生まれる前に

妊娠～出産前の届出、健診

妊娠届（母子健康手帳の配布）・ゆりかご面接

妊娠された方は妊娠届出書を提出してください。母子健康手帳や妊婦健康診査受診票、さまざまな保健サービスの案内をお渡しします。届出の際、妊娠週数、分娩予定日、診断の有無（施設名、所在地、担当医）の記入が必要です。

届出・配布場所 がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）、区民事務所

●ゆりかご面接

がん予防・健康づくりセンターでは、妊娠届を提出された方全員に保健師や助産師が妊婦面接・相談を行っています。妊婦面接では安心してご出産できるよう、地区担当保健師の紹介や必要な情報をお伝えしたり、妊娠期と赤ちゃんがいる生活の困りごとなどの対応策を一緒に考え、個別支援プランを作成します。面接後に「あらかわ・ゆりかごギフト」（１万円分）をお渡しし、後日、出産応援ギフト（５万円分）をお送りします。区民事務所で妊娠届を提出された方は、ギフトをお渡ししますので、がん予防・健康づくりセンターへお越しください。

また、妊娠や出産に関するその他の相談も随時受け付けています。

問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課保健相談担当（内線447）

妊婦健康診査の費用助成

妊婦健康診査の１回目から14回目分について都内の契約医療機関で妊婦健康診査受診票を使っていただくと、その費用の一部を公費負担で受けることができます（都外の医療機関、助産所での妊婦健診についてはP７・８をご覧ください）。

