



みなさんこんにちは。昨年1年間に日本で生まれた赤ちゃんの数は73万人弱で、前年よりも4万人以上減少し、出生数も合計特殊出生率も過去最低となりました。そして今年の出生数もさらに4万人減少し、68万人台となる見込みです。中頓別町を含めた宗谷管内の各市町村の今年の出生数も、全国と同様に少なくなるようです。出産を望む方が少しでも安心して妊娠・出産できるように、今月中頓別町でおこなっている母子保健事業やサービスについてお知らせします。

両親学級

- ◆妊娠中の過ごし方、出産の進み方、沐浴の練習、乳房のお手入れについてなど、ご要望に沿ったオーダーメイドの内容です。



母子健康手帳の交付（妊娠の届出）

- ◆妊婦の方全員に助産師・栄養士などの専門職が面接相談をおこなっています。妊娠中の生活や出産についての知識を得たり疑問を解決することで、安心して出産を迎えることができますよ！窓口にはご本人がいらしてくださいね（ご夫婦での来所も大歓迎です）。予約制ではありませんが事前にお電話（6-1995）をいただくと確実です。
- ◆中頓別町では、数種類の中からご自分で好きなデザインの母子健康手帳をお選びいただけます！生まれるお子さんのためにじっくりとお気に入りを選んでくださいね。
- ◆母子健康手帳と一緒に『妊婦一般健康診査受診票』をお渡しします。この受診票で妊婦健診を自己負担なく受けることができます。多くの市町村では分娩予定日までの妊婦健診分受診票を発行していますが、中頓別町では予定日を過ぎた後の健診にも受診票を発行しています。産後の健診や赤ちゃんの1か月児健診も対象です。



コウノトリサポート119

（中頓別町出産サポートシステム）

- ◆出産施設がない中頓別町で「もし妊娠中やお産の時に何かあったら…」という妊婦さんの不安を解消し安心して出産を迎えていただくための制度です。詳しくは母子手帳交付の際にご説明します。

妊婦訪問／妊娠8か月時面談

- ◆妊娠中期～妊娠後期にご自宅を訪問し、健康状態や健診結果についてお話を伺います。妊娠期に起こりやすい身体や気持ちの変化についてお話させていただいたり、生活面や栄養面についてのご相談もお受けします。

育児パッケージ／おむつサンプルプレゼント

- ◆新しい命の誕生をお祝いし、お子さんの健やかな成長を願うとともにご家族みんなで赤ちゃんを迎えられるように応援します！

産前産後ヨガ

- ◆安定期に入ったら安産に向けての身体作りや妊娠中の不快症状の改善のために、適度な運動を取り入れましょう！託児スタッフがいますので、産後も安心して参加できます。



妊産婦健康診査交通費・出産準備のための宿泊費助成

- ◆中頓別町内には妊婦健診を受けることができる医療機関がないため、町外の医療機関を受診していただいておりますが、受診のために必要な交通費を一部助成しています。産後の健診や出産に向かう時、出産するため直前にホテルなどに宿泊された時の宿泊費の一部も助成を行っています。

妊産婦医療費助成

- ◆妊産婦さんが病気やけがで受診した際の医療費のうち『保険診療に係る本人負担分』について助成します。産婦人科以外（内科・歯科・薬局）なども対象です。詳しくは母子手帳交付時にご説明します。

赤ちゃん訪問（新生児・産婦訪問）

- ◆赤ちゃんの体重測定、お母さんの産後の体調・授乳・子育ての相談など、出産後の全家庭を対象に訪問しています。赤ちゃんと一緒に生活に自信が持てるまで、ご希望があれば助産師や保育士が何度でもお伺いします！

そのほか、赤ちゃんが生まれた後は、乳幼児健診、歯科検診・フッ素塗布、離乳食教室などで赤ちゃんの成長・発達をお手伝いしていきます。

ネウボラ相談

赤ちゃんのことだけでなく、お母さん自身が気になっていることや誰かに話を聞いてほしいことがあれば、いつでもお話に来てください。なかとんネウボラは、みなさんの妊娠・出産・育児を応援しています！

