

妊娠がわかったら

妊娠の経過

妊娠月数	2				3				4				5				6			
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
〇月〇日	妊娠前期 ～ /												妊娠中期 / ～ /							
健診	4週間に1回(母子健康手帳持参)																			
	子宮頸がんの検診												16～28週の間に歯科健診を受ける							
胎児の発達																				
子宮の大きさ	鶏卵より少し大きい				握りこぶしくらい				子どもの頭くらい				15～18cm				18～21cm			
赤ちゃんの身長 *()は頭殿長	*(1.5～4.5cm)				*(1.5～4.5cm)				*(5～11cm)				20～25cm				28～30cm			
赤ちゃんの体重	～5g				5～25g				30～120g				150～250g				300～650g			
赤ちゃんの様子	脳の前型ができる 呼吸の練習開始 心臓ができる 肝臓ができる 胎盤がほぼ完成 乳歯の芽がではじめる 乳歯のエナメル質がではじめる 永久歯の芽が 目耳鼻ができる 手足ができる 男・女にわかれる 胎動を感じる																			
母体の変化 (個人差があります)	つわりで体重があまり増えない時期です 体重増加が著しい時期です つわりがはじまります つわりがおさまってきます 代謝の変化に応じられないと 赤ちゃんの成長には、主に糖質を使うので優先的に糖質ママは妊娠の後期により多く赤ちゃんに栄養を送れるよ																			
日常の心得	〇早い時期に受診しましょう 〇流産しやすい時期なので体に負担をかけないようにしましょう 〇いつもより強い子宮収縮、頻繁な収縮があるときは横になりましょう 〇栄養バランスの良い食事を 〇太りにすぎに注意																			
留意すること	〇薬の内服やレントゲン検査等の際には注意しましょう 〇継続して内服している人は主治医と産婦人科医師に必ず相談しましょう 〇つわりがひどい場合は無理せず受診をしましょう 〇出血や腹痛があった時には早めに受診をしましょう 〇にんには赤ちゃんLINEに登録しましょう 〇重い荷物は控えましょう 〇下腹部を圧迫しないようにしましょう 〇つわりがおさまってきたら1日3食のバランスの取れた食事を心がけましょう 〇保健相談所等の両親学級に参加してみましょう 〇妊娠中に1回妊婦歯科健康診査を受けられます 〇体調が安定していれば、早めに受診しましょう 〇体重管理を始めましょう 〇保健相談所で「ゆりかご面接」を受けましょう 〇むくみや頭痛、しびれ等の診をしましょう 〇お腹の赤ちゃんの、話しましょう 〇出産準備品を家族と退院後しましょう																			

※この表は、あくまでも目安です。妊娠経過は妊娠さんによってさまざまですので、気になること・心配なことがあるときは、



7				8				9				10					
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
妊娠後期 / ~																	
2週間に1回(母子健康手帳持参)												1週間に1回(母子健康手帳持参)					
21~24cm				24~27cm				27~30cm				30~33cm					
32~37cm				38~42cm				43~46cm				47~50cm					
700~1,100g				1,200~1,700g				1,900~2,400g				2,500~3,800g					
体脂肪を付けて寒さに対応できる準備をする																	
音を聞く 目を開く				臍臓完成				大人と同じ抗体価				大人より多い抗体価					
できる				消化管完成				肺の表面に空気が入ってもつぶれないように するための物質がつきはじめる				鉄分や骨の材料を ママからもらう					
体重増加はだんだんだらかになります																	
妊娠糖尿病になることがあります																	
を赤ちゃんに送るように代謝が変化します うに、脂質を蓄えようとしています																	
○妊娠高血圧症候群や貧血に注意 ○次のような症状がある場合は要受診 (むくみの増大・体重の増加・腰痛・破水・規則的な収縮・出血) ○休息は十分にとりましょう ○毎日入浴し、体を清潔に *予定日の3週間前から2週間後までは正常の範囲内																	
目の前がチカチカする、手足が 症状があった時には早めに受 んはこの頃になると声が聞こ かけてコミュニケーションをと そろえましょう の生活について相談し始めま ○妊娠8か月アンケートに回答しましょう ○RSウイルス母子免疫ワクチンを接種しましょう																	

医療機関に相談をしましょう。



各保健相談所のお問合せ先はP14、15をご覧ください。

手続き・届出

妊娠届

各保健相談所

保健相談所、保健所、区役所区民課、出張所で妊娠の届出をすると、母子健康手帳と「母と子の保健バッグ」をお渡しします。「母と子の保健バッグ」には、妊婦健康診査の受診票や出生通知票、両親学級のご案内など大切なものが入っています。