※超音波検査、子宮頸がん検診についても、費用の一部を助成しています（超音波検査４回、子宮頸がん検診１回）。

※多胎妊婦の方については、15回目から19回目分についても、費用の一部を助成しています。

※一定金額を助成するものですので、自己負担が発生する場合があります。

※その他の検査を追加された場合、追加分は自己負担になります。

申込み・問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）

妊婦歯科健康診査（無料）

妊娠届出時に母子健康手帳と一緒に「妊婦歯科健康診査受診券」をお渡しします。区内の「歯科健康診査実施医院」のステッカーを掲示している歯科医療機関で使用できます。

※出産後は使用できません。

※健診は無料ですが、治療は保険診療の扱いとなり自己負担が発生します。

申込み・問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課歯科担当（内線423）

風しん抗体検査及び予防接種費用助成

先天性風しん症候群を予防するため、以下の対象者の方が風しん抗体検査及び予防接種を受ける際の費用を助成します。

※接種方法等については、問い合わせ先までご相談ください。

※以下の条件にあてはまる方でも、風しんワクチンを接種したことのある方や風しんに罹ったことがある方は対象外となります。

●風しん抗体検査

対象者：19歳以上の区民の方で、これまでに風しん抗体検査を受けたことがなく、以下の①又は②に該当する方

①妊娠希望の女性とその同居者

②風しん抗体価の低い妊婦の同居者

●風しん予防接種

対象者：19歳以上の区民の方で、以下の条件の両方を満たす方

①妊娠希望の女性とその同居者又は風しん抗体価が低い妊婦の同居者

②風しん抗体検査を実施し、抗体価が低いと確認された方

問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）

都外の医療機関での妊婦健康診査及び新生児聴覚検査の費用助成

都外の実家で出産する等の理由で、都外の医療機関で妊婦健康診査及び新生児聴覚検査を受診された方に費用の一部を助成します。

対象者：次の条件をすべて満たす方

・受診日において荒川区民であること

・都外の医療機関で妊婦健診を受診していること

※令和２年４月１日から、里帰り以外の理由で、都外で受診された妊婦健診についても、助成対象としています。

申請に必要なもの

1　申請書兼請求書（健康推進課窓口にあります）

2　母子健康手帳（受診日が記載されているもの）

3　受診した医療機関の領収証（原本）

4　振込先口座を確認できるもの（キャッシュカード等）

5　使用しなかった妊婦健康診査受診票

6　印鑑（朱肉を使うもの）

申込み・問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）

助産所での妊婦健康診査の費用助成

助産所で妊婦健康診査を受診された方に対して、費用の一部を助成します。

対象者：次の条件をすべて満たす方

・受診日において荒川区民であること

・助産所で妊婦健診を受診していること（里帰り先での受診を含む）

申請に必要なもの

都外の医療機関での妊婦健康診査の費用助成と同一の書類

申込み・問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）

産前産後期間の国民年金保険料の免除

「国民年金第１号被保険者」で出産日が平成31年２月１日以降の方は、出産予定日又は出産日が属する月の前月から４か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、免除される期間が出産予定日又は出産日が属する月の３か月前から６か月間となります。

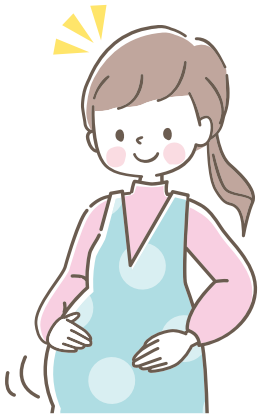
※制度の利用に当たっては届出が必要です。詳しくは問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ 区役所１階　国保年金課国民年金係　電話 3802-4168

産前・産後うつ病予防支援事業

平成20年度から新生児訪問時に「エジンバラ産後うつ病質問紙票（EPDS）」を用いてスクリーニングを行い、産前・産後うつ病の早期発見及び対応により子育て初期からの子育て応援を実施しています。産婦や育児不安の状況に応じて、家庭訪問やママ・パパのこころの相談、Ｉ・スペース（母親のグループミーティング）等の保健事業の活用、社会資源の利用を促すなど地区担当保健師が継続的に支援を行っています。妊婦訪問、産婦訪問も行っています。随時メンタル面のご相談もできます。

問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課保健相談担当（内線432）



ママとパパになる前に

ハローベビー学級（旧：母親学級・両親学級）について

これから赤ちゃんを迎えるママとそのご家族のための教室を実施しています。

内容：沐浴・お着替え・抱っこ体験・保健所からのお話

問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課保健相談担当（内線432）
お申込みについては、荒川区ホームページでご確認ください。

新米パパ講座について

赤ちゃんを迎えたパパ（生後４か月まで）と迎えるパパのための教室を実施しています。

内容：赤ちゃんの泣き、パパのメンタルヘルス

問い合わせ がん予防健康づくりセンター２階　保健所健康推進課保健相談担当（内線432）
お申込みについては、荒川区ホームページでご確認ください。

妊娠・出産・育児をしながら働く女性のための制度

働く妊産婦のための法律制度があります（男女雇用機会均等法及び育児・介護休業法）。母性健康管理指導事項連絡カードをご活用ください。また、相談窓口をご利用ください（妊産婦＝妊娠中及び産後１年未満の方）。

1　妊産婦は、勤務時間内であっても、健康診査等を受診するために必要な時間を確保することができます。
2　妊産婦は、請求により、時間外労働・深夜労働・休日労働が免除されます。
3　事業主は、「つわり」など妊娠のために起きた事由によって働けなくなったとき、それを理由に妊産婦を解雇することはできません。
4　パート・アルバイト等を含め、すべての女性が６週間（多胎妊娠の場合は14週間）の産前休暇を取ることができます。
5　産後は、（請求がなくても）８週間の休暇を取ることができます。ただし、本人の希望があり、医師が認めた場合は、産後６週経過後から働くこともできます。
6　両親共に育児休業を取得した場合は、休業対象となる子の年齢が原則１歳までから原則１歳２か月までに延長されます。
7　妊産婦が医師の指導を受けた場合、事業主は勤務時間の変更や勤務を軽減するなどしなければなりません。
8　事業主は、妊産婦に重いものを取り扱う仕事、有害ガスが発生している場所での仕事など、妊娠、出産、哺育等に有害な業務に就かせてはいけません。
9　妊娠中は、軽易な業務に配置転換を求めることができます。
10　１歳未満の子どもを育てる女性は育児時間を求めることができます（30分以上を１日２回）。

