

妊娠がわかったら

母子健康手帳の交付

問 子育て支援センター ☎71-1137

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳をもらいましょう。妊娠中の記録、出産の状況、子どもの成長、予防接種の状況などが書き込める大切な記録です。

赤ちゃんが成長したら、お母さんからの「世界に一つだけの大事な贈り物」にしてください。

●**必要なもの** 妊娠届出書(妊娠と診断された医療機関で記載してくれます。)
印鑑・保険証・口座が分かるもの

●**交付場所** 子育て支援センター(ゆめプラザ・那須)

母子保健コーディネーター(保健師)が妊娠中から出産・子育てまで様々な心配や不安に対応します。また、予防接種や助成の方法等についてもアドバイスします。

妊婦健康診査

問 子育て支援センター ☎71-1137

妊娠したら定期的に健康診査を受けましょう。那須町では妊娠中に最大14回健康診査にかかる費用の一部助成を行っています。

(※県内の医療機関では交付した健康診査受診票が使用できますが、県外の医療機関では使用できない場合がありますので、交付の際にご確認ください。)

妊産婦医療費の助成制度

問 住民生活課 ☎72-6909

妊産婦の医療費の一部を助成しています。

育児休業について

妊娠がわかり、それまでの仕事を続けるかどうか、悩む人も多いでしょう。産休や育休、時間短縮などの制度を上手に利用して、仕事と子育ての両立を目指しましょう。

●**職場に伝えることを整理しておきましょう**

- ・産後も働き続ける意思
- ・出産予定日と産休の予定
- ・育休をとるかどうか／とるならその期間
- ・妊娠中の業務内容の変更の必要があるかどうか

妊娠がわかったら
早めに職場に
報告しましょう。



産前・産後の健康管理

妊娠中や産後1年以内の方は事業主に申し出ることにより、保健指導や健診を受けるために必要な時間を確保することができます。

- 妊娠23週までは4週に1回
- 妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回
- 妊娠36週以後出産までは1週に1回

その他医師や助産師などから指導があれば、事業主にそのことを申し出て、指導事項を守るために必要な措置を受けることができます。医師などから指導された事柄を職場に的確に伝達するために「母子健康手帳」の中にある「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用するとよいでしょう。

妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜労働が免除されます。

産前・産後の休業

産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)は事業主に請求することにより、産前休業が取得できます。産後8週間は、原則働くことができません。ただし産後6週間を経過した人が希望し、医師の許可があれば働くことができます。

産前・産後の労働・勤務時間短縮

子どもが1歳未満の間は、事業主に請求することにより、1日2回少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

3歳未満の子どもがいる方は、事業主に申し出て勤務時間の短縮等の措置をうけることができます。

- 育児休業制度※
- フレックスタイム制
- 所定外労働の免除等
- 始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ
- 短時間勤務制度
- 託児施設の設置運営等

※子どもが満1歳(事情がある場合は1歳6か月、再延長で2歳)に達するまで事業主に申し出て育児休業を取ることができます。(父親・母親のいずれでもとることができます)