母子健康手帳

各保健相談所

母子健康手帳は、お母さんと生まれてくるお子さんの健康を守るためにつくられたものです。健康の記録などを記入し、お子さんの健やかな成長のために活用してください。予防接種・健康診査を受けるときには必ずお持ちください。

江東区母子健康手帳



ゆりかご面接

各保健相談所

すべての妊婦さんを対象に、保健師等の専門職が面接し、妊娠中の過ごし方や出産・育児に関するご相談に応じます。妊娠中や出産後の事業の紹介を行います。面接を受けた妊婦さんご本人には、プレゼントを差し上げます。

健康診査

妊婦健康診査

各保健相談所

妊娠中の定期的な健康診査にかかる費用の一部を19回(超音波検査4回、子宮頸がん検診1回を含む)助成します。

★産婦健康診査

出産後の産婦健康診査の費用を一部助成します(2回まで)。

受診の際には母と子の保健バッグ同封の産婦健康診査受診票をご持参ください。

※受診票は令和8年10月1日から使用できます。

★1か月児健康診査

1か月児健康診査の費用を一部助成します(1回まで)。

※受診票は令和8年10月1日から使用できます。

新生児聴覚検査

各保健相談所

受診票は「母と子の保健バッグ」に入っています。

■内容:聴覚検査費用の一部を助成 ■場所:都内委託医療機関

■実施日時:医療機関にお問合せください。(生後50日に達する日までに受けてください。)

妊婦歯科健康診査

各保健相談所

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすく、歯周病は早産等の原因となることもあり注意が必要です。区内の委託医療機関で歯科健診を無料で受けられます。

保健指導票

各保健相談所

生活保護世帯、特別区民税が非課税の世帯の方で経済的理由により保健指導を受けられない妊産婦、赤ちゃんは、指定の医療機関で一般保健指導、歯科保健指導が受けられます。



予防接種

RSウイルス(妊娠中)

各保健相談所

予防票は「母と子の保健バツ」に入っています。

■内容:RSウイルス母子免疫ワクチンの接種費用を全額助成

■場所:23区内協力医療機関

■対象期間:妊娠28週～36週6日まで

親になる準備

両親学級(平日版)

各保健相談所

これから父、母になる方に対し、安心して出産・育児ができるように、沐浴・保育・歯科・栄養の話、交流会などを実施します。参加費は無料です。詳細は区報・区のホームページ等をご覧ください。

両親学級(休日版)

各保健相談所

初めて父、母になる方を対象に、土曜日または日曜日に両親学級を開催しています。詳細は区報・区のホームページ等をご覧ください。(事前申込みが必要です)

プレママお料理教室

各保健相談所

妊娠中や産後のからだの回復のための栄養のととり方、バランスのとれた献立と簡単な料理をご紹介します。両親学級(平日版)の中で同時開催しています。

妊婦訪問指導

各保健相談所

20歳未満、または40歳以上の初妊婦、多胎妊娠の方など、必要に応じて保健師がご家庭を訪問します。出産や育児で心配なことなど気軽にお話しください。

手当・給付金・助成

初回産科受診料(妊娠判定費用)助成

各保健相談所

住民税非課税世帯(生活保護受給者・支援給付者を含む)または、同等の所得水準にある世帯の方に、妊娠判定のための初回産科受診料について、1万円を上限に助成します。(保険適用の場合は対象外)

■以下の要件を全て満たす方が対象です

- ①受診日時点で江東区に住所登録がある方で、国内の医療機関で妊娠判定を受けた方。
- ②所得判定のための世帯税状況の確認や、支援に必要な情報を医療機関等と区が共有することに同意いただける方。

《対象費用》全額自費で支払いを行った妊娠判定費用(保険適用された判定については対象外)

《申請期間》陽性判定の方…当該子に係るゆりかご面接を受けた日から1年以内

陰性判定の方…受診日から1年以内

妊娠高血圧症候群などの医療費助成制度

各保健相談所

妊婦が妊娠高血圧症候群などで、入院治療する必要がある場合、区の定める認定基準を満たす方に、健康保険の自己負担分を助成します。

前年分の所得税額が30,000円以下の世帯に属する方、または入院期間が26日以上の方が対象です。

里帰り出産等妊産婦健康診査受診費助成

各保健相談所

里帰り等の理由で都内の委託医療機関で妊産婦健康診査を受診できなかった方に、都外の病院や助産所などで受診した健診費用の一部を助成します。申請期間は出産後～お子さんの1歳の誕生日前日まで、江東区に住民登録がある期間の健診費用が対象です。



