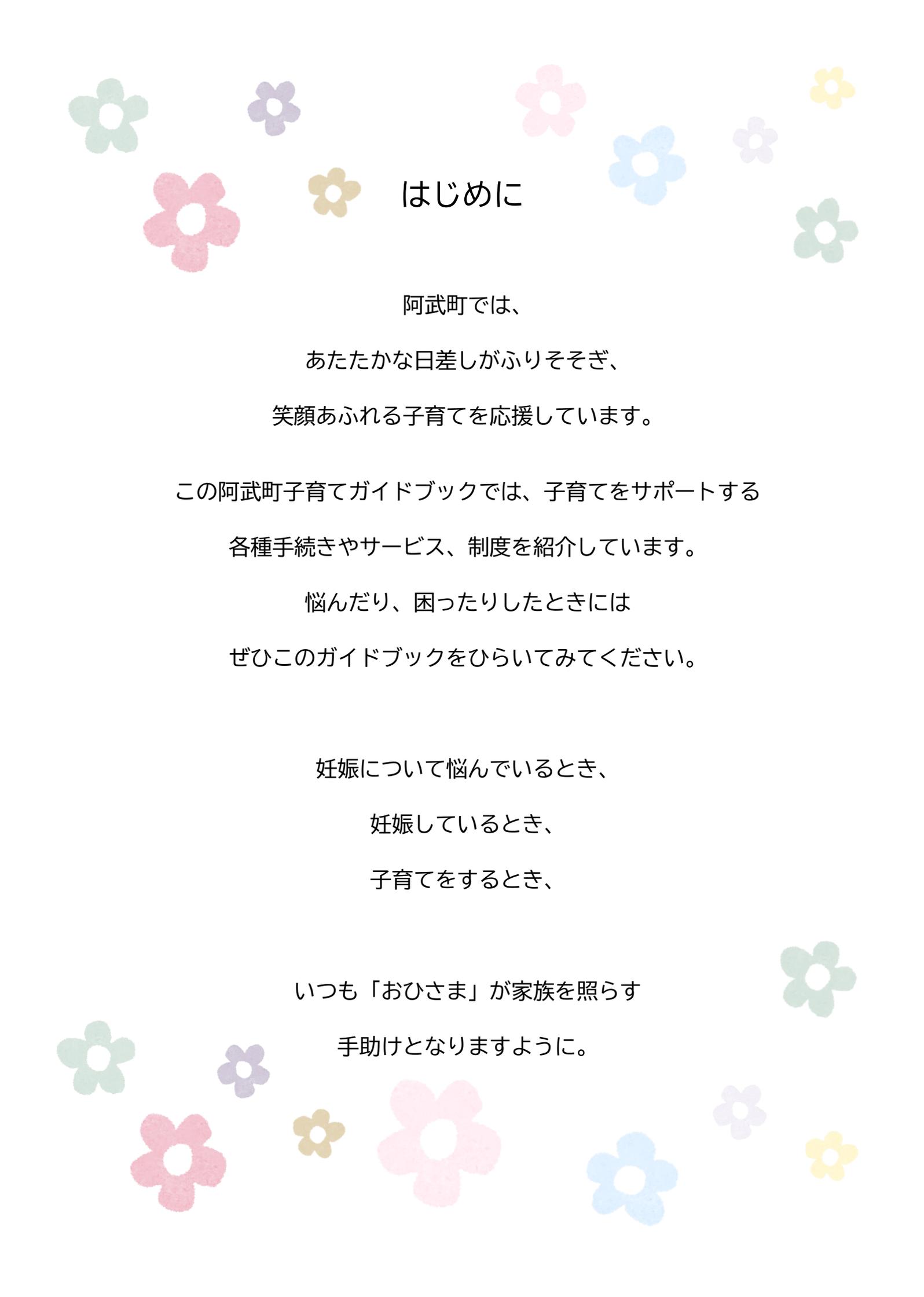


阿武町

子育てガイドブック



令和4年7月発行



はじめに

阿武町では、

あたたかな日差しがふりそそぎ、

笑顔あふれる子育てを応援しています。

この阿武町子育てガイドブックでは、子育てをサポートする

各種手続きやサービス、制度を紹介しています。

悩んだり、困ったりしたときには

ぜひこのガイドブックをひらいてみてください。

妊娠について悩んでいるとき、

妊娠しているとき、

子育てをするとき、

いつも「おひさま」が家族を照らす

手助けとなりますように。



阿武町子育て世代支援包括センター

「おひさま」について



阿武町で安心して妊娠・出産・子育て期を過ごしていただけるように
お母さんやご家族の方からのさまざまな相談に応じ、
一人ひとりにあった情報・サービス、場所などをご提案、ご提供しています。

