

2023年度版

上士幌町妊娠出産子育てガイド



こんにちは、はじめまして！

上士幌町では、母子手帳の交付から赤ちゃん訪問まで、ひとりの妊婦さんにひとりの保健師が継続してサポートします。(栄養のサポートは、管理栄養士がします)

お子さんが3歳児健康診査を受けるまでは、「うみ(母子保健型)」のスタッフがサポートします。

こども園に入園したり、小学校や中学校、高校に入学すると、教育的なサポートが増えてきますので、今度は「そら(基本型)」のスタッフがサポートします。

上士幌町は、こどもと子育ての相談センターうみ(母子保健型)とそら(基本型)の2つの窓口で、全てのこどもと子育て世代を支えているのです。

みなさんが上士幌町で安心して妊娠出産子育てができるように、どんなことでも、お気軽にご相談くださいね。



こどもと子育ての相談センター

うみそら

うみ(母子保健型)



うみくん

上士幌町字上士幌東3線236番地(ふれあいプラザ内)

☎ **01564-2-4128**

✉ umisora@town.kamishihoro.hokkaido.jp

開設時間:月~金(祝日・年末年始除く) 8:30~17:15

そら(基本型)



そらちゃん

上士幌町字上士幌東3線237番地(生涯学習センターわか内)

☎ **01564-7-7235**

✉ umisora@town.kamishihoro.hokkaido.jp

開設時間:月~金(祝日・年末年始除く) 8:30~17:15

◎ 目次

- ・妊娠期アンケート(母子手帳交付用)
- ・妊娠期アンケート(後期面談用)
- ・かみしほろ うみ・そらギフトについて
- ・うみちゃんギフト申請書 & そらちゃんギフト申請書
- ・妊産婦健康診査費の助成について
- ・妊産婦健康診査費助成申請書(北海道内の産科医療機関を受診している場合は使用しません)
- ・妊産婦健康診査通院交通費の助成について
- ・妊産婦健康診査通院交通費等助成交付申請書
- ・産前ケア事業のご利用について
- ・産前ケア事業利用申請書
- ・ふたごちゃん & みつごちゃんを授かった方へのご案内
- ・新生児聴覚検査費の助成について
- ・新生児聴覚検査費助成申請書(北海道内の産科医療機関を受診している場合は使用しません)
- ・産後ケア事業のご利用について
- ・産後ケア事業利用申請書
- ・シンフォニー電動さく乳器(メデラ)の貸し出しについて
- ・乳幼児健康カレンダー
- ・予防接種実施方法



CONCEPT

淡い水彩で表現した3つのモチーフは、海をイメージした「うみくん」と雲をイメージした「そらちゃん」と「まるいお日様」の3つで構成されています。交わる部分を違った色で表現することで、「海と空が交わりながらずっとサポートします」というメッセージを込めています。

ロゴデザイン：ワズプロダクツ

みなさんが安心して妊娠出産子育てができるように、

保健師・管理栄養士・助産師等子育て支援スタッフが伴走サポートします

母子健康 手帳交付

- ・地区担当保健師及び管理栄養士と面談をして支援プランを立てます。
- ・マタニティマークや妊婦健診の受診票（前期分）等をお渡しします。
- ・母子手帳交付面談が終了したら、ギフトの申請をします。
- ・母子健康手帳は、多胎用やベトナム語用もご用意しています。



妊婦後期 面談

パートナーの方もぜひ一緒に！

- ・お産が近づいてくる時期に後期面談をしますので、事前に面談日の予約をします（LINE・☎）
- ・面談時に、妊婦健診受診票（後期分）等をお渡しします。
- ・事前にアンケートを記入して来所されるとスムーズ！

赤ちゃん 訪問

- ・産院を退院したらご自宅にうかがい、赤ちゃんの体重測定や予防接種の説明をします。
- ・訪問が終了したら、ギフトの申請をします。



←← こどもと子育ての相談センターうみ 公式アカウントはこちらから
後期面談や母子相談の予約もできます♪



“マイナンバーカードの作成は、お済みですか？”



うみくん

マイナンバーカードは持っているかな？
赤ちゃんが生まれたら作るといいよ～！

“マイナポータル”で乳幼児健診の結果や予防接種の履歴も閲覧出来て便利だよ。



そらちゃん



申請はこちらのQRコードから



センターでもすぐに申請できますのでお気軽に声をかけて下さい。



上士幌町妊娠期アンケート(母子手帳交付用)

妊娠おめでとうございます。

上士幌町では、安全安心で自分らしく妊娠期を過ごすことで、これから始まる育児を元気に取り組んでいけることを願い、妊娠期に面談（前期と後期）して、アンケートを実施しています。アンケートを記入することで現在の状況や気持ちの整理して、妊娠期の過ごし方について一緒に考えていきたいと思っていますので、ぜひご協力ください。



<健康状態について>

● **妊娠前の身長と体重** (身長 cm 体重 kg) ※BMI

● **現在の体調はいかがですか。** よい・よくない・つわり・出血・眠れない・気持ちが不安定・その他 ()

● **妊娠歴について** 妊娠 回 出産 回

● **過去の妊娠出産で次のようなことがありましたか？**

つわり・貧血・妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病・帝王切開・骨盤位（逆子）・多胎(双子、三つ子)

低出生体重児・産後うつ・その他 ()

● **今までにかかった病気や現在治療中の病気はありますか。**

なし・あり（心臓病・腎臓病・高血圧・糖尿病・甲状腺の病気・その他)

● **今まで心理的・精神的なことで心療内科などに相談したことはありますか。**

なし・あり（いつ頃、どんな内容で)

