



①妊娠したら

妊娠おめでとうございます。妊婦さんがお腹の赤ちゃんとともに快適な妊娠期間を過ごし、安心して出産を迎えるために必要な様々な準備があります。

妊娠・出産・子育てについての不安があるときは、各保健センター・産前産後サポート室に担当保健師や母子保健コーディネーターがいますので、遠慮なくご相談下さい。

1. 妊娠届

宮崎市に住民登録があり、医療機関で妊娠確定の診断を受けた人は、妊娠届を出しましょう。

【届出に必要なもの】

- ・身元確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）
- ・個人番号確認書類（マイナンバーカード等）
- ・妊娠届（医療機関にて妊娠確定後にもらえます）

【届出場所】

産前産後サポート室〔北〕	宮崎市橋通西 1-1-1（市役所本庁舎 5 階）	☎40-1436
産前産後サポート室〔南〕	清武町西新町 1-1（清武総合支所 1 階）	☎85-1137
市総合福祉保健センター	花山手東 3 丁目 25-2	☎52-1506
佐土原保健センター	佐土原町下田島 20660	☎73-1115
田野保健センター	田野町甲 2818（田野総合支所 1 階）	☎86-0117
高岡福祉保健センター「穆園館」	高岡町内山 2877	☎82-5294

※祝日・休日、年末年始を除く月～金曜日 9:00～17:15（受付は 17:00 まで）

【届け出る人】

- ①妊婦本人
- ②妊婦本人による届出ができない場合、配偶者（パートナー）または家族でも届出ができます。ただし、妊婦本人が委任状欄を記載した妊娠届と、代理の方の身元確認書類（運転免許証等）、妊婦本人の個人番号が確認できるもの（マイナンバーカードまたはその写し）をお持ちください。

※届出時に専門職による妊娠や出産育児に関する面談を実施します。

【交付されるもの】

- ・親子健康手帳（母子健康手帳）
- ・妊婦健康診査助成券つづり（妊婦歯科受診券、子宮頸がん検診票、産婦健診助成券等を含む）
- ・つづみセット（乳幼児健康診査受診票、予防接種予診票など）

【その他】

- ・宮崎市以外で妊娠の届出をされた妊婦及び 1 歳 3 か月未満の乳幼児は妊婦健康診査・乳幼児健康診査の手続きがありますので、各保健センター・産前産後サポート室にお問い合わせください。
- ・妊娠届出時の面談を受けた妊婦へは、出産・子育て応援事業による出産応援給付金（5 万円）を給付します。詳細は、面談時にお知らせします。

【問い合わせ】子ども家庭支援課 ☎0985-40-1436



2. 妊婦健康診査

- ・宮崎市に住民登録がある人を対象に、県内の医療機関等で実施している妊婦健康診査の助成を行っています。また、里帰り出産等で、県外で妊婦健康診査を受診される場合も同様の助成制度があります。出産後に申請していただくことで、宮崎市の助成費用と調整して還付します。
- ・令和元年度から、市・県民税非課税世帯及び生活保護世帯において、妊婦健康診査に係る自己負担額の助成を行っています。詳細については、お問合せください。

・令和5年度から、市・県民税非課税世帯及び生活保護世帯において、初回産科受診料の助成を行っております。詳細については、お問合せください。

【問い合わせ】子ども家庭支援課 ☎0985-40-1436

3. 妊婦歯科健診

宮崎市に住民登録がある妊婦を対象に、市内の指定医療機関にて無料の歯科健診を行います。

【受診時期】妊娠中に1回のみ

【内容】歯科健診・クリーニング・ブラッシング指導・(Aコース) 歯科グッズプレゼント・(Bコース) だ液検査

【問い合わせ】健康支援課 ☎0985-29-5286

4. ツインズサロン（多胎妊婦支援教室）

保健師による相談や、多胎妊婦同士やふたご・みつごの先輩ママとの交流を実施しています。教室に参加する場合には、予約が必要です。

【対象】ふたご・みつごの赤ちゃんを出産予定の妊婦

【開催場所】宮崎市保健所（2階パンダの部屋）宮崎駅東1丁目6-2

【問い合わせ】子ども家庭支援課 ☎0985-40-1436



5. 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）等療養援護費

宮崎市に住民登録があり、妊娠中毒症・糖尿病・貧血・産科出血・心疾患にかかっている妊産婦（妊娠中または出産後10日以内）に対し、7日以上入院治療が必要な場合に医療費の一部を助成します。

