクなど)



保健センターでは、各事業において検温・消毒・換気等の新型コロナウイルス感染予防対策を実施しております。事業参加希望の方も、下記に該当する場合は参加ができませんので、ご了承ください。

- 現在、事業参加者及び同居家族が、新型コロナウイルス感染症の陽性者、または濃厚接触者であり、保健所や病院から自宅待機を指示されている。
- 過去3日以内に「咳、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、頭痛、関節痛、下痢、嘔吐、味覚・嗅覚障害など」の身体症状がある（有症状でも病院へ受診し、新型コロナウイルス感染症ではないこと、また感染性がないと診断された場合を除く）。
- 過去3日以内に発熱（37.5℃以上または、平熱より1度以上高い体温）がある。



赤ちゃんが泣いた時の対処法



「赤ちゃんが泣いている理由がわからない」と不安になりますよね。赤ちゃんが理由もなく泣くのは生後2か月がピークで、その後成長とともに収まってきます。

ステップ1

- ・オムツを替える
- ・授乳する
- ・抱っこして赤ちゃんに話しかける

ステップ2

- ・暑くないか、寒くないか確認する
- ・衣類や布団を調整する
- ・いつもと様子が違うところがないか確認する

ステップ3

- ・抱っこしてゆっくり揺らす、歩く
- ・赤ちゃん散歩に出かける
- ・おだやかな音楽をかける、歌う
- ・柔らかい布などでくるむ

※それでも泣き止まない時は、赤ちゃんを安全な場所におおむけに置いて、数分間赤ちゃんから離れてみましょう。深呼吸などで気持ちを落ち着かせてみましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群 (シェイクン・ベイビー・シンドローム：SBS) について

赤ちゃんは、頭が重くて頸の力が弱いので、速く激しく揺さぶられると脳に衝撃が加わり損傷を受けてしまい、重い障がいが残ったり、時には命を落とすこともあります。それをSBSと言います。赤ちゃんに対し、激しく揺する・投げ投げたりするようなことは決してしないでください。

乳幼児突然死症候群への対策

乳幼児突然死症候群 (SIDS) は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。生後2~6か月に多いとされています。

うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝の場合のほうが、おおむけ寝の場合に比べて発症率が高いとされています。寝かせ方に配慮することは、窒息や誤飲、怪我などの事故防止にもつながります。

タバコをやめる

SIDS 発症の大きな危険因子とされているのが、喫煙です。妊娠中の喫煙や妊婦のそばでの喫煙は、赤ちゃんに悪影響を及ぼします。タバコの害については、下記をご確認ください。

できるだけ母乳で育てましょう

人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いと報告されています。母乳量が低いと報告されています。母乳量や体重増加を踏まえ、できる範囲で母乳を与えましょう。



タバコの煙・においが
お子様に及ぼす悪影響

乳幼児突然死	4.7 倍
むし歯	2 倍
低体重出生	1.2~1.6 倍
自然流産	1.1~2.2 倍

知能低下 (IQ 5% 低下) なども報告されています。

出典：一般社団法人日本呼吸器学会 HP <https://www.jrs.or.jp>

「加熱式タバコだから安心」

と思いませんか？

加熱式タバコの煙には他の物質を体に吸収しやすくする作用があり、有害物質を体に取り込みやすくします。また、煙が目に見えにくく、臭いもわずかであるため、煙を避けることが困難となり受動喫煙につながる恐れがあるとされています。

※保健センターでは禁煙相談をしております。

電話：沼津市保健センター 055-951-3480



安全に暮らせる環境づくり

窒息

ふかふかの布団や、よだれかけ等衣類のひも、吐いたものでも窒息の危険があります。

安全な場所に寝かせましょう。 ☆敷布団は固めのものを使用しましょう。☆必ず仰向けに寝かせましょう。

転落

ベッドやソファからの転落や、抱っこひもやスリングからも転落の危険があります。

少しの高さも赤ちゃんには危険です。

☆高さがあり不安定な場所は避けましょう。☆ベビーベッドの柵は常に上げておきましょう。

入浴中の事故

首掛式の浮き輪がひっくり返ることや、少し目を離れた際に溺れることもあります。

目を離さない様にしましょう。



赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんの皮膚は大人の皮膚の半分の薄さと言われています。

皮脂が多い赤ちゃんの時期はスキンケアがとても大切です。皮膚を清潔に保ち、保湿を心がけましょう。

乳児湿疹：生後3か月頃まで

皮脂分泌が多く、ベタベタしたり、逆に乾燥してカサカサしたりするのも、全て乳児湿疹といわれています。顔・体などに赤いブツブツができることもあります。ほとんどが、清潔にしていれば、自然に治ります。