<生活について>

● **嗜好品について**

* あなた自身 たばこ：吸わない・現在吸っている（1日 本） お酒：飲まない・飲む

* 夫又はパートナー たばこ：吸わない・現在吸っている（1日 本）

● **食生活であてはまるものに○をつけてください。**

（つわりで食べられない時期をのぞいた普段の食生活についてお答えください。）

() 食事は1日3回食べている。

() 主食（ごはん、パン、麺）と主菜（肉、魚、大豆製品、卵）と副菜（野菜）の3つがそろった食事をしている

() 濃いめの味付けがすき

() 間食をよくする ⇒ （間食の内容)

() 食事で気を付けていることがある いいえ・はい（内容)



裏面へ続きます。



<妊娠出産について>

● 妊娠を知った時のお気持ち（一番近いものに○）

うれしかった・予想外で驚いたがうれしかった・とまどった・こまった・なんとも思わない・その他（ ）

● 今回の妊娠がわかった時の夫・パートナーの反応は？（ ）

● 現在お仕事をされていますか？産後はどのような予定ですか

していない・している（産休、育休をとる予定・・・いつまで？）
出産前に退職予定 未定

<相談、協力してくれる人について>

● 妊娠中や出産後、実家などに里帰りする予定はありますか？

なし・未定・あり

● 出産後、家事や育児を手伝ってくれる人はいますか？

いない・いる（夫・パートナー、実父母・義父母・きょうだい・友人・近所の人・その他）

● あなたが悩んだり、困っているときに相談できる人はいますか？

いない・いる（夫・パートナー、実父母・義父母・きょうだい・友人・近所の人・その他）

● 現在「気になること」「困っていること」「悩んでいること」「不安なこと」などはありますか？

なし

あり 妊娠経過や出産のこと・育児のこと・自分の身体のこと・夫婦関係のこと（パートナー）・経済的なこと
家族関係等のこと（こどもを通じた親同士や親族とのつきあい）・上の子への対応のこと
その他（ ）

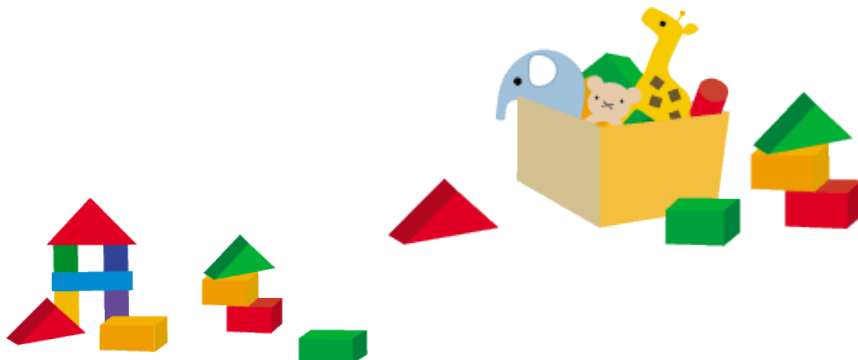
<サービスの利用について>

● 町のマミーズ講座（妊娠に関する教室）の参加希望がありますか？

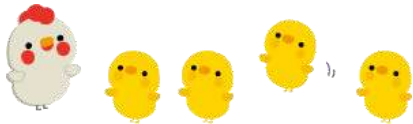
はい・いいえ・わからない

● 今後、子育て支援センターや育児サークルなどの利用希望がありますか？

はい・いいえ・わからない



R 年 月 日実施
担当保健師



上士幌町妊娠期アンケート(後期面談用)

妊娠経過は順調ですか。

おなかが少しずつ大きくなり、胎動も感じられるようになり赤ちゃんの成長を実感できる時期になってきますが、その分妊娠による体調の変化や心の変化も大きな時期かもしれません。

母子手帳交付時のアンケートと同じ質問がありますが、現在の状況をご記入ください。



<健康状態について>

●現在の体調はいかがですか。

よい・よくない・お腹が張る・出血・眠れない・気持ちが不安定・その他 ()

●今回の妊娠経過で次のようなことがありましたか？

なし・貧血（鉄剤内服あり・なし）・切迫早産（張り止めの薬あり・なし）・出血（止血剤内服あり・なし）

妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群・腰痛・恥骨痛・皮膚のトラブル・その他 ()

<生活について>

●嗜好品について

*あなた自身 たばこ：吸わない・現在吸っている（1日 本） お酒：飲まない・飲む

*夫又はパートナー たばこ：吸わない・現在吸っている（1日 本）



●食生活

ここ1週間、食べた量にかかわらず1日の中で食べた食品に○を書き、○の数を記入しましょう。

	肉 	卵 	乳製品 	油 	魚 	大豆製品 	芋 	果物 	野菜 	海藻 	○の 合計 (数)
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

裏面へ続きます。

<妊娠出産について>

- お腹の赤ちゃんのことや出産のことを、夫・パートナーと話し合っていますか？

はい・いいえ・どちらともいえない

- お産に対するイメージは？

～こんな～

イメージです。

- 今回のお産は、

～こんな～

お産にしたいです。
(パースプラン)

<育児について>

- 母乳で育てたいですか？

はい・いいえ・よくわからない

-

～こんな～

子どもに育てほしいと願います。

<相談、協力してくれる人について>

- 妊娠中や出産後、実家などに里帰りする予定はありますか？

なし・未定・あり (都道府県 市町村) 連絡先 (Tel)

※赤ちゃんが生まれた際には、赤ちゃん訪問の連絡をさせていただきます。

- 出産後、家事や育児を手伝ってくれる人はいますか？

いない・いる (夫・パートナー、実父母・義父母・きょうだい・友人・近所の人・その他)

- あなたが悩んだり、困っているときに相談できる人はいますか？

いない・いる (夫・パートナー、実父母・義父母・きょうだい・友人・近所の人・その他)

- 現在「気になること」「困っていること」「悩んでいること」「不安なこと」などがありますか？

なし

あり 妊娠経過や出産のこと・育児のこと・自分の身体のこと・夫婦関係のこと (パートナー) ・経済的なこと
家族関係等のこと (こどもを通した親同士や親族とのつきあい) ・上の子への対応のこと
その他 (



R 年 月 日実施
担当保健師
担当栄養士



うみくん



妊娠したご家庭、お子さんが生まれた家庭のみなさんへ

町からうみくんギフト&そらちゃんギフトを贈ります!