新生児聴覚検査・1か月児健康診査受診費助成

各保健相談所

都外の医療機関で新生児聴覚検査・1か月児健康診査を受診し、受診票を使用できなかった方に、検査費用の一部を助成します。

申請期間はお子さんの1歳の誕生日前日まで、江東区に住民登録があるお子さんが対象です。

入院助産制度

お問合せ先 福祉事務所保護第一課 ☎3645-3106 FAX 3647-4917

福祉事務所保護第二課 ☎3637-2707 FAX 3683-3722

出産のための入院費用の支払いが経済的に困難な一定所得以下の方は、出産前にご相談ください。ただし、利用できる病院は指定されています。福祉事務所：お住まいの地域によって、担当する福祉事務所が異なります。



福祉事務所各課の担当地区

課名	担当地区
保護第一課 区庁舎2F	清澄、常盤、新大橋、森下、平野、三好、白河、高橋、佐賀、永代、福住、深川、冬木、門前仲町、富岡、牡丹、古石場、越中島、塩浜、枝川、豊洲、東雲、有明、辰巳、潮見、青海、千石、石島、千田、海辺、扇橋、猿江、住吉、毛利、木場、東陽、東砂6～8丁目、南砂、新砂、海の森
保護第二課 総合区民センター1F	亀戸、大島、北砂、東砂1～5丁目、夢の島、新木場、若洲

出産育児一時金・出産手当金

医療保険課保険給付係

お問合せ先 国保加入者以外の方は勤務先または各健康保険組合

医療保険課保険給付係 ☎3647-3168 FAX 3647-8443

健康保険の被保険者や配偶者が出産したときに給付されます。

国民健康保険に加入している方は、下記参照。

江東区国民健康保険被保険者が出産した場合、出生児おひとりにつき50万円が出産育児一時金として支給されます(妊娠85日以上の子産・流産を含む)。ただし、他の健康保険等から支給を受ける方は対象外です。なお、出産時の費用負担の軽減を図るために、国保が医療機関に一時金を支払う直接支払制度(事前に世帯主と医療機関との間で合意が必要)、受取代理制度(事前に世帯主が医療機関と代理契約を結び、国保に申請が必要)を実施しています。また、直接支払・受取代理制度を利用されない出産の場合は、出産後国保に出産育児一時金の申請が必要です。



<直接支払・受取代理制度を利用されない方の出産育児一時金申請>

- ① 世帯主のマイナンバーカード・資格確認書のいずれか
- ② 母子健康手帳(区市町村長の証明印のあるもの)
 - ・死産、流産の場合は、妊娠85日以上であることが確認できる医師の証明書
- ③ 振込口座の確認できるもの(世帯主または出産された方のもの)
- ④ 領収明細書(直接支払制度を利用しなかったことが明記されているもの)
- ⑤ 医療機関との合意書(直接支払制度を利用しなかったことが明記されているもの)
 - ※ 海外出産の場合はお問合せください。

産前産後期間の国民健康保険料免除制度(届出が必要です)

お問合せ先 医療保険課資格賦課係 ☎3647-8520 FAX 3647-8443

出産予定または出産した国民健康保険の被保険者は、届出により産前産後期間の国民健康保険料が免除されます。対象期間は、出産予定日(出産日)の前月(多胎妊娠の場合は3か月前)から翌々月までです。

届出は、出産予定日の6か月前から可能です。出産後でも届出は可能ですが、保険料変更の手続きには期限がありますので、ご相談ください。

■持ち物

出産前の届出: 出産予定日がわかるもの(母子健康手帳など)、本人確認書類

出産後の届出: 出産日および親子関係を明らかにする書類(出生届出済証明など)、本人確認書類



産前産後期間の国民年金保険料免除制度

お問合せ先 江東年金事務所(亀戸5-16-9) ☎3683-1231 FAX 3681-6549

区民課年金係 ☎3647-1131 FAX 3647-9415

国民年金加入中(第1号被保険者)の方は、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、出産予定日または出産日の属する月の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。産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。出産予定日の6か月前から届出可能で、出産後でも届け出ることができます。

■持ち物

出産前に届書の提出をする場合: 出産予定日のわかるもの(母子健康手帳など)

出産後に届書の提出をする場合: 出産日は市区町村で確認できるため原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

