

# 1 妊娠したら

## 1 妊娠の届と母子健康手帳の交付・妊婦面接

母子健康手帳と妊婦健診で使用する受診票等をお渡しし、長岡市の子育てサービス等の情報提供や相談を行います。

**対 象** 妊娠の診断を受けた方

**手 続 き** 妊娠届出書を子ども・子育て課(さいわいプラザ)、または各支所に提出してください。※妊娠届出書は、受診先の病院又は子ども・子育て課、各支所にあります。  
※各支所で交付を希望される場合は、事前予約が必要です。妊娠届出書の裏面を確認してください。

**問 合 せ** 子ども・子育て課 TEL 39-2300

## 2 妊婦健康診査費用の助成

産科医療機関で妊婦健診を受けるときの受診票を母子健康手帳交付時に14回発行します。15回以降の受診も助成します。15回以降は受診費用を全額自己負担し、後日申請により受診費用を一部助成します。また市民税非課税世帯または同等の水準である妊婦の妊娠届を出す前の初回の産科受診費用を申請により一部助成します。詳しくはお問い合わせください。医療機関や助産所での妊婦健診も助成しますのでご連絡ください。

**対 象** 妊婦

**問 合 せ** 子ども・子育て課 TEL 39-2300

## 3 妊婦歯科健診

市内歯科医院で歯科健診を1回無料で受けられる受診票を母子健康手帳交付時に発行します。

**対 象** 妊婦

**問 合 せ** 子ども・子育て課 TEL 39-2300

## 4 パパママサークル

妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介しています。赤ちゃんのお風呂入れなども体験できます。

**対 象** 妊婦とパートナー

**場 所** さいわいプラザ

**費 用** 無料

**問 合 せ** 子ども・子育て課 TEL39-2300

## 5 助産師・保健師による訪問指導

妊婦の方を対象に、健康状態の確認や必要な保健指導、妊娠期間中や出産後の不安や悩みについての相談等を行います。

**対 象** 妊婦健診の結果等、訪問指導が必要と思われる妊婦の方など

**費 用** 無料

**問 合 せ** 子ども・子育て課 TEL 39-2300

## 6 妊娠8か月アンケート

出産を間近に控えた妊娠8か月頃にアンケートを送付します。出産前後に向けて心配や不安がある方で、希望される方に助産師や保健師等が面談します。

**問 合 せ** 子ども・子育て課 TEL39-2300

妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。  
安心して出産するために、妊婦健康診査を受けましょう。  
産前・産後の健康についての相談をお受けしています。



マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。

## 7 妊産婦の医療費助成

妊産婦の医療費を助成します。医療費の自己負担額から※一部負担金を差引いた額を助成します。

※一部負担金 通院 530円/回  
(医療機関ごと。月5回目以降は無料)  
入院 1,200円/日

**対象者** 母子手帳交付を受けた翌月初日から出産翌月末日までの妊産婦。

**手続き** 受給者証の交付を受けてください。

**問合せ** 福祉課 TEL 39-2319  
または各支所地域振興・市民生活課  
(栃尾支所は市民生活課)  
(一覧表P 68)

## 8 助産施設への入所

妊産婦が保健上必要があるにもかかわらず、経済的な理由により、入院助産を受けることができない場合に利用する施設です。

**対象** 母子健康手帳の交付を受けている方で、経済的に困っていることが要件の一つとなっており、一定収入以上の方は入所できません。

**費用** 入院助産に要する措置費用(分娩費用)は市費で負担します。ただし、生活保護法による被保護世帯以外の方は、所得に応じ一部自己負担があります。

**問合せ** 生活支援課 TEL 39-2338

## 9 ながおか出産・子育て応援ギフト

「伴走型相談支援」の一環で行う妊娠届時の面談や新生児訪問を受けた方に対し、出産・育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用負担軽減を図るための「経済的支援」として「出産・子育て応援ギフト」を給付します。