妊娠出産に対する
ギフトだよ!

(かみしほろ うみ・そらギフト事業)

子育てに対する
ギフトだよ!

そらちゃん



上士幌町では、国が創設した「出産・子育て応援給付金」を活用して、全ての妊婦さんや子育て家庭のみなさんが安心して、妊娠出産子育てができるように、保健師や管理栄養士、助産師、子育て支援スタッフ等による一貫したサポート（国はこれを伴走型相談支援と呼んでいます）をおこなうと共に、出産育児用品の購入や産前産後ケアなどの利用負担軽減を図る経済的支援（ギフト）を一体的に実施します。

ギフトの必須要件

*上士幌町に住民票がある妊婦さんとその家庭であること

*妊娠届出時と妊娠後期の面談、出生届出後の面談（赤ちゃん訪問）を受けていること

◆サポートとギフト支給までの流れ◆

①妊娠届出（母子手帳の交付）

- ・担当保健師と管理栄養士と面談をして、妊娠から出産までの支援プランを考えます。
- ・うみくんギフトの申請書を記入して、母子手帳のコピーと支援プランのコピーと共に町に提出します。



②町は申請内容を確認の上、申請者へ「出産応援給付金決定通知書」の送付及びうみくんギフト(5万円)を支給します。ギフトは、出産育児用品の購入や、産前ケア等にご利用ください。



③妊婦後期面談（24週過ぎ）～ぜひパートナーの方も一緒に!

- ・出産に向けて準備が進む頃なので、担当保健師と管理栄養士と面談をして、必要に応じて妊娠届出時に考えた支援プランを見直したりします。



④赤ちゃん訪問

- ・出産して退院したら、赤ちゃん訪問時に、担当保健師と出産後の支援プランを考えます。
- ・そらちゃんギフトの申請書を記入して、母子手帳のコピーと支援プランのコピーと共に町に提出します。

⑤町は申請内容を確認の上、申請者へ「子育て応援給付金決定通知書」の送付及びそらちゃんギフト(5万円)を支給します。ギフトは、育児用品の購入や、産後ケア等にご利用ください。



うみくんギフト（出産・子育て応援給付金）申請書

令和 年 月 日

上士幌町長 様

申請者 現住所 上士幌町字 _____

氏名 _____ 印 _____

妊娠届出日 令和 年 月 日

妊娠届出時点の住所地 (現住所と異なる場合のみ記載)

うみくんギフト（出産・子育て応援給付金による出産応援ギフト）の支給を受けたいので、次のとおり申請します。

(振込み先)

金融機関名	金庫・組合・農協・銀行	
	本店・支店(所) 店番号()	
口座種別/番号	普通 ・ 当座	
口座名義	フリガナ	
	氏 名	

〈確認・同意書〉

- ① 他の自治体で、国の出産・子育て応援給付金による出産応援ギフトの支給を受けていません。
(支給状況などについて、他の自治体に確認することがあります。)
- ② 妊娠期から子育て期に渡る切れ目のない支援に必要となる場合には、市町村、医療機関、相談支援関係機関等が把握した情報（妊娠状況や妊婦健康診査受診状況、伴走型相談支援等で活用するアンケート結果や子育てガイドの内容等）について、必要に応じて相互に確認・共有することに同意します。
上記①の確認及び②に同意します。

署名 _____

(添付書類)

- ・母子手帳の写し(母子手帳交付日がわかるもの)
- ・妊娠アンケート又は支援プラン No1 等(面談した結果がわかるもの)
- ・その他必要な物

そらちゃんギフト（出産・子育て応援給付金）申請書

令和 年 月 日

上士幌町長 様

申請者 現住所 上士幌町字 _____

氏名 _____ 印 _____

お子様名前 _____

お子様の誕生日 令和 年 月 日 _____

誕生日時点の住所地 (現住所と異なる場合のみ記載)

そらちゃんギフト（出産・子育て応援給付金による子育て応援ギフト）の支給を受けたいので、次のとおり申請します。

(振込み先)

金融機関名	金庫・組合・農協・銀行	
	本店・支店（所）店番号（ ）	
口座種別／番号	普通 ・ 当座	
口座名義	フリガナ	
	氏 名	

〈確認・同意書〉

- ① 他の自治体で、国の出産・子育て応援給付金による子育て応援ギフトの支給を受けていません。
(支給状況などについて、他の自治体に確認することがあります)
- ② 妊娠期から子育て期に渡る切れ目のない支援に必要となる場合には、市町村、医療機関、相談支援関係機関等が把握した情報（産婦健康診査受診状況、産後ケア事業利用状況、伴走型相談支援等で活用するアンケート結果や子育てガイドの内容等）について、必要に応じて相互に確認・共有することに同意します。
上記①の確認及び②に同意します。

署名 _____

(添付書類)

- ・母子手帳の写し(誕生日がわかるもの)
- ・子育てアンケート又は支援プラン No2 等(面談した結果がわかるもの)
- ・その他必要な物



妊産婦健康診査費の助成を受けられる方へ



町では、安心して子どもを産み育てることができる環境づくりの一環として、妊娠出産による経済的負担を軽減することにより、必要な健康診査を受診し、安全な妊娠・出産・育児を確保するため、妊産婦健康診査費用に対する助成を実施しておりますので、お知らせいたします。