母乳が足りて
いるのかな？

赤ちゃんが泣き
止まなくて家事が
うまくできない

初めての育児で
とっても不安

子育てに関する
総合相談窓口です！



ひとりで悩んでいませんか？
お気軽にご相談ください！

母乳をうまく
吸ってこない

お友達がほしい
けど、どこで
知り合えますか？

私たちがサポートします！



保健師



管理栄養士



助産師



保育士



看護師



歯科衛生士

きょうだいの
対応に悩んで
います

授乳中の食事って
どうしたらいいで
すか？

気持ちが沈んで
育児をする気が
しません

育児をサポート
してくれる人が
近くにいません

【問い合わせ先】 阿武町子育て世代包括支援センター

阿武町大字奈古 2636 番地 阿武町役場 健康福祉課内
開設時間：月～金（祝日・年末年始を除く） 8時30分～17時15分



おひさま



TEL: 08388-2-2200



mail: abu.ohisama@gmail.com



阿武町子育て支援いちらん



妊娠前から妊娠中・出産、産後の制度やサポートの一覧です。
このガイドブック内ですべて記載がありますので、一通り順番に見てみたり、
時期や項目から気になる内容を探したりしてご活用ください。



妊娠前

妊娠期



妊娠について悩んだら

- ・不妊治療制度
- ・不妊に関する相談

妊娠がわかったら

- 🌸 必要な手続き
- 🌸 受けられるサービス
 - ・妊娠健康診査
 - ・葉酸サプリ事業
 - ・歯科健康診査（16～27週）

産前のサポート事業

- ・各種相談・情報提供
- ・ひよこクラブ
- ・あそびのきょうしつ



妊娠前、妊娠中、産後子育て中

おひさま がついています！

いつでもご連絡ください☆



連絡先一覧 …巻末に掲載しております！

病気やケガをしたとき（上手な病院のかかり方）
子育て相談窓口一覧

困ったときの参考にしてくださいね！

出産・子育て期



赤ちゃんが生まれたら

- 必要な手続き
- 受けられるサービス
 - 産婦健康診査
 - 新生児聴覚検査

生まれて1か月が過ぎたら

- 乳幼児健康診査
- 予防接種

1歳を過ぎたら

- のびのび幼児健診
- 歯科健康診査

こんなサポートもあります！
☆絵本プレゼント
☆ひよこクラブ
☆あそびのきょうしつ

産後のサポート事業

- 新生児訪問
- 育児・母乳相談
- 保健指導

産後ケア事業

おむつお届け便（乳児おむつ等配布見守り事業）

発達の不安があるとき

- 相談支援事業所
- 阿武町療育支援事業
- 子ども発達支援センターからふる
- 放課後等デイサービス

預けたいとき

- 未就学のお子さんを預けたいとき
 - 保育園の入園
 - 延長保育
 - 一時預かり保育
 - 産前産後保育
 - 病児・病後児保育
- 就学児童への支援
 - 児童クラブ

費用の助成

- 子育て費用の助成
- 医療費の助成

妊娠前

妊娠について悩んだら

- ・不妊治療費助成制度

産後の家族計画

- ・産後の性生活
 - ・出産間隔
 - ・妊娠の可能性
 - ・避妊法の種類
-



妊娠について悩んだら



妊娠についてのお悩みがありましたら、「おひさま」にご相談ください。
不妊に関する情報や制度についてご案内したり、家族計画のご相談も受けています。

不妊治療費助成制度

不妊治療を受けているご夫婦の経済的な負担を軽減するため、不妊治療費の一部を助成しています。

○対象となる方

阿武町に住民登録のある法律上のご夫婦または事実婚関係にある方

○利用の流れ

必要書類を添えて**治療を受けた日に属する年度内に役場健康福祉課
または萩健康福祉センターまで**提出してください。

※詳細・必要書類に関しては[山口県母子保健ガイドホームページ内](#)に記載があります。
お困りの際は健康福祉課窓口にてお問い合わせください。

専門的で具体的な
情報やアドバイスが
欲しいとき

山口県不妊専門相談センター

不妊・不育症に関する相談をお受けしています。
☆TEL：0835-22-8803（専用ダイヤル）
☆Mail：nayam119@ymghp.jp

相談方法	対応者	相談日時 (祝日・年末年始を除く)
電話・メール	保健師・助産師・看護師	毎日 9:30~16:00
面接 (要予約)	公認心理士	第1・3月曜日 14:00~16:00
	産婦人科医師	随時 14:00~16:00



産後の家族計画



「家族計画」とは、カップルが自分たちの生活設計に基づいて子どもを産み育てることをいいます。次の子どもを考える時には、自分たちの年齢、経済状態、健康、住宅事情など、様々な要素を考慮して計画する必要があります。

