



妊娠中からの お役立ち情報

妊娠～出産
子育てサポート
医療機関
入園
相談

妊娠～出産

産後は思った以上に動きがとりづらくなるもの。『こんなサポートがあることを出産前から知りたかった…』という声は、実はとても多いのです。プレパパ・ママ向けのセミナーをはじめ、妊娠中から参加できる催し等に行ったりすることで、産後の暮らしがイメージでき、赤ちゃんとの生活の準備ができます。

産前産後に利用できる制度やサポート

出産・子育て応援事業

すべての妊婦や子育て世帯のみなさんが安心して出産・子育てができるよう、伴走型の相談支援とあわせて「出産・子育て応援ギフト」を支給します

【問】 面談に関すること：上越市健康づくり推進課 【TEL】 025-520-5843
ギフト支給に関すること：上越市こども政策課 【TEL】 025-520-5726

【伴走型相談支援】

面談による相談支援

- ① 妊娠届出時
- ② 妊娠 8 か月時（希望者）
- ③ 出産後

【出産応援ギフト】

面談①を受けた妊婦に 5 万円支給

【子育て応援ギフト】

面談③を受けた人に新生児 1 人につき
5 万円支給

妊産婦医療費助成

妊産婦が医療機関で支払う自己負担額を助成します

【問】 上越市こども政策課 【TEL】 025-520-5726

【対象】 上越市に住民票がある妊産婦の医療費

※保険適用外の医療費等は助成対象になりません。

【利用するには】 上記問合せ先まで確認ください。

助産師の健康相談室

産前・産後を通して助産師さんが電話で相談に応じてくれます。来所相談もできます

【問】 上越助産師会 【TEL】 025-522-5219

【開】 月・木・金 9：30～11：30

金 18：30～20：30

（午後は電話相談のみ）

祝日・年末年始を除く

【場】 福祉交流プラザ3階 健診室2

※ 来所相談は要予約

予約は左記時間内

妊産婦・新生児訪問

お母さんや新生児を対象に、助産師または保健師が訪問して、個別にアドバイス等を行います

【問】上越市健康づくり推進課【Tel】025-520-5843

【対象】市内に住民票がある、妊娠中および産後2か月以内の妊産婦

【利用するには】

妊娠中の訪問は母子健康手帳交付時にもらうハガキで、産後の訪問は母子健康手帳の「出生連絡票」ハガキで連絡する。2か月以内の訪問を受けていない方は、おおむね4か月目までに「こんにちは赤ちゃん訪問」が受けられます。

【¥】

妊娠中の1回、産後の1回は無料。
産後の沐浴や2回以上の訪問を希望する場合は自己負担あり

産前・産後ヘルパー派遣事業

産前・産後にママの体調が悪いときや、多胎児出産で手助けがほしい家庭にホームヘルパーさんがきてくれます

【問】上越市健康づくり推進課【Tel】025-520-5712

【対象】市内に妊産婦の住民票があり、

【¥】30分あたり

- ①妊娠中および産後16週以内で、体調不良のため家事・育児が困難であり、同居の親族等から援助が受けられない人
- ②多胎児の妊娠中および産後1年以内の人
- ③その他、必要と認められた人

日中(8:00～18:00) 275円
早朝(6:00～8:00) 625円
夜間(18:00～22:00) 625円
深夜(22:00～6:00) 943円

※利用は1時間以上1日4時間まで(連続3時間まで)。合計60時間(多胎児は70時間)が限度

産後ケア事業(訪問型・来所型)