ポイント

- ・ぬるま湯による短時間入浴を心がけましょう。皮膚から水分が失われすぎないように注意しましょう。
- ・石けんをよく泡立てて肌をこすらないように、やさしく洗いましょう。
- ・入浴後は赤ちゃんの皮膚にあう保湿剤を使って乾燥を防ぎましょう。

脂漏性湿疹：生後3か月頃まで

生後2～3か月頃までは、ホルモンの影響で皮脂が過剰に分泌され、頭・髪の毛の生え際など皮脂の多いところにカサカサした黄色いかさぶたのようなものができます。ひどくなる前に清潔にしていれば、自然と取れていきます。

ポイント

- ・かさぶたになった部分は、入浴の30分程前にベビーオイルなどを塗り、お風呂に入る直前にくしで軽く溶かすと浮き出てきます。
- ・お風呂で、よく泡立てた石けんでしっかりと洗いましょう。自然とはがれていきますので無理にとらないようにしましょう。

離乳食をはじめよう

いつからはじめるの？

個人差もありますが、首がすわり、支えてあげると短時間座れるようになる生後5～6か月頃が目安です。



離乳食とは…？

赤ちゃんが母乳や育児用ミルクから幼児食へ移行する過程に与えるものが「離乳食」です。口の機能なども、“吸う”から“噛みつぶす”へ発達するので、それにあわせ食べられるものの種類や形態を増やしていきます。

産後ケア事業

心身の不調または育児に対する不安などがある方が利用できます。
お気軽にご相談ください。

ショートステイ (宿泊型)

☆医療機関等に宿泊し、ママと赤ちゃんの心身の休養及び回復のためのケアをします。

対象：退院後～生後2か月未満までの赤ちゃん和妈妈

利用上限：6泊

利用料：5,400円 1泊(4食)

※市民税非課税・生活保護の場合
2,700円

デイケア (通所型)

☆医療機関等に通り、ママと赤ちゃんの心身の休養及び回復のためのケアをします。

対象：退院後～生後4か月未満までの赤ちゃん和妈妈

利用上限：2日

利用料：1,800円 1日(2食)

※市民税非課税・生活保護の場合
900円

詳細は
次のページ

育児支援 (訪問型)

☆助産師が自宅に訪問し、授乳・赤ちゃんの身のまわりのお世話・沐浴介助などをします。

対象：退院後～生後12か月未満までの赤ちゃん和妈妈

利用上限：1回2時間以内、8回まで

1時間単位での利用は不可

利用料：800円/回

※市民税非課税・生活保護の場合
400円/回

利用方法

- ①「マミーズほっとステーションぬまづ」
055-951-3687へ相談してください。
- ②「沼津市産後ケア事業利用申請書(最終ページ)」を保健センターへ提出してください。
- ③市が依頼先と利用日時の調整をします。
- ④利用承認通知書が届き、
利用開始となります。

