

妊娠・出産したら

母子健康手帳の交付

妊娠から出産、そして生まれてくるお子さんの健康に関する情報を記録する「母子健康手帳」を交付しています。
妊娠がわかったら早めに妊娠届出をしましょう。

母子健康手帳と一緒にお渡ししているもの

- 「母と子のしおり」(妊婦、産婦、1か月児、乳児一般健康診査受診票、新生児聴覚検査受診票、妊婦歯科健康診査受診票、母乳育児相談等利用券、低体重児出生届添付)
- 「お父さんのための子育て手帳～だいすきお父さん～」(初めてお父さんになる方)
- 「いばらきKids Club」カード
- マタニティキーホルダー

交付場所	住 所	問 合 せ
母子健康手帳申請窓口	中央1-4-1 市役所1階	代表224-1111 (内線)7151
常澄保健センター	大場町472-1	269-5285
内原保健センター	内原町1384-2	259-6411

(P3 の地図参照)

※交付場所等変更が生じる場合がありますので、最新情報を市ホームページで確認してください。

妊産婦医療福祉費支給制度(マル福)

健康保険に加入し、母子健康手帳の交付を受けた妊産婦に対して、医療費の一部を助成しています。自己負担金は外来では医療機関ごとに1日600円(月2回まで)、入院では医療機関ごとに1日300円(月3,000円まで)を医療保険適用分に関して支払います。(入院時の食事代や医療保険適用外分は助成の対象外です。また、所得制限があります。)

※原則、産科・婦人科を標榜する医療機関でのみ有効となります。

また、産婦人科以外の診療科等の検査・診断・治療を要する場合は、産婦人科担当医から事前に紹介状(診療情報提供)がある場合を対象とします。

- 対象者**
- ①母子健康手帳の交付を受けている妊産婦であること
 - ②健康保険に加入していること
 - ③水戸市に住民登録があること
 - ④妊産婦及び夫・扶養義務者の所得が基準額未満であること
- ※10月から所得制限が撤廃されます。

- 持ち物**
- ①妊産婦の健康保険情報が分かるもの ②母子健康手帳
 - ③妊産婦と配偶者及び扶養義務者(同一世帯の父母等)の個人番号がわかる書類(マイナンバーカード等)
- ※状況により、別途必要書類が発生する場合があります。

期 間 妊娠の届出があった月の初日から出産の翌月の末日まで

- 場 所**
- 国保年金課(市役所1階22番窓口)
 - 赤塚、常澄、内原出張所 (P3 の地図参照)

問合せ 国保年金課 TEL 232-9166

マタニティマークとは

妊娠中、特に初期はおなかの赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし外見からは妊娠しているかどうか判断がつきにくく、周囲からの理解や協力が得られない場合があります。おなかの赤ちゃんとお母さんに、よりやさしい環境をつくるため、このマークがつけられました。



各施設案内図



妊娠中・産後の心とからだの健康管理

問合せ 子育て支援課 TEL 350-1216

妊婦一般健康診査

妊婦さんとお腹の赤ちゃんのために、医療機関で定期的に健康診査を受けましょう。健康診査（14回）費用の一部を助成します。多胎妊婦の方には健康診査5回分の費用を追加して一部助成します。

妊婦歯科健康診査

妊娠中は、歯肉の腫れやむし歯などのトラブルが起きやすくなります。妊娠16週から27週の体調が安定している時期に歯科医療機関の歯科健診を推奨します。健康診査（1回）費用を助成します。

産婦健康診査

出産後は赤ちゃんのことが最優先になり、自分のこころや身体の変化を見過ごしがちです。産後2週間及び1か月頃に産科医療機関等で健康診査を受けましょう。健康診査（2回）費用の一部を助成します。

産前産後支援センター「すまいるママみと」

安心して出産・育児ができるよう支援を行う、妊娠中から産後1年未満の妊産婦のための専門相談窓口です。

問合せ 産前産後支援センター（子育て支援課内） TEL 350-7528

妊産婦健康相談

母子保健コーディネーターが、妊娠中から産後1年未満の妊産婦に対し相談支援を行います。

妊産婦訪問指導

育児や健康状態などに不安のある妊産婦に対して、保健師等が家庭訪問し、相談支援を行います。

産後ケア

出産後、家族等から支援が受けられない産後1年未満の産婦及び児に対して、心身のケアや育児のサポートを行います。

産前産後期間中の国民年金保険料の免除制度

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、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含む）