産後の性生活

- 母親が健康な場合には、産後 2 か月くらいで以前の妊娠、出産の疲労から回復します。
- 産後もとの性生活に戻れるのは、回復が順調で会陰部が痛まずに精神的に受け入れができるようになってからで、個人差が大きいものです。

出産間隔

- 母体の健康維持のために、次子のお産には 1 年以上の間隔*をあけるのが良いといわれています。
- ※個々の状態などによって、適切な間隔が変わることがあるので、詳細なことは医師に相談しましょう。

妊娠の可能性

- 出産後どのくらいで月経が再開するかについても個人差があります。月経の前に排卵があるため、産後一度も月経がこないうちに妊娠することもあります。
- 産後の月経については不順になることが多くあります。記録を付けておくといきましょう。

避妊法の種類

- 子どもを望まない時期には避妊をすることが大切です。産後の母体回復まではコンドームの使用が適切です。
- 産後 6 週を過ぎれば IUD (子宮内避妊具) も使用可能です。授乳している間のピル内服については産婦人科医によく相談しましょう。

妊娠期

妊娠がわかったら

- ✿ 必要な手続き
- ✿ 受けられるサービス
 - ・ 妊婦健康診査
 - ・ 葉酸サプリ事業
 - ・ 歯科健康診査

産前のサポート事業

- ・ 各種相談・情報提供
 - ・ パパママ教室
 - ・ ひよこクラブ
 - ・ あそびのきょうしつ
-

妊娠がわかったら

妊娠がわかったら、子育て世代包括支援センター『おひさま』へ予約してお越しください。
手続きや今後利用できるサービスの説明を行います。

必要な手続き

母子健康手帳の交付



母子健康手帳は、妊娠の経過や出産の状況、出生後の子どもの発育や発達など母子の健康状態を記録する大切なものです。妊娠がわかったら早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

○対象となる方

阿武町に住所があり、妊娠の届出をされた方

○必要書類

- ・ **妊娠届け出書**
- ・ **マイナンバーカード**または**個人番号通知カード**など、個人番号が確認できるもの
- ・ **本人確認書類**（運転免許証やパスポート、または健康保険証と国民年金手帳等）
※本人確認書類は、健康保険証や国民年金手帳など2点で確認が必要な場合があります。予約時など、お越しの前にご確認ください。

さまざまな心配なこと、
不安なことをお話ください。
安心して出産を迎えるために
サポートします。

○内容

妊娠中の過ごし方や母子健康手帳や妊婦健康診査受診券等の説明を行います。

受けられるサービス

妊婦健康診査

妊娠中に定期健康診査を積極的に受けていただき、健やかな赤ちゃんを産み育ててもらうために、町が14回分の健康診査の料金を助成しています。

○対象となる方

阿武町に住所のある妊婦

○利用の流れ

妊娠届出時に健診受診券をお渡しします。
医療機関で受診票を利用し、健診を受けてください。

○健診内容

血液検査やエコー検査など必要な検査

◎妊婦健診を受けましょう

妊婦健診は妊婦さんとお腹の中の赤ちゃんの健やかな毎日を守るためのものです。

定期的に受診し、
安心して妊娠期間を
過ごしましょう。





母子手帳アプリ「**おひさまアプリ あぶ**」ができました！

妊娠期から出産・子育てまでをサポートする無料アプリができました。
おひさまアプリでは、妊娠期や子育て中の記録はもちろん、地域の育児情報の取得、
予防接種の管理などに役立てていただけます。ぜひダウンロードしてご利用ください！



ここから
読み取れます！



葉酸サプリ事業

生まれてくる子どもの先天的な神経管閉鎖障害の予防、妊娠期の貧血や妊娠期
高血圧症候群の予防のため、葉酸サプリメントを配布します。

○対象となる方

阿武町に住所があり、**婚姻届を出された方**または**妊娠届出を出された方**

○内容

希望者に葉酸サプリメントの配布をします。

- ・婚姻届出時：2本（150日分）
- ・妊娠届出時：1本（75日分）

歯科健康診査

妊娠中は、女性ホルモンの影響により、むし歯や口腔内トラブルを起こしやすい時期
です。健診を受け、歯周病などの有無を調べると同時に、予防の正しい知識と方法を
身につけましょう。

○利用できる方

住民票が阿武町内にある妊婦で妊娠 16 週～27 週の期間にある方

○利用の流れ

妊娠届出時に歯科健診受診票をお渡しします。
実施医療機関に予約をし、受診票を利用して健診をうけてください。

○健診内容

- ・歯や口腔内の健康状態の検査
- ・歯科指導

健診料
無料



福祉バス・タクシー助成制度

この制度は、在宅の心身障害者や 高齢者の方などが利用する バス運賃・タクシー運賃を助成するものです。対象となる方たちの日常生活の利便性向上や社会活動の範囲拡大を実現することで、福祉の増進を図ります。