助成条件等がありますので、詳細については下記にお問い合わせください。

【問い合わせ】親子保健課 ☎0985-73-8200

6. 不妊検査費助成

夫婦のいずれか又は両方が宮崎市に住民登録があり、不妊原因を調べるための検査を受けた夫婦に対しその検査費用を助成します。

助成条件等がありますので、詳細については下記にお問い合わせください。

【問い合わせ】親子保健課 ☎0985-73-8200

7. 産前産後期間の国民年金保険料の免除

出産日（出産予定日を含む）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、早産された方を含みます。）

【対象者】国民年金第1号被保険者

【届出時期】出産予定日の6か月前から届出可能です。

【問い合わせ】国保年金課 ☎0985-21-1753



お役立ち情報

助産師さんによる相談

一般社団法人 宮崎県助産師会 子育て・女性健康支援センター
(宮崎か母ちゃっ子くらぶ)

一般社団法人

宮崎県助産師会HP→



産前・産後の相談やおっぱいケア、育児など、出産・育児に関するさまざまな相談に助産師が応じています。

【相談日時】月～金曜日（祝・休日、12/29～1/4を除く）、10:00～22:00

【相談料】無料。ただし、通話料は利用者負担となります。

【相談電話番号】☎0985-35-7210



～思いがけない妊娠相談について～

あいのて宮崎 ～にんしん・女性の健康SOS～

大切なあなたの今と未来のために… 助産師が寄り添いながらご相談に応じます。

【相談日時】火・木曜日（年末年始は休み、祝日可）

17:00～20:00（受付19:30まで）

第2・4土曜日（年末年始は休み、祝日可）

14:00～17:00（受付16:30まで）

詳細はホームページをご確認ください。

【来所相談】宮崎市保健所（要予約）

【電話相談】☎080-8553-1010

【メール相談】ainote1010@docomo.ne.jp（ホームページからも可。こちら）↑



※来所相談予約は、ホームページの予約フォームからできます。

※専用メールアドレスからの返信が受信できるよう設定してください。

※電話・メール相談も相談日時のみ受付します。

（メールは24時間受け付けますが、返信に時間を要する場合があります。）

※原則として宮崎市民を対象としています。

妊娠中の感染予防のための注意事項 11か条

1. 石鹸と流水で、しっかり手を洗ってください。
2. 小さな子どもとフォークやコップなどの食器を共有したり、食べ残しを食べることはやめましょう。
3. 肉は、しっかりと中心部まで加熱してください。
4. 殺菌されていないミルクや、それらから作られた乳製品は避けましょう。
5. 汚れたネコのトイレに触れたり、掃除をするのはやめましょう。
6. げっ歯類（ネズミの仲間たち）やそれらの排泄物（尿、糞）に触れないようにしましょう。
7. 妊娠中の性行為の際には、コンドームを使いましょう。
8. 母子感染症の原因となる感染症について検査しましょう。
9. B群溶血性レンサ球菌の保菌者であるか検査してもらいましょう。
10. 感染症から自分と胎児の身を守るために、妊娠前にワクチンを打ちましょう。
11. 感染している人との接触を避けましょう。

※ 詳細は先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症 患者会「トーチの会」⇒



●知ってほしいB型肝炎

- ウイルスによって起こる、肝臓病の一つです。お母さんがウイルスを持っていると出産時に赤ちゃんに感染しますが、ほとんどはワクチン接種で予防できます。
- 妊婦健康診査では、B型肝炎ウイルスの有無を検査（B型肝炎抗原検査）します。検査で陽性となった場合は、さらに詳しい検査を受けます。検査結果に応じて、出産後に赤ちゃんはスケジュールに沿ってワクチン等の投与を行います。この場合は通常の予防接種とは違い、医療保険適応となります。

●知ってほしいATL（成人T細胞白血病）

- ウイルスによって起こる血液のがんの一つで、全国的にも宮崎県を含む九州地方で多く発症しています。お母さんがウイルスを持っていると、母乳によって赤ちゃんに感染する可能性があります。
- 妊婦健康診査では、ウイルスの有無を検査（HTLV-1抗体検査）します。検査で陽性となった場合は、確認検査を受け、かかりつけの産科医に相談しましょう。
- 赤ちゃんへの感染を予防できるワクチンは、残念ながら今のところ存在しません。しかし、完全な人工栄養（粉ミルク）を選択することにより、感染の危険性を低下させることができます。
- 検査でウイルスを持っていることが分かっていても、感染力は小さいため、日常生活における特別な配慮は必要ありません。また、感染しても発症する人はごく一部なので、妊娠中にも特別な影響はなく、出生後に異常をきたすことはありません。