問い合わせ（無料相談） 東京労働局総合労働相談コーナー　電話 3512-1608

働くママとパパのために

子どものために、両親のために、さまざまな制度がありますので、ご活用ください。

1　子どもが１歳に達するまでの間（特別な理由がある場合には子どもが１歳６か月及び２歳に達するまでの間）は、事業主に申し出ることにより、父親、母親のいずれも育児休業をとることができます。また、父親は産後８週間以内、出生直後の時期における柔軟な育児休業の取り組み「産後パパ育休」が取得できます。

2　事業主は３歳に満たない子どもを養育する男女労働者について、短時間勤務の措置（１日原則６時間）を講じなければなりません。また、短縮措置を講ずることが困難と認められる業務に従事する男女労働者について事業主は、仕事をしながら子育てすることが容易になるよう、次の措置を講じなくてはなりません。

●フレックスタイム制　●始業・終業時刻の繰上げ・繰り下げ
●保育施設の設置運営　等

3　小学校入学までの子どもを養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、深夜業や時間外労働が免除されます。

4　小学校入学までの子どもを養育する男女労働者は、負傷や疾病などによる子どもの看護のための休暇を時間単位で取得することができます。

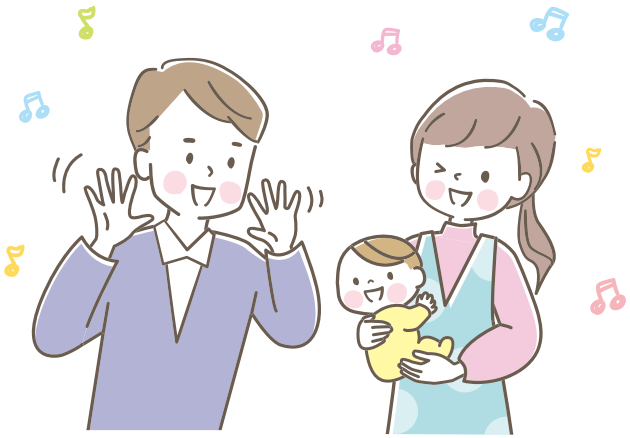
5　育児休業を取得したこと等を理由とした解雇その他の不利益な取り扱いは禁止されています。

問い合わせ（無料相談） 東京労働局総合労働相談コーナー　電話 3512-1608

育児休業給付金

雇用保険の被保険者の方が育児休業を取得した場合、一定の要件を満たすと給付を受けることができます。

申込み・問い合わせ 足立公共職業安定所（ハローワーク足立）　電話 3870-8609
又はお勤めの事業所のある場所を管轄する公共職業安定所



出産費用の助成など

入院助産費用助成

区内にお住まいの妊産婦の方で、その方の属する世帯が次のいずれかに該当し、かつ経済的な理由で病院又は助産所に入院できない場合に、出産費用を助成する制度です。利用できる施設（病院）が決まっています。事前に必ずご相談ください。

1　生活保護世帯、中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律による支援給付受給世帯

2　住民税非課税世帯

3　当該年度（４月から６月までについては前年度）に支払った特別区民税の額が19,000円以下の世帯（ただし、健康保険等から給付を受けることのできる出産一時金等の額が488,000円以上の場合を除く）