【対象者】 妊産婦健康診査を受ける日に上士幌町に住民票のある妊婦

1. 受診票による助成（北海道内の医療機関や助産所対象）～受診票を医療機関及び助産所へ提出する方法～

(1) 助成内容 ★印は、助産所での公費負担による妊婦健診も対象

区分	回数（実施時期）	助成額	診査項目
妊婦 一般 健康 診査	第1回（8週前後）	24,000円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、血液検査【貧血、血糖、B型肝炎、C型肝炎、梅毒、風疹、血液型（ABO・Rh型）、血液型（不規則抗体）、HIV、HTLV-1、トキソプラズマ、子宮頸がん検診、クラミジア、細菌性膣症】
	第2回（12週前後）★	990円(3,140円)	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査
	第3回（16週前後）★	990円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査
	第4回（20週前後）★	990円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査
	第5回（24週前後）	4,620円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、血液検査【貧血、血糖（常用負荷試験）】
	第6回（26週前後）★	990円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査
	第7回（28週前後）★	990円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査
	第8回（30週前後）★	990円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査
	第9回（32週前後）★	990円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査
	第10回（34週前後）★	3,090円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、ノンストレステスト
	第11回（36週前後）	6,520円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、血液検査（貧血）、B群溶血レンサ球菌
	第12回（37週前後）★	3,090円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、ノンストレステスト
	第13回（38週前後）★	3,090円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、ノンストレステスト
	第14回（39週前後）★	3,090円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、ノンストレステスト
超音波 検査	妊娠期間中14回	1回 5,300円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査、ノンストレステスト
産婦 健康 診査	産後2週間、産後1か月	1回 5,000円	問診・診察、血圧・体重測定、尿検査



◆◆◆ 妊娠検査・7ポイント ◆◆◆

- ・H I V ⇒ エイズウイルスの抗体検査。
- ・トキソプラズマ ⇒ トキソプラズマ原虫による感染症の抗体検査。
- ・H T L V - 1 ⇒ 成人T細胞性白血病の原因ウイルスの抗体検査。母乳による母子感染予防のため。
- ・血 糖 ⇒ 採血による随時血糖検査。常用負荷試験は、ブドウ糖を飲み採血して血糖を調べる検査。妊娠糖尿病の早期発見早期治療に必要な検査。
- ・B群溶血レンサ球菌 ⇒ 子宮頸部より粘液をとり菌の有無を調べる検査。感染による破水や赤ちゃんの肺炎や髄膜炎を防ぐために必要な検査。
- ・ノンストレステスト ⇒ モニターにより赤ちゃんの心拍数を確認。

(2) 助成方法

① 「妊婦一般健康診査受診票」「超音波検査受診票」「産婦健康診査受診票」を医療機関及び助産所の窓口へ提出します。

※ 妊娠週数に近い実施時期の受診票を提出しますが、妊娠経過等により提出方法が異なりますので、医療機関及び助産所へ必ず提出方法をご確認ください。(受診票の提出を忘れた場合、自己負担で支払うこととなりますのでご注意ください。)

② 受診票による費用が、町から医療機関及び助産所へ直接支払われます。

※ 医療費が含まれる場合、上記に示す以外の診査項目を実施した場合など、自己負担が発生することがありますのでご了承ください。

2. 償還払いによる助成(北海道外の医療機関や助産所が対象)

～受診後、領収書等を添付し町へ申請すると、該当する額が本人へ支払われる方法～

(1) 助成内容

受診票での助成以外が対象となります。

妊婦健康診査は、1回につき9,000円を上限として、14回まで助成します。

産婦健康診査は、1回につき5,000円を上限として、2回まで助成します。

※帯広厚生病院は、現在産婦健康診査の受診票が使用できません。そのため、償還払いにより助成をおこないません。

(2) 助成方法

① 妊産婦健康診査時の領収書を**必ず保管**してください。※ 領収書を紛失すると償還払いができなくなります。

② **健診受診後から出産6ヶ月以内**に町へ妊産婦健康診査費助成の申請手続きを行います。

申請は受診ごとでも、まとめて提出しても構いませんが、支給決定に1か月程度の時間がかかります。申請手続きをされる場合、事前にご連絡ください。15～30分程度の時間を要します。★医療費など健診以外に支払われた費用は、助成の対象となりません。



持ち物：「妊産婦健康診査費助成申請書」「印鑑」「振込先の口座番号(金融機関)」「領収書」「母子手帳」

③ 町は申請内容を確認の上、申請者へ「妊産婦健康診査費助成決定通知書」の送付及び支給をします。



知っていますか？

マタニティマークが誕生して17年になりました。

妊娠初期は、外見からは見分けがつかないため、「バスや電車の席に座れない」「たばこの煙が気になる」など様々な苦勞があります。こうした妊婦さんの苦勞を軽減し、また周りの皆さんが妊婦さんへの気遣いが示しやすくなるように2006年3月にマタニティマークができました。

♡ 未来の妊婦さんのためにも、ぜひ、マタニティマークを利用してください♡

様式第1号(第4条関係)

上士幌町妊産婦健康診査費助成申請書

令和 年 月 日

上士幌町長 竹中 貢 様

住所
申請者
氏名



妊産婦健康診査費の助成を受けたいので、次のとおり申請します。

申請額	円
-----	---

(振込み先)

金融機関名	金庫・組合・農協・銀行	
	本店・支店(所) 店番号()	
口座種別	普通 ・ 当 座	
口座番号		
口座名義	フリガナ	
	氏 名	

(申請額内訳)

<input type="radio"/> 妊婦健康診査(超音波検査含む)	9,000 円上限 (14回分まで)	
	_____ 回分	計 _____ 円 ……A
<input type="radio"/> 産婦健康診査	5,000 円上限 (2 回分まで)	
	_____ 回分	計 _____ 円 ……B
<input type="radio"/> 妊婦健康診査(多胎の場合)	9,000 円上限 (5 回分まで)	
	_____ 回分	計 _____ 円 ……C
<input type="radio"/> 合計額	A + B + C = <input type="text"/> 円	