その他

東京都 妊娠相談ほっとライン

お問合せ先 東京都 妊娠相談ほっとライン ☎5339-1133

「思いがけない妊娠、予定外の妊娠にとまどっている方」や「妊娠したかもしれないと不安になっている方」など、妊娠に関する悩みや疑問に看護師などの専門職が対応します。(匿名で相談可)

■電話相談: ☎5339-1133 月～金(元日を除く): 午前10時～午後10時

■メール相談: 妊娠相談ほっとラインHP上の相談フォームに必要事項を記入して送信

にんしんSOS東京

認定NPO法人ピッコラレ

にんしんにまつわる全ての「困った」、「どうしよう」に寄り添います。



■電話相談: ☎4285-9870

電話は30円で何分でもお話しできます。

(時間: 16:00～23:00 年中無休)

■メール相談: HP(<https://nsost.jp>)よりご相談ください。(24時間受付)

■チャット相談: HP(<https://nsost.jp>)よりご相談ください。

毎週月曜・水曜・木曜・金曜・土曜20:00～22:00



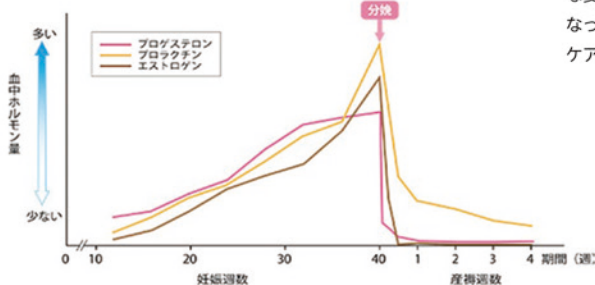
産後の体と心の健康

もやもや、涙がぼろり、なんだか体が重い…そんなことはありませんか？

うつ病は、こころの風邪ともいわれ、生活の中で生じるストレスや、本人の体質的な要因が複合的に組み合わさって発症します。産後のうつ病では、こうした一般的なうつ病の原因の他に、出産後、急激に変化する体内のホルモンが発症に関与しています。

妊娠中は女性ホルモンの血中レベルは高く維持されていますが、出産後、急激に低下して、妊娠前のレベルに戻ります。また、出産後、体内の代謝を調節する甲状腺ホルモンのレベルが低下し、気分が落ち込む原因となる事があります。やりたいこと、やらなければならないことはたくさんあるのに、なかなか体がついてこない…そんなことはありませんか？

妊娠中および産褥期の血中女性ホルモンの変動



男性は、出産後の女性の体には生理的な大きな変化が生じて、うつ病のリスクが高い状態になっている事を理解して、相手を大切にケアしましょう。



青野敏博:新女性医学大系 32 産褥 (総編集/武田雄二)、P28 中山書店、2001 (図10より作成)

なんとなく不安なの

一人でいると悔めな気持ちになるの

最近笑ってないな

やらなければならないことが
たくさんあって、大変

なんだか失敗ばかり
してしまっている気がする

最近眠りにくいな

こんなふうを感じることはありませんか？

心配なときは、医療機関や、お近くの保健相談所(P14、15)まで
ご連絡ください。

MRI・脳波
当日検査可
デジスマ可



SUGANO
Neurosurgery
Clinic

スガノ脳神経外科クリニック

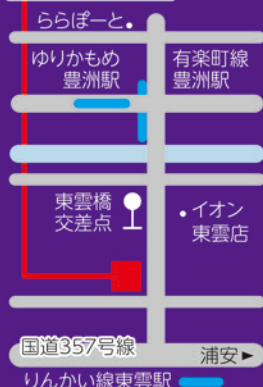
てんかん、脳腫瘍、神経難病、頭痛、
知的発達症、発達障害などを診察します。
お気軽にご来院ください。



院長 菅野 秀宣

日本脳神経外科学会認定 脳神経外科専門医

経歴 順天堂大学脳神経外科非常勤講師
東京農工大学工学院客員教授
株式会社Sigron CMO



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	△	●	●	■
午後	○	○	△	○	○	

● 9:00~12:30, △ 9:00~12:00, ■ 9:00~15:00

○ 14:00~18:00, △ 13:00~16:00

受付は診察終了30分前 日曜・祝日休診

江東区東雲1-5-19 AIP25豊洲ビル4F

Tel. 03-5534-9141

<https://sugano-neuro.com/>



ゆりかもめ・有楽町線

りんかい線

豊洲駅より 徒歩12分

東雲駅より 徒歩12分

AIP25豊洲ビル4F