○利用できる方

- ・ 妊産婦（妊娠中から産後1年まで）
- ・ 障害者手帳（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳）をお持ちの方
- ・ 要介護の認定を受けた方（要介護1～5の方）
- ・ 難病患者等（特定医療費受給者証・特定疾病療養受給者証をお持ちの方）
- ・ 人工透析を受けている方
- ・ 75歳以上の方
- ・ 65歳以上で運転免許証自主返納者

○必要書類

- ・ 身分証明ができるもの（保険証・運転免許証・マイナンバーカードなど）
- ・ 対象がわかるもの（母子健康手帳・障害者手帳・介護被保険者証など）

○申請方法

- ・ 役場健康福祉課または各支所で申請書を提出します
（※年1回申請が必要です）

○利用内容 ※バス券とタクシー券を組み合わせることも可能です

- ・ **バス券**（上限：年間144枚）
1枚100円券として、コミュニティワゴン、ふくすけ便で利用可能です。
（一度に何枚でも使用できます）
- ・ **タクシー券**（上限：年間24枚）
基本料金を補助するもので、阿武町内の営業所のみで使用可能です
（※人工透析を受けている方については、阿武町及び萩市内のタクシー会社が利用可）

○問合せ先

役場健康福祉課 福祉保険係 2-3115





産前のサポート事業

利用料
無料

赤ちゃんが家族の一員となり楽しいことがある反面、新たに始まる赤ちゃんのお世話や生活に不安や戸惑いを多くの人が感じます。
そんな不安や戸惑いが多い時期に、専門職が訪問して、悩み・不安に答えます。

各種相談・情報提供

○利用できる方

阿武町に住所がある妊娠中の妊婦さん

○利用の流れ

初めての妊娠・出産の方や多胎等で支援を必要とする方には、保健師よりご連絡させていただきます。
その他、利用を希望される方は、『阿武町子育て世代包括支援センターおひさま』までご連絡ください。

なんでもお気軽に
ご連絡・ご相談ください

○サポート内容

- ◎バースプランの相談
 - ◎妊婦体操
 - ◎妊娠中の食事や栄養相談
 - ◎出産に関する相談
 - ◎町の子育て支援サービスの情報提供
- など、妊娠や出産に関すること

妊娠中期・後期には健師や管理栄養士、歯科衛生士が訪問します

パパママ教室

妊娠中や出産、産後の生活で気を付けておきたいこと、赤ちゃんのお世話、妊婦さんの身体の変化についてなど、皆さんの知りたい内容をお伝えします。
また、お友達づくりにもなりますので、ぜひご参加ください！

○利用できる方

妊婦さんやお父さんなど、対象のご家庭に個別にご案内します。

○内容・場所

赤ちゃんを迎える準備についてなど。詳しい内容は対象者の方へ送付します。



産前からずっと利用できます！

妊娠期からの子育て応援！



あそびのきょうしつ

毎回テーマに合わせたあそびと発達に関するお話や読み聞かせを実施しています。「どんな風に子どもと関わったらいいんだろう？」「きょうだいの対応に困ったな。」「妊娠中、こんなことが大変。みんなどうしてるのかな？」
そんなお悩みも、保育士や保健師、他のお母さんやお父さんと共有できます。妊娠期から参加して、産後のお子さんとのかかわりのイメージを持ったり、お母さん・お父さん同士のつながりを持ったり、ほっと息抜きの場にしたり。ぜひご参加ください☆

○内容・場所

- ・毎月1回、10:00～11:30
母子健康センターで開催
- ・保育士や保健師によるミニ講座、楽しい遊びの体験♪
(ご希望の方は赤ちゃんの体重測定も実施しています)

○問い合わせ先

- ・子育て世代包括支援センター「おひさま」 TEL：2-2200

妊婦さん、未就園の親子、おじいちゃん、おばあちゃん、地域の方などどなたでもご参加できます。



ひよこクラブ（子育て支援センター）

子育て支援センターほっとハウスみどりで開催している子育てサークルです。親子で集い、みんなで遊び、友達の輪を作る、子育てのお手伝いをしています。

○利用できる方

住民票が阿武町内にある妊婦さん・未就園の親子

○内容・場所

- ・毎月2回午前中 ほっとハウスみどりで開催
- ・制作・手遊び・音楽遊びなど。詳しい内容は毎月ご案内を送付します。

○問い合わせ先

- ・ほっとハウスみどり TEL：2-2041

毎日、園庭を開放しています。遊びに来てください！