必要な人に必要な支援を届けるために

●対象期間を延長します

下記のお子様は、対象期間の「生後」を「退院後」に読み替えて利用できます。

☆出生時体重が2,000g以下の赤ちゃん。

☆医師から入院が必要と認められ医療機関に入院していた赤ちゃん。

●産婦を支援します

下記のママは、育児支援(訪問型)を初回(1回)のみ無料で利用できます。

☆産婦健診を受診し、医師等から支援が必要と認められた。

☆出生時体重が2,000g以下の赤ちゃんを出産した。

☆母子健康手帳交付時に18歳未満であった。

●多胎産婦を支援します

☆出産したお子様が2人以上でも、1人分の料金でご利用できます。

☆育児支援(訪問型)は、お子様の人数分の回数を無料で利用できます。

☆育児支援(訪問型)の利用上限が16回となります。

☘ ショートステイ（宿泊型）・デイケア（通所型）

☆医療機関等に滞在して、ママと赤ちゃんの心身の休養及び回復のためのケアを受けることができます。

☆ケアの内容：ママのケア（健康状態チェック）、赤ちゃんのケア（健康状態チェック）、授乳指導、沐浴指導、育児相談、休養など。

☆医療機関等は、24時間体制で助産師又は看護師が常駐しています。



例) ショートステイ（宿泊型）の利用の様子

10:00 — 12:00~ — 17:30~18:30 — 翌日 8:00 — 17:00
 チェックイン 昼食 夕食 就寝 朝食 昼食 チェックアウト

10:00~15:00 各種ケアや相談指導

※前日の利用と同じ

例) デイケア（通所型）の利用の様子

10:00 — 12:00~ — 17:30~18:30 — 19:00
 チェックイン 昼食 夕食 チェックアウト

10:00~15:00 各種ケアや相談指導



（利用者の声）
 出産後、通常よりも長く入院して、ゆっくり休むことができてよかったです。

実施場所

名称	ショートステイ	デイケア	住所	連絡先
沼津市立病院 ※1・2	○	×	沼津市東権路字春ノ木 550	055-924-5100
かぬき岩端医院 ※1	○	○	沼津市下香貫前原 1479-3	055-932-8189
関谷レディースクリニック ※1	○	○	沼津市西権路 149-1	055-968-6611
島田産婦人科医院	○	○	駿東郡清水町伏見 38-1	055-972-6100
田中産婦人科医院	○	○	三島市中央町 6-23	055-971-3541
桃太郎助産院	○	○	伊豆市日向 670-1	0558-72-5262
菜桜助産所	×	○	富士市宮島 1062-8	0545-63-1608

※1 当院で出産した方のみ利用可能。

※2 出産後の入院延長に限り利用可能。

<ショートステイ（宿泊型）・デイケア（通所型）の利用についての注意事項>

- 医療機関等の都合で、ご希望に添えない場合があります。また、**利用日・時間を変更又は中止する場合は、速やかに医療機関等へご連絡ください。当日キャンセルについては、キャンセル料についてもご確認ください。**
- 利用料の支払いについて
 利用料は、1回利用するごとに、直接医療機関等へお支払いください。
 利用料は、婦とその配偶者の最新の課税状況に応じて決定します。

3 その他

医療機関等利用をする時の注意点

- ・入所時間は、10時です。
- ・キャンセルは、利用日前日10時までに直接、申込医療機関等へご連絡ください。
- ・医療機関等は、禁酒・禁煙です。
- ・ママの安静保持と安全管理から、外出は施設の許可を得てください。
- ・2泊以上の連泊利用の場合、最終日は昼食までとなります。
- ・食事をキャンセルされても利用料金は変わりません。
- ・医療機関等で追加料金が発生する場合があります。詳細は、医療機関等へお問い合わせください。

利用の際の持ち物

- ・健康保険証、母子健康手帳
- ・ママの持ち物
洗面用品、室内履き、着替え、化粧品類など
- ・赤ちゃんの持ち物
紙おむつ、着替え、おしりふき、粉ミルク・哺乳瓶（必要な人）
- ・バスタオル、フェイスタオルなど
- ・授乳指導を希望で、ご自宅で使用している保護器などありましたら持参してください。
- ・上記の他、必要な物は各自でご用意ください。
- ・紙おむつ・粉ミルク・おしりふきは購入できます。



育児支援（訪問型）*助産師が訪問します



- ☆ママと赤ちゃんがいるご自宅で、産まれてきた赤ちゃんに対して、育児支援のサービスを行います。
- ☆育児支援は、授乳介助・沐浴介助・赤ちゃんの身のまわりのお世話等の育児援助になります。
- ☆助産師と赤ちゃんだけになる留守番等のサービスは行いません。



助産師派遣事業所

静岡県助産師会沼津地区 地区理事 中川 美春 電話：055-951-1077

<育児支援（訪問型）の利用についての注意事項>

- 1 利用日・時間を変更又は中止する場合は、速やかに事業所または「マミーズほっとステーションぬまづ」055-951-3687に連絡してください。原則、キャンセル料は発生しません。
- 2 利用は原則、市内で平日9:00~17:00までの間です。事業所の都合で、利用日時のご希望に添えない場合があります。
- 3 利用料の支払いについて
利用料は、1回利用するごとに、直接事業所担当者へお支払いください。
利用料は、婦とその配偶者の最新の課税状況に応じて決定します。
- 4 利用の確認
利用の確認を行うため、事業所担当者が持参する「利用確認書」に利用ごと署名をしてください。
確認書には、事業所担当者が利用者の健康状態や利用状況等を記載し、市に報告します。