妊産婦健康診査通院交通費等の助成を受けられる方へ



町では、産科医療機関までの距離が遠く、妊産婦の方の心身の負担や経済的負担が大きいことから、安心して子どもを産むことができる環境づくりを目指し、健康診査や出産にかかる経費を助成いたしますので、お知らせいたします。

【対象者】 ①～③の以下のいずれにも該当する方

- ①妊産婦健康診査を受ける日に上士幌町に住民票のある妊産婦
- ②上士幌町から別の市町村にある医療機関へ通い、妊産婦健診を受け、又は出産している
- ③母子手帳の交付時面談を通して、支援プランに基づいた妊産婦健康診査を受けている

1. 助成内容

【妊産婦健診及び出産時の通院交通費】

上士幌町から町外の医療機関へ、妊産婦健診受診や出産のために通院した時にかかった交通費を、償還払いで助成します。交通費の額は、住民登録のある自宅から、最寄りの出産可能医療機関までの距離区分に応じた額になります。

★Google Map 等を使って、住民登録のある自宅から最寄りの出産可能な医療機関までの距離を調べて、右記の表に基づいて交通費の単価を決定します。

距離区分	補助単価（片道分）
25kmを超えて50kmまで	715円
50kmを超えて75kmまで	1,225円
75kmを超えて100kmまで	1,600円
100kmを超えて125kmまで	2,260円

※出産可能な医療機関は帯広厚生病院・協会病院・慶愛病院の3か所になります。

★母子手帳や健診時の領収書等により回数等を確認し、**往復16回分までを上限**として助成します。

出産前健診	14回まで
出産時	1回
出産後健診	1回
合計	16回まで

例) ふれあいプラザから最寄りの出産可能な医療機関は帯広厚生病院。ふれあいプラザから帯広厚生病院までは約39km。表に基づく1回(往復)に対し、1,430円の交通費を助成することになります。



【宿泊費】

自宅から最寄りの出産可能な医療機関までの距離が50kmを超え、出産直前の準備に宿泊を要した場合は、宿泊費として1人1泊につき、5,000円を上限として助成します。宿泊施設での領収書が必要になりますので必ず保管してください。※ただし5泊分以内、妊娠期間中1回。

2. 助成方法

①健診受診後から出産後6か月以内に町へ妊産婦健康診査通院交通費等助成の申請手続きを行います。

持ち物: 「妊産婦健康診査通院交通費等助成申請書」「印鑑」「振込先(金融機関)」「領収書」「母子手帳」

②町は申請内容を確認の上、支給額を決定し、申請者へ「妊産婦健康診査通院交通費等助成決定通知書」の送付及び支給をします。

*注意事項

町外に里帰り中の妊産婦健診の受診及び出産にかかる交通費は対象になりません

上士幌町妊産婦健康診査通院交通費等助成金交付申請書

令和 年 月 日

上士幌町長 様

住所 _____

申請者 氏名 _____ 印 _____

妊産婦健康診査通院交通費等の助成を受けたいので、次のとおり申請します。

申請額 _____ 円

(振込み先)

金融機関名	金庫・組合・農協・銀行	
	本店・支店(所) 店番号()	
口座種別/番号	普通・当座	
口座名義	フリガナ	
	氏名	

(申請額内訳)

◆該当する項目に☑及び下線部分を記載
 自宅から最寄りの産科医療機関までの距離 _____ km

【健康診査】

出産前妊婦健康診査 (14回まで) ※多胎妊娠の場合、19回まで
 _____ 回分 × _____ 円 × 2 (往復分) = _____ 円 …… A

出産時 (1回まで)
 _____ 1 回分 × _____ 円 × 2 (往復分) = _____ 円 …… B

出産後産婦健診 (1回まで)
 _____ 1 回分 × _____ 円 × 2 (往復分) = _____ 円 …… C

【宿泊費】

出産準備 (一人1回5泊分以内、1泊5,000円上限)
 1泊目 _____ 円 + 2泊目 _____ 円 + 3泊目 _____ 円
 + 4泊目 _____ 円 + 5泊目 _____ 円 = _____ 円 …… D

合計額 (A + B + C + D) = _____ 円

距離区分	補助単価 (片道分)	距離区分	補助単価 (片道分)
25kmを超えて50kmまで	715円	75kmを超えて100kmまで	1,600円
50kmを超えて75kmまで	1,225円	100kmを超えて125kmまで	2,260円

産前ケア事業のご利用について



妊娠出産育児。初めて経験するみなさんは、どんなイメージを持っていますか？経験してきたみなさんは、どんなことに困ったり、悩んだりしましたか？

赤ちゃんが生まれたら待たなしで育児が始まるので、妊娠期のいま、町で委託した助産師と一緒に安心して産み育てるための準備をしてみませんか？



利用できる方

・申請、利用の時点で上土幌町民の妊婦の方とそのご家族



利用回数

最大4回まで



内容及び利用料金

※非課税世帯や生活保護世帯の方は、利用料金は無料です。

マミー助産院で、以下の4つから選んで受けます。日時は、助産師と直接ご相談ください。

	内容	1回あたりの料金
①お産の経過と身体づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・お産の経過について ・お産の準備（身体、こころ） ★立ち合い出産予定の方は、パートナーの方も一緒に受けてお産の時に役立つ情報がいっぱい！ 	1回 880円
②授乳について	<ul style="list-style-type: none"> ・だっこや授乳の方法の実際（様々な授乳方法） ・乳房トラブル（乳腺炎や乳頭痛や白斑など）の予防や対処方法 ★経産婦さんも、母乳育児が大変だったという方はぜひ 	1回 880円
③産後の生活指導	<ul style="list-style-type: none"> ・産後の心身について ・産後のパートナーシップについて ★パートナーの方も一緒に受けて産後の実際をふたりでイメージするとさらに good! 	1回 880円
④新生児の特徴と沐浴指導	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの発育発達 ・抱っこやあやし方など赤ちゃんの扱い方 ・沐浴指導（人形を使って実習ができます） 	1回 1,100円