### 出産応援ギフト

妊娠届時の面談を受けた妊婦の方 / 内容 妊娠1回につき5万円

### 子育て応援ギフト

新生児訪問やこんにちは赤ちゃん訪問で面談を受けたお子さんの養育者の方 / お子さん一人につき5万円

**手続き** 面談時等にお渡しする申請書類をご提出ください。

**問合せ** 子ども・子育て課 TEL 39-2300

## 10 産前産後期間の国民健康保険料減額

長岡市国民健康保険に加入している人が出産する際に産前産後の保険料を減額します。

- 対象** 長岡市国民健康保険に加入している人  
(妊娠85日(4か月)以上の出産または出産予定の方(死産、流産、早産を含む))
- 対象期間** 出産日(又は出産予定日)の属する月の前月から、産後2か月までの4か月間。多胎妊娠の場合は、出産日(又は出産予定日)の属する月の3か月前から、産後2か月までの6か月間
- 減額の範囲** 上記対象期間の所得割保険料と均等割保険料を減額します
- 手続き** 届出は不要です。減額に該当する場合は、国民健康保険料変更通知を世帯主宛てにお送りします。
- 問合せ** 国保年金課(国保保険料担当) TEL 39-2220

## 11 産前産後期間の国民年金保険料免除

国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の方)が出産する際に産前産後の国民年金保険料を免除します。

- 対象** 国民年金第1号被保険者  
(妊娠85日(4か月)以上の出産または出産予定の方(死産、流産、早産を含む))
- 対象期間** 出産日(又は出産予定日)の属する月の前月から、産後2か月までの4か月間。多胎妊娠の場合は、出産日(又は出産予定日)の属する月の3か月前から、産後2か月までの6か月間
- 手続き**
  - 申請先** アオーレ長岡東棟1階 健康保険・年金窓口または各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)
  - 用意するもの** 母子健康手帳(出産後は不要)、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)
- 問合せ** 国保年金課(国民年金係) TEL 39-2250

## 12 ながおか子育てアプリby母子モ

パパ・ママの妊娠・出産・育児を応援するスマートフォン向けのアプリです。子育てに関する情報が、必要に応じてどこにいても手に入るだけでなく、子育てに役立つ機能がたくさんなので、ぜひご利用ください。

- 機能**
  - ・妊娠、出産、子育てに関する行政サービスが簡単に検索
  - ・保育園や子育ての駅、家族でお出かけするスポットがマップで検索
  - ・妊娠中の体重グラフの表示
  - ・妊婦健診、健康診断の記録
  - ・妊娠中の過ごし方に関するアドバイスの受け取り
  - ・お子さまの成長記録 など
- アプリの登録方法**
  - ①下記QRコードを読みとるか、App StoreやGoogle playで「母子モ」と検索し、ダウンロード
  - ②「設定」内の「プロフィール情報」から、お住いの地域の郵便番号を登録  
※郵便番号を登録することで、長岡市の育児情報を受け取ることができます。
  - ③「設定」内の「お子さまを登録」から、お子様の情報を登録  
※胎児やお子様の情報を登録すると、成長にあった情報がお知らせされます。



こちらのQRコードから「母子モ」をダウンロードし、利用登録してください。(利用料は無料です。)



▲アプリアイコン

- 問合せ** 子ども・子育て課 TEL 39-2300

## 13 おもいやり駐車場制度

利用証を車内に掲げることにより、制度への協力店の「おもいやり駐車場」を利用することができます。

- 対 象** 歩行が困難または歩行に配慮が必要な原則として妊娠7か月から産後1年半までの間の妊産婦
- 手 続 き** 利用証の交付を受けてください。
- 申 請** 福祉窓口（アオーレ長岡東棟1階）各支所市民生活課、地域振興・市民生活課（一覧表P 68）  
子ども・子育て課（妊産婦のみ、母子健康手帳が必要です）  
地域振興局健康福祉（環境）部
- 問 合 せ** 福祉課 TEL 39-2343  
または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）  
（一覧表P 68）



## 14 長岡助産師会

「子育て」って意外に大変！でも大丈夫。あなたの近くに助産師がいます。ひとりで悩まないで、ぜひ相談してください。一緒に考えましょう。あなたの「子育て」応援します。お子さんの沐浴や乳房マッサージ等について指導します。

氏 名	住 所	電話 (0258)	氏 名	住 所	電話 (0258)
金子 珠美	村松町	090-2630-5639	長谷川恵子	寺泊	080-2031-7211
酒井由美子	乙吉町	32-6667 (19時～)	増田 くみ	新保6丁目	090-2622-7669
平澤 幸恵	川崎3丁目	090-2660-5112	小島直生子	希望が丘4丁目	090-2620-2176
棚橋ひろみ	水道町2丁目	090-5569-9662	中川 光子	四郎丸4丁目	090-4139-5495
井口加奈子	南町	080-6534-2682	高橋 美幸	東栄2丁目	090-4624-7046
田村ミツ子	深沢1丁目	46-3657	鈴木 直美	古正寺	090-7529-3718