ホームページ・アプリ・SNS など、うまく活用しよう！



【沼津市子育て応援アプリ】「ぬまづ子育て応援団」

沼津市の予防接種、子育てに関する情報を提供します。

Android



ios



【沼津市子育てポータルサイト】「Proud NUMAZU kosodate」

妊娠期～子育て期のママ達が見たい情報が掲載されているポータルサイトです。
多胎妊婦や多胎家庭に対する情報も掲載されています。



【沼津市保健センター】「Facebook」

健康づくりに関する情報を提供します。



保健センター以外の相談先リスト

子育て全般の相談・保育園への入所相談

沼津市子育て支援課・子育てコンシェルジュ

電話：055-934-4826

子育て・しつけ・家族関係・虐待相談

沼津市こども家庭課（家庭児童相談室）

電話：055-934-4828

子どもの言葉や心身の発達相談

沼津市児童発達支援センターみゆき

電話：055-968-0500



Memo

沼津市産後ケア事業 利用申請書

年



提出方法【 郵送 ・ 窓口提出 】

〒410-0881 沼津市八幡町97
沼津市保健センター 産後ケア担当者宛

用を（申請・変更・中止）しま

記入しない

入不要です。

申請者	(ふりがな) 氏名	生年月日		年 月 日
	電話番号	(電話:)	続柄	
対象者	(ふりがな) 氏名	対象者氏名(妊産婦)	生年月日	年 月 日 (歳)
	住所			
	電話番号		緊急連絡先 (続柄)	
子	子の氏名			第 子
	出産施設名		出産予定日	年 月 日
	出産日	年 月 日	退院日	年 月 日
世帯構成	氏名	続柄	生年月日	勤務先等の名称
	上記記載の対象者・子以外の 同一世帯員の情報を 全員記入			
希望 利用サービス・日時	宿泊型(/ ~ /)・デイサービス型(/) 育児(/ : ~)			
申請理由 (具体的に)	支援者不在のため・育児不安がある・・・など			

同意書

(宛先) 沼津市長
本申請書の内容及びサービス利用に必要な情報を市から受託事業者へ情報提供すること並びに対象者の健康状態・利用状況について受託事業者から市へ情報提供すること
を、市()税務関係当局及び福祉事務所長(産後ケア事業を利用している期間に限る)に照会を求めると同意します。

記入しない

年 月 日

【対象者】

【配偶者】

氏名 対象者氏名(妊産婦)

氏名 対象者の夫氏名

住所 自署

住所 自署

生年月日 年 月 日

生年月日 年 月 日

※対象者・配偶者の欄は必ず自署してください。

※自署できない場合は、本人からの委任状で署名することができます。

沼津市産後ケア事業 利用申請書

年 月 日

（宛先）沼津市長

次のとおり、沼津市産後ケア事業の利用を（申請・変更・中止）します。

※申請者と対象者が同じ場合は、申請者欄は記入不要です。

申請者	(ふりがな) 氏名		生年月日	年 月 日
	住所 電話番号	(電話:)	対象者との 続柄	
対象者	(ふりがな) 氏名		生年月日	年 月 日 (歳)
	住所			
	電話番号		緊急連絡先 (続柄)	
子	子の氏名		第	子
	出産施設名		出産予定日	年 月 日
	出産日	年 月 日	退院日	年 月 日
世帯構成	氏名	続柄	生年月日	勤務先等の名称
希望 利用サービス・日時		宿泊型(/ ~ /)・デイサービス型(/) 育児(/ : ~)		
申請理由 (具体的に)				
同意書				
(宛先) 沼津市長 本申請書の内容及びサービス利用に必要な情報を市から受託事業者へ情報提供すること並びに対象者の健康状態・利用状況について受託事業者から市に情報提供することに同意します。 また、申請にあたり、対象者及びその配偶者の市民税の課税状況及び生活保護受給状況を、市長が税務関係当局及び福祉事務所長（産後ケア事業を利用している期間に限る）に照会を求めることに同意します。 _____年 月 日				
		【対象者】	【配偶者】	
		氏名 _____	氏名 _____	
		住所 _____	住所 _____	
		生年月日 _____年 月 日	生年月日 _____年 月 日	
※対象者・配偶者の欄は必ず自署してください。 ※自署できない場合は、本人からの委任状で署名することができます。				