うみくん

産前ケア利用にはうみくんギフト(5万円)を活用するといいよ♪
産前ケアでマミーさんに会っておくと、産後ケアも利用しやすいね

利用方法

- ①プラン（利用者と担当保健師が相談して作成します）にもとづき、利用申請を行います。
- ②町が、利用承認通知書を発行します。
- ③マミー助産院に連絡をして、利用の日程調整をしてください。

★日程調整は[オンライン予約](#)もできます。右記QRコードからオンライン予約に進みます。希望する日にちを選び、メニューは「産前ケア事業」を選択して時間を選ぶと個人情報入力画面に進み、上土幌町産前ケア事業にチェックを入れてください。



オンライン予約



産前ケアを担当する助産師
マミー助産院 渡辺 雅美
☎ 050-3743-2669
【9:30~17:30 土日祝休】



ホームページ



Instagram

ふたごちゃん&みつごちゃんを 授かったみなさんへ



妊娠おめでとうございます。

双子、三つ子の妊娠を告げられた時、多くのお母さんやご家族の方は驚かれます。

まず、「びっくり」が一番の感想。その後「双子ちゃんが欲しかったからうれしい」という方もいますし「双子ちゃん？（三つ子ちゃん）どうしよう、育てられるかな」「お金どうする・・・」等産後のことを考えて不安になる方も多いと言われています。病院の主治医の先生や助産師はもちろんですが、上土幌町も、町をあげて皆さんの妊娠出産育児を応援します。

○ふたご手帖の配布

ふたご手帖プロジェクトが作成している「ふたご手帖」をお渡ししています。

多胎の妊娠経過や生活のアドバイスがたくさん！

別冊の記録ノートはふたごの発育曲線付き。



○妊婦健康診査費用及び通院交通費の助成



双子、三つ子を妊娠した時の身体への負担は、一人の赤ちゃんの妊娠よりも大きくなり、お腹が大きくなることによる影響も早い時期に出てきます。例えば、双子の場合、妊娠 30 週前後で、一人の妊娠の臨月相当にお腹が大きくなります。そのため、通常の妊婦健診の回数（14 回）よりさらに 5 回分多く妊婦健診及び通院交通費の助成をおこないます。

(1) 助成内容

妊婦健診は、受診票での助成（14 回）以外が対象となります。1 回につき 9,000 円を上限として、5 回まで助成します。妊婦健診通院交通費の助成については、母子手帳や健診時の領収書提出により、回数などを確認して、通常の交通費の助成に上乗せして往復 5 回分までを上限に助成します。

(2) 助成方法

- ① 妊産婦健康診査時の領収書を**必ず保管**してください。※領収書を紛失すると償還払いができなくなります。
- ② **健診受診後から出産 6 ヶ月以内**に町へ助成の申請手続きを行います
- ③ 町は申請内容を確認の上、申請者へ「助成の決定通知書」の送付及び支給をします。



○産後ケア事業の助成

出産後は、育児への不安が大きく、授乳がうまくいかないなどの悩みがある時期です。町が委託した助産師が自宅を訪問し、授乳の指導や育児相談を受けることができます。

(1) 助成内容

産後ケア事業は、概ね産後 1 年以内の母子が対象となります。**1 回の妊娠につき、1 人 5 回まで利用できますが、多胎妊娠の場合はさらにお子さんの人数分の利用が可能**です。

(2) 助成方法

- ① 支援プラン（利用者と保健師が相談して作成します）に基づき、利用申請を行います。
- ② 町が委託している助産院の助産師と連絡を取り合って、利用日を決め産後ケアを実施します。
- ③ 自己負担がかかります（非課税世帯や生活保護世帯は無料）。

※産後ケアの種類や各種利用料金については産後ケア事業のチラシを参照ください。



新生児聴覚検査費の助成を受けられる方へ



生まれつき、両側の耳の聞こえに障害があるお子さんは、1000 人に 1～2 人とされています。現在新生児期におこなう検査により、聴覚障害を早期に発見し、適切な治療を行うことで、言葉の発達への大きな効果が期待できるため、新生児聴覚検査費用に対する助成を実施しておりますので、お知らせいたします。

【対象者】 新生児聴覚検査を受ける日に上士幌町に住民票のあるお子さん

1. 受診票による助成（北海道内の医療機関対象） ～受診票を医療機関へ提出する方法～

（1）助成内容

自動聴性脳幹反応検査（自動 ABR）又は耳音響放射検査（OAE）の初回検査費用の 5,600 円を上限に助成します。

（2）助成方法

- ① 「新生児聴覚検査受診票」を医療機関の窓口へ提出します。
- ② 受診票による費用が、町から医療機関及び助産所へ直接支払われます。
※ 検査費用が 5,600 円を超えた場合は、自己負担が発生しますのでご了承ください。

2. 償還払いによる助成（北海道外の医療機関が対象）

～受診後、領収書等を添付し町へ申請すると、該当する額が本人へ支払われる方法～

（1）助成内容

自動聴性脳幹反応検査（自動 ABR）又は耳音響放射検査（OAE）の初回検査費用の 5,600 円を上限に助成します。受診票での助成が受けられなかった場合が対象になります。

（2）助成方法

- ① 新生児聴覚検査時の領収書を**必ず保管**してください。※領収書を紛失すると償還払いができなくなります。
- ② **検査受診後から出産 6 ヶ月以内**に町へ新生児聴覚検査費助成の申請手続きを行います。
★医療費や検査以外に支払われた費用は、助成の対象となりません。