産後1年以内のママの心身のケア及び育児の援助を受けられます

【問】上越市健康づくり推進課【Tel】025-520-5843

【対象】市内に住民票があり、

【利用するには】

- ①心身の不調または強い育児不安がある人
- ②その他必要と認める人

市への申請が必要。希望される方は、事前に相談を。

【実施方法】

【¥】

- ・訪問型ケア：助産師が訪問し、実施
- ・来所型ケア：指定の日時・場所で実施

訪問型ケアは1回につき1,500円の自己負担あり

※訪問型ケア・来所型ケアともに5回までが限度

上越市母子健康手帳アプリ「母子モ(ぼしも)」 母子モ 検索

妊娠期から出産・育児期までサポートできる記録機能も充実し、子育てに役立つ情報が満載です。アプリストアからインストールできます。

妊婦さん&そのパートナーさん向けのセミナー

【対象】 これからお父さんお母さんになる人 【¥】 無料

すくすく赤ちゃんセミナー

安心してマタニティライフを過ごし、元気な赤ちゃんを
生み育てるためのセミナーです。

【問】 上越市健康づくり推進課【Tel】 025-520-5843

【日時】 子育て応援ステーション、市のホームページ等で確認ください

講座	対象	会場	申込み
妊娠編	妊娠 16 週～ 25 週ごろ	福祉交流プラザ	必要
出産編	妊娠 26 週～ 33 週まで		

マタニティ向けセミナー 『赤ちゃんのいる暮らし』

妊娠期に知っておきたい出産前後の役立つ支援情報をお
伝えします。赤ちゃんのいる生活がイメージできます

【問】 じょうえつ子育てinfo【Tel】 025-526-1214

【日時】 6月17日(土)、12月3日(日) ※申込必要

妊婦中から参加できる催しなど

妊娠中に参加しておく、と、出産後をイメージしやすかったり、出産前後のことなどを
先輩ママから直接話を聞くことができます。(詳細は各ページを参照)

- ぶちベビー健康プラザ (→P49)
- ベビー健康プラザ (→P49)
- こどもセンターおしゃべり会 (→P49)
- 子育て応援ひろば ふう (→P55)
- さくらんぼくらぶ (多胎児のサークル) (→P57)

■よくあるQ&A

～子育て info が各担当者に聞きました～

■ 出産で自分(母)が入院している間、
上の子の世話をお願いできる？

保育園などで実施している一時預かり
やファミリーサポートセンターが利用で
きます。産前・産後ヘルパーは妊産婦の
家事・育児を手助けする制度なので、妊
産婦が不在のときは利用することができ
ません。

■ 里帰り出産で上越市にきています。住民
票は他県ですが上の子を預かってもらうこ
とは可能ですか？

一時的に保育園を利用できる場合があり
ます(広域入所制度)。詳しくは住所地の
市町村におたずねください。なお、保育園
とファミリーヘルプ保育園の一時預かり、
民間の子育て支援は利用できます。

出生後に申請する手当等

子育て家庭に対する手当や助成です。他に妊産婦やひとり親などへの支援もあります。

【問】上越市子ども政策課 【Tel】025-520-5726

子ども医療費助成

高校卒業相当までの子どもの医療費を助成します

		・小学生以上の子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・未就学児 ・市民税非課税世帯の小学生 ・市民税非課税世帯の中学生～高校卒業相当年齢（令和5年9月から）
一部負担金	通院	530 円／回 ※同一月に同じ医療機関において 5 回目以降の負担金は無料	無料
	入院	1,200 円／日	
	訪問看護	250 円／日	
	調剤	無料	

※保険適用外の医療費等は助成対象になりません。

児童手当

児童の健やかな成長を支援するため、児童を養育している方に手当が支給されます
出生の日の翌日から 15 日以内の申請が必要です

対象者	手当の額	支給日
中学3年生までの児童を養育している方	<ul style="list-style-type: none"> ・3歳未満（一律）：15,000円 ・3歳以上小学校終了前 <ul style="list-style-type: none"> 第1・2子：10,000円 第3子以降：15,000円 ・中学生（一律）：10,000円 ※所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合、特例給付（一律5,000円）になります。	毎年6月、10月、2月の10日に、それぞれ前月分までの手当が支給されます。

※所得上限限度額以上の場合、手当の支給はありません。

子育てジョイカード

18歳未満の子どもが3人以上いる家庭に交付されます

多子世帯の経済的負担を軽減するとともに、地域全体で子育てを応援します。

協賛店舗で「子育てジョイカード」を提示すると各種割引等を受けることができます。