申込み・問い合わせ 区役所２階　子育て支援課ひとり親女性福祉係（内線3814・3815）

妊娠高血圧症候群等医療費助成

妊娠中の方が妊娠高血圧症候群・糖尿病・貧血・産科出血・心疾患で26日以上入院した場合などに、医療費を助成する制度があります。

申込み・問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）

保健指導票

生活保護や非課税世帯の妊産婦及び乳児が医療機関で健診を受けるとき、保健指導票で受けられます。

問い合わせ がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）

出産費用の医療費控除等について

妊娠中の健診や出産の費用は、住民税の「医療費控除」の対象です（対象にならない医療費もあります）。

また、帝王切開などで、高額な医療費がかかったときは、「高額療養費制度」で、医療費が払い戻されることもあります。

医療費控除（住民税）についての問い合わせ
区役所２階　税務課課税係（内線2316～2319、2321～2323）

高額療養費についての問い合わせ
加入している健康保険の種類によって異なります。

●国民健康保険の方（自営業の方など）
　区役所１階　国保年金課保険給付係　電話 3802-4067

●社会保険の方（会社員の方など）
　お勤め先の健康保険組合又は管轄の全国健康保険協会にお問い合わせください。

出産育児一時金

健康保険に加入している場合には出産した方を対象に、出産育児一時金が支給されます。申込み先・給付額は出産した方が出産時に加入している保険の種類によって異なります。

●国民健康保険の方（自営業の方など）

赤ちゃん（85日以降の流産等含む）一人あたり一律50万円が支給されます。
（令和５年３月31日以前の出産は、42万円）

・直接支払制度を利用する場合
「出産育児一時金」が国民健康保険から直接病院に支払われるため、出産費等の病院支払額は一時金の差額のみとなり、多額の現金を用意する必要がなくなります。直接支払制度を利用する場合は、出産する医療機関等にお申込みください。

・国民健康保険へ請求する場合（直接支払制度を利用しない場合等）
国保年金課へ申請してください。
区役所１階　国保年金課保険給付係　電話 3802-4067

●社会保険の方（会社員の方など）

出産した方が加入している保険組合によって給付額が異なります。
お勤め先の健康保険組合又は事業所を管轄する全国健康保険協会にお問い合わせください。

先天性代謝異常等検査

先天性代謝異常症の早期発見のため、生後５～７日目に、足裏から採血し、検査を行います。都内で出産し、検査を受ける場合は、検査費用が無料です（採血費用のみ、自己負担）。検査実施場所は出産した医療機関（都内に限る）です。出産された病院に用意してある「先天性代謝異常等検査申込書」に必要事項を記入の上、出産された医療機関に提出してください。なお、助産所や自宅などで出産された場合は、分娩にかかわった機関にお申込みください。都外で出産する場合は、出産予定先の医療機関又は自治体に制度をご確認ください。

問い合わせ 東京都福祉局子供・子育て支援部　家庭支援課母子保健担当　電話 5320-4372
がん予防・健康づくりセンター２階　保健所健康推進課健康推進係（内線433）

産前産後ヘルパー派遣事業

母子健康手帳を取得した多胎妊婦の方に対し、妊娠・出産による心身の負担を軽減するため、家事等の支援を行います。

対象家庭

区内在住で、以下のいずれかに該当する方を含む家庭
・母子健康手帳を取得した多胎児を出産予定の女性
・生後３年の前日までの多胎児

費用負担

ヘルパー１人につき１時間あたり300円
※住民非課税世帯は半額、生活保護世帯は全額免除

利用上限

・産前から１歳未満　240時間
・１歳から２歳未満　180時間
・２歳から３歳未満　120時間

支援内容

・育児補助…沐浴、授乳、おむつ交換の補助
・家事補助…食事の支度、衣類の洗濯、居室の清掃及び整理整頓、食材及び生活必需品等の買い物、健診等の付添い

派遣事業者

・サンフラワー・A株式会社
・株式会社ポピンズファミリーケア

利用方法

1　事前に区へ利用申請登録を行います。区ホームページより、申請書のダウンロード、電子申請が可能です。
2　申請内容を確認し、区から利用承認通知書・ヘルパー利用券、利用の手引を送付します。
※ヘルパー利用券は多胎妊婦の方へは240枚（240時間）、多胎妊婦以外へは利用承認期間までの枚数を一括送付します。紛失等には十分ご注意ください。
※多胎妊婦の方は出産後、区へ利用変更届の提出をお願いします。届出をされましたら利用承認期間までの利用券を送付します。
3　区指定の事業者にヘルパーの派遣を依頼してください。ヘルパーがご自宅に訪問し、家事や育児のお手伝いをします。
※保護者不在時の利用はできません。

問い合わせ 区役所２階　子育て支援課子育て事業係（内線3812）