持ち物：「新生児聴覚検査費助成申請書」「印鑑」「振込先の口座番号(金融機関)」「領収書」「母子手帳」

- ③ 町は申請内容を確認の上、申請者へ「新生児聴覚検査費助成決定通知書」の送付及び支給します。



新生児聴覚検査ってどんな検査？

自動 ABR～赤ちゃんの頭に脳波を見る小さな電極をつけて、ヘッドフォンから小さな音を聞かせ、その刺激への反応をコンピューターで解析・判定します。

OAE～は、イヤープローブを耳につけて小さな音を聞かせ、音に反応して内耳から帰ってきた反響音を判定します。

どちらも眠っている間の 5 分くらいで終了し、赤ちゃんに苦痛はない検査です。

上士幌町新生児聴覚検査費助成申請書

令和 年 月 日

上士幌町長 竹中 貢 様

住所
申請者
氏名



新生児聴覚検査費の助成を受けたいので、次のとおり申請します。

申請額 円

(振込み先)

金融機関名	金庫・組合・農協・銀行	
	本店・支店(所) 店番号()	
口座種別	普通 ・ 当座	
口座番号		
口座名義	フリガナ	
	氏名	

助成対象額 (A) 円

助成上限額 (B) 5,600 円

申請額 A又はBのいずれか低い方の額



産後ケア事業のご利用について

出産後は、ホルモンのバランスが大きく変化し、自分の心身や育児について悩みがある時期です。町が委託した助産師の授乳の指導や育児相談を受けてみませんか？

利用できる方

- ・申請、利用の時点で上土幌町民の方
- ・**おおむね産後1年未満**のお母さんと赤ちゃん



利用回数

3種類組み合わせて最大5回まで
 ※多胎の場合はさらにお子さんの人数分

内容及び利用料金

※非課税世帯や生活保護世帯の方は、利用料金は無料です。

＜主な産後ケア＞ 受けるケアは、助産師と直接ご相談ください。

- ・お母さんと赤ちゃんのレスパイト(育児のひと休み、息抜きに)
- ・お母さんの産後の心身の健康チェック
- ・赤ちゃんの健康チェック(体重測定、発育や発達の確認)
- ・育児に関する相談(だっこ、あやし方、沐浴など)
- ・授乳に関する相談(授乳指導、授乳介助、搾乳、乳房のケア)



産後ケア方法は、3種類から自由に選びます。

	場所	内容	1回あたりの料金
訪問型	ご自宅	助産師にご自宅を訪問してもらってケアを受けます。(概ね3時間程度) ※訪問先が町外の場合交通費別途負担あり	1回 1,500円
来所型	マミー助産院	助産院に出かけてケアを受けます。(1~2時間以内)	1回 1,000円
デイサービス型	マミー助産院	助産院で赤ちゃんとも1日を過ごしながらか(10時~16時)ケアを受けます。昼食付。	1回 2,800円

利用方法

産後ケア利用には**そらちゃんギフト(5万円)**を活用するといよいよ♪



そらちゃん

- ①プラン(利用者と担当保健師が相談して作成します)にもとづき、利用申請を行います。
- ②町が、利用承認通知書を発行します。
- ③マミー助産院に連絡をして、利用の日程調整をしてください。

★日程調整は**オンライン予約**もできます。右記QRコードからオンライン予約に進みます。
 希望する日にちを選び、メニューは「お乳ケア」を選択して時間を選ぶと個人情報入力
 の画面に進み、上土幌町産後ケア事業にチェックを入れてください。

デイサービス型のご利用予約は、アレルギー等の確認もあるため別のフォーム →→→→
 からの入力になります。



オンライン予約



デイサービス型予約



産後ケアを担当する助産師
 マミー助産院 渡辺 雅美

☎ 050-3743-2669

【9:30~17:30 土日祝休】



ホームページ



Instagram

乳腺炎等の緊急時は、土日でも対応できることがあるので、お電話でご相談ください。

Medela(メデラ)

シンフォニー電動さく乳器の貸し出しについて(無料)

上士幌町では、必要なお家庭に、病院向けさく乳器の”シンフォニー電動さく乳器”の貸し出しをおこなっています。ご利用希望の方は、お気軽にご相談ください。

★赤ちゃんが飲むのと同じ自然なリズムで搾乳できる!

2フェーズ(刺激フェーズと搾乳フェーズ)

★ダブルポンプで時間も半分!母乳量もUP!

片側ずつより両方同時さく乳により母乳分泌は増える



利用できる方

申請、利用の時点で上士幌町民の方



利用日数

最大1か月。その後は次のご利用予約がない場合さらに1か月延長できます。

※緊急で必要な方は、優先させていただきます



利用申請

- ①利用申請書(下記)を記入して、提出します。
- ②使用に当たっては、産後ケアを利用してさく乳器の使用方法や母乳ケアを受けるとGOOD!
- ③貸し出し中のボトルは、ミルトン等で消毒しながら利用します。

*早産や低出生体重児の場合は、使用にあたって赤ちゃん専用のボトルを購入することをおすすめします。詳しくはご利用時にご相談ください。



小さく生まれた赤ちゃんは、母乳が不可欠。なぜなら、母乳はその子だけのオーダーメイド。小さく生まれた赤ちゃんには、成長に必要な物が含まれているんだって。

どんな時にさく乳器が役立つの?

- ★ 早産等で赤ちゃんが小さく生まれて入院しており、さく母乳を病院に届けなければならないとき
 - ★ 母乳育児を始めたけれど、赤ちゃんが上手に吸い付けず、さく乳が必要なとき
 - ★ 乳房のトラブルやお母さんの体調不良等で薬を内服して、赤ちゃんに直接授乳ができないとき
 - ★ 職場復帰したけれど、まだ母乳育児を続けたいとき
- ……などなど。

キリトリ✂

令和 年 月 日

上士幌町保健福祉課 様
さく乳器借用書

住所 上士幌町字
氏名

このたび、さく乳器を以下の条件により借用したく、申請いたします。

1. 借用期間 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日
2. 使用、管理について(遵守事項)
 - ①物品は、注意をもって使用及び管理すること。
 - ②目的に沿って使用し、転貸したりしないこと。