対象者 国民年金第1号被保険者の方

申請期間 出産予定日の6か月前から

場 所 国保年金課（市役所1階24番窓口）
赤塚、常澄、内原出張所（[P3](#) の地図参照）

持ち物 母子健康手帳、基礎年金番号通知書または年金手帳、本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）等
※状況により、別途必要書類が発生する場合があります。

問合せ 国保年金課 TEL 232-9529

産前産後期間中の国民健康保険税の免除制度

出産予定日（または出産日）が属する月の前月から4か月間について、出産する被保険者の国民健康保険税が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日（または出産日）が属する月の3か月前から2か月後までの6か月間について免除されます。※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産等の方も含む）

対象者 国民健康保険の被保険者で出産する方

届出期間 出産予定日の6か月前から

場 所 国保年金課（市役所1階20番窓口）
赤塚、常澄、内原出張所（[P3](#) の地図参照）

持ち物 母子健康手帳、本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）等
※状況により別途必要書類が発生する場合があります。

問合せ 国保年金課 TEL 232-9526

妊婦支援給付金支給、伴走型相談支援

全ての家庭が安心して出産と子育てできるように給付金の支給とともに、伴走型の相談支援を実施します。

対象者	伴走型相談支援の面談を受けた妊婦、こどもの母
支給額	妊娠時50,000円、出産後こども一人当たり50,000円
窓口	「妊婦支援給付金」に関すること：こども政策課 問合せ こども政策課 TEL 232-9176 「相談支援」に関すること：子育て支援課 問合せ 子育て支援課 TEL 350-1216

赤ちゃんを迎えるための準備

ハローベビークラス

初めての妊娠に不安はありませんか？妊婦とその夫を対象に出産や育児に関する教室を行っています。

対象者	初妊婦とその夫※妊娠16～35週
日程・内容	詳細は水戸市ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。
申込み	水戸市ホームページよりインターネットでご予約ください。
問合せ	子育て支援課 TEL 350-1216

その他妊娠中から利用できるサービス

いばらき身障者等用駐車場利用証制度

歩くのが大変な妊産婦の方が、お店や公共施設などにある身障者等用駐車場（車いすマークのある駐車スペース）を利用しやすくするための利用証を交付します。

対象者	母子健康手帳を交付された妊娠7か月～産後6か月の歩行が困難な方
場所・問合せ	子育て支援課 TEL 350-1216 母子健康手帳申請窓口（市役所1階） TEL 代表224-1111（内線）7151 常澄保健センター TEL 269-5285 内原保健センター TEL 259-6411 （P3の地図参照）

※交付場所等変更が生じる事がありますので、最新情報を市ホームページで確認してください。

出産時、上のお子さんをみる人がいない場合は…

- 水戸ファミリー・サポート・センター➡ P27
- 保育所・認定こども園（保育所機能部分）の一時預かり➡ P28
- わんぱく・みと、はみんぐぱく・みとの一時預かり➡ P28
- スマイルキッズ➡ P28
- 子育て短期支援事業➡ P29

不妊・不育症治療費の助成

不妊・不育症に悩む夫婦の治療・検査などの費用の一部を助成しています。

条件や申請の手続き等の詳細につきましては、水戸市ホームページで確認いただくか、お問い合わせください。

問合せ 子育て支援課 TEL 350-1216

子宮頸がん検診

子宮頸がん検診に係る費用の一部を助成しています。

（子宮頸部細胞診及びHPV検査、20～44歳の希望者に子宮超音波検査も併せて実施）

検診についての詳細につきましては、水戸市ホームページで確認いただくか、お問い合わせください。

問合せ 健康づくり課 TEL 243-7311

今に伝える伝統の技と心
羽子板・破魔弓・雛人形・五月人形

祐月本廬[®]

くわしくはこちらから

ゆうげつ 水戸 🔍

創業明治23年

株式会社 祐月本店

〒310-0053 水戸市末広町2-2-10

✉ info@yugetsu.co.jp

TEL 029-222-1117 (9:00~18:00)



facebook



Instagram



MAP



令和八年度
新作

10月販売開始

生涯保証

祐月は生涯にわたり
修理・ご相談を承ります



お子様のお誕生 おめでとうございます



家族の絆によりそう 祐月グループ

Aqua Clara

子育て

おとくプランで
子育て家族を応援

アウアプラン



くわしくはこちらから

アクアクララ水戸 🔍

株式会社

アクアクララ水戸

〒310-0044 水戸市西原1-10-6

✉ info@aquaclara-mito.jp

TEL 029-252-4132 (土日祝日除く 9:00~17:30)



東C240206397