2023年度 乳幼児健康カレンダー



	事業名	対象者・事業内容等	日時
健康診査	赤ちゃん健診 ブックスタート 森の輪	<ul style="list-style-type: none"> ◆対象/生後3~4ヶ月児、6~7ヶ月児 ◆内容/身体計測、問診、診察 栄養・保健相談 ◆3~4ヶ月児に森の輪実施 ◆6~7ヶ月児にブックスタートを実施 ◆個別案内あり 	日程 2023年 4月25日 6月20日 8月29日 10月24日 12月19日 2024年 2月20日 (全日程火曜日です) 
	1歳6ヵ月児・3歳児 健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ◆対象/ ●1歳6ヶ月児健診(1歳6ヶ月~1歳11ヶ月児) ●3歳児健診(3歳~3歳11ヶ月児) ※健診日に対象年齢に達している方にご案内いたします。 ◆内容/身体計測、問診、診察、歯科健診、相談(保健・栄養・言語・発達) ◆個別案内あり 	日程 2023年 5月18日 7月18日 9月19日 11月21日 2024年 1月16日 3月19日 (5月のみ木曜日、その他は火曜日です) 時間 12:45~16:00 ※受付時間は個別に案内します
	いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)	<ul style="list-style-type: none"> ◆対象/1歳~4歳(年少児童まで) ※1歳未満でも乳歯数6本以上あれば可 ◆内容/歯科健診、フッ素塗布、歯みがき指導、個別相談 ◆持ち物/母子健康手帳、歯の健康手帳(10ヶ月児相談の時にお渡しします) ◆事前申込み必要 ◆対象年齢期間に1人6回まで受診可能 	日程 2023年 5月30日 9月12日 12月12日 2024年 3月12日 (全日程火曜日です)  時間 13:50~16:00
栄養教室	笑顔でもぐもぐ教室 (離乳食実習)	<ul style="list-style-type: none"> ◆対象/生後3~4ヶ月児 (赤ちゃん健診と一緒に受けられます) ◆内容/離乳食の進め方を試食を通して一緒に学びます 	日程 2023年 4月25日 6月20日 8月29日 10月24日 12月19日 2024年 2月20日 (全日程火曜日です) 時間 13:00~
その他	母子健康・栄養相談	<ul style="list-style-type: none"> ◆対象/妊婦・乳幼児とその家族 ◆内容/健康相談、栄養相談、育児相談、身体計測 ◆事前申し込み無し ※実施日時以外のご利用を希望の方は、事前にお電話下さい。 	日程 毎月第2・第4火曜日 ※6月は第4火曜日のみ、1月は第2火曜日のみ 時間 10:00~12:00 
	10ヶ月児相談	<ul style="list-style-type: none"> ◆対象/10ヶ月児 ◆内容/健康相談、栄養相談、育児相談、身体計測 ◆個別案内あり 	日程 赤ちゃん健診(6~7ヶ月)時に 日時を個別にご案内します  時間

育児サークル ひよクラブ	◆対象/0歳~就学前 ◆日時/毎週火曜日10時~11時30分 ◆場所/研修室
ママのHOTステーション	◆対象/0歳~就学前 ◆日時/毎週金曜日10時~15時30分 ◆場所/機能訓練室

日にちや時間は、変わることがあるの
各団体さんに確認をしてね



←こどもと子育ての相談センターうみの公式LINEはこちらから
※このカレンダーや子育て情報を見たり、母子相談の予約等ができます



2023年度 上士幌町予防接種実施方法

医療機関名	予防接種名	予約	実施日時	予約方法
上士幌クリニック 上士幌町東3線238 01564-2-2010	B型肝炎	○	第1～4火曜日 13:30～14:00 ★日本脳炎接種者で、 小学生以上は、第2・ 第4火曜日 16:00～16:30	※接種日の1週間前までに、病院へ予約を入れてください。 ※水、土の午後と日曜祭日は、予約はできません。
	ヒブ			
	肺炎球菌			
	ロタ(ロタリックス)			
	4種混合			
	BCG			
	麻疹風疹混合1期・2期			
	水痘			
豊川小児科内科医院 音更町木野西通 8-1-14 0155-32-2310	B型肝炎	×	月～土曜日 8:00～11:00 月火木金曜日 14:00～17:20	※BCGについては、接種日の1週間前までに、病院へ予約をアイチケット(スマホアプリ)で入れてください。 iPhoneアプリ App Store Androidアプリ Google play
	ヒブ			
	肺炎球菌			
	ロタ(ロタテック)			
	4種混合	○	※BCG 受付 月火木金 14:00～14:30	
	BCG			
	麻疹風疹混合1期・2期	×		
	水痘			
	日本脳炎			
	2種混合		○	
ヒパビロ-マウイルス感染症				
はげあん診療所 上士幌町138番地 01564-2-5678	日本脳炎	○	月火木金曜日 9:30～15:30 ※水・土曜日休診	※接種日の1週間前までに、病院へ予約を入れてください。
	2種混合			
	ヒパビロ-マウイルス感染症			
帯広徳洲会病院 音更町木野西通 14-2-1 0155-32-3030	B型肝炎	○	※病院へ予約時にご確認ください。 	※接種日の1週間前までに、病院へ予約を入れてください。 ※肺炎球菌は、他の予防接種との同時接種はしません。
	ヒブ			
	肺炎球菌			
	ロタ(ロタリックス)			
	4種混合			
	麻疹風疹混合1期・2期			
	水痘			
	日本脳炎			
2種混合				
ヒパビロ-マウイルス感染症				

【注意事項】 里帰りや入院等により、上記の医療機関で定期予防接種を受けることができない場合、申請によって費用を償還払いてきますので、ご相談ください。

持ち物 ① 母子手帳 ② 予診票 ③ 健康保険証 ④ こども医療費受給者証

*予防接種の予約を変更または取り消す場合には、速やかに医療機関にご連絡ください。

