



给待产的您

我们陪您一起等待宝宝降生

父母学习班

父母学习班(爸爸妈妈课堂)

针对准爸爸、准妈妈及其家人开办“父母学习班(爸爸妈妈课堂)”，消除他们对怀孕、分娩和育儿的焦虑，让家人能齐心协力健康养育小宝宝。开班的次数、内容等各区各不相同，请咨询您所居住区的保健中心。

面向双职工夫妻的爸爸妈妈课堂

要想工作和家务、育儿两不误就需要夫妻双方密切合作。为此，我们开办爸爸妈妈课堂，帮助她们从孕期开始就做好身体和心理上的准备，从而让爸爸和妈妈都能安心度过育儿生活。

■对象：双方都在工作、妻子处于孕期的夫妇
(每次20组，抽签预约)

※请在怀孕6至7个月的稳定期参加。

■内容和预约等：请在名古屋市官方网站上确认
[URL https://www.city.nagoya.jp/kodomoseishonen/page/0000009756.html](https://www.city.nagoya.jp/kodomoseishonen/page/0000009756.html)

■咨询：儿童青少年局育儿支援课
☎ 972-2629



怀孕和分娩等相关事宜请咨询育儿综合咨询窗口(育儿家庭全面支援中心)(详见P.14)

母亲的健康

孕妇健康检查(孕妇健诊)

产妇健康检查(产妇健诊)

在名古屋市签约医疗机构等(爱知县内)，可以公费接受孕妇健诊和产妇健诊。

请在医疗机构等出示“孕妇健康检查就诊票”和“产妇健康检查就诊票”。此外，接受就诊票以外的检查和治疗等要自费。另外，由于回家乡分娩等原因在爱知县外的医疗机构等(仅限日本国内)接受孕妇健诊和产妇健诊的情况下，可享受检查费用返还制度。(有金额上限)

■咨询：保健中心

孕产妇牙科检查

您可以在合作牙科医疗机构(名古屋市内)免费接受孕产妇牙科检查。请在合作牙科医疗机构出示“孕产妇牙科检查就诊票”就诊。此外，接受就诊票以外的检查和治疗等要自费。

■咨询：保健中心

其他制度和服务

分娩育儿一次性补助金

分娩者参保的健康保险将支付分娩育儿一次性补助金。名古屋市国民健康保险支付40.8万日元※(在加入产科医疗补偿制度的医疗机构分娩时为

针对职业女性和男性而设立的分娩、育儿相关制度

① 产前产后健康管理

· 孕产妇(孕期及产后未满1年)向雇主提出申请即可确保有充足时间接受以下保健指导和健康检查。

○怀孕23周前每4周1次

○怀孕24周至35周每2周1次

○怀孕36周以后至分娩每周1次

根据医生和助产士的指示有时也会超出这个次数。

· 另外，孕产妇得到医生等关于怀孕和分娩伴随症状等的指导并向雇主提出申请时，雇主必须采取措施保证其可以遵循指导事项。

② 产前、产后、育儿期的劳动

· 免除加班和夜班(晚上10点至凌晨5点之间的劳动)，限制从事对身体有一定损害的工作。另外，孩子未满1岁的妈妈向雇主申请可获得每天至少2次、每次30分钟的育儿时间。

③ 产前和产后休假

· 产前6周(双胞胎以上为14周)，向雇主申请即可休假。产后8周内雇主不得要求其上班。不过，产后6周后，对于医生认定没有妨碍的工作，本人如提出请求，可以工作。

为了将医生等关于母体或胎儿保健等的指导内容准确传达到工作单位，请使用“母性健康管理指导事项联络卡”。格式可以从这里下载。

[URL https://www.mhlw.go.jp/www2/topics/seido/josei/hourei/20000401-25-1.htm](https://www.mhlw.go.jp/www2/topics/seido/josei/hourei/20000401-25-1.htm)

42万日元)。(但工作单位的健康保险已支付分娩育儿一次性补助金的则不再支付。)详情请咨询参保的健康保险(区役所、全国健康保险协会的都道府县支部、健康保险组合等)。

另外,为减轻分娩费用的经济负担,还设有“分娩育儿一次性补助金直接支付制度”。这项制度是根据健康保险参保人与医疗机构等达成的共识,由医疗机构等代替参保人向健康保险提出分娩育儿一次性补助金支付申请,从而将分娩育儿一次性补助金直接抵付分娩费用。关于如何利用请咨询预定分娩的医疗机构等。

※2021年12月31日前(含31日)的分娩为40.4万日元

👶免除产前产后期间的国民年金保险费

针对国民年金第1号被保险人,从分娩日(在分娩前申报的按预产期算)所属月份前1个月开始,免除4个月(多胞胎从分娩日所属月份前3个月开始免除6个月)的国民年金保险费。携带母婴健康手册等写明分娩日期的文件前往居住地的区役所保险年金课(或者分所的保险系)办理。参保其他年金制度的人士请咨询工作单位等。

👶产前产后援助事业

针对因孕期或产后身体不适等而难以料理家务或育儿的人士,将派遣家政人员帮忙料理家务或育儿。从孕期到产后6个月内共计可利用80小时(分娩多胞胎的产后一年内共计可利用100小时)。

■对象:白天没人帮忙料理家务或育儿的人士

■费用:根据家庭主要收入者缴纳市民税的情况
每小时0~805日元不等

■咨询:区役所民生儿童课民生儿童系、分所区民福祉课保护·儿童系

👶产后指导事业

针对刚出院不久因身心不适和育儿焦虑等感到育儿困难但尚不需要住院的人士,市签约医疗机构、助产所实施住院指导和通院指导,为产后妈妈能在家安心育儿提供支援。可利用住院指导和通院指导,总天数原则上不超过7天。

■对象:身体不适但尚不需要去医院等住院的妈妈、对育儿极其焦虑的妈妈、得不到家人等充分支援的妈妈

※需要经保健师面谈

■内容:妈妈健康管理和生活方面的指导、乳房护理和哺乳方法的指导、洗澡指导、育儿咨询、成长发育和体重以及排泄的观察与建议、肌肤护理等育儿方法的指导等

■费用:根据夫妻双方合计收入,可能部分自费

■咨询:保健中心

👶名古屋未来之子支援制度

育儿家庭优待卡事业“PIYOKA”

向赞助商家出示“PIYOKA”卡就能获得赞助商家独家定制的特别优惠服务。

■对象:居住在名古屋市内且孩子未满18岁的家庭(含孕妇)

■费用:免费

■咨询:儿童青少年局育儿支援课

☎972-3083

→详情请见第67页。



3

👶孕妇标志

交付母婴健康手册时,保健中心还交给您一条设计有孕妇标志的饰带。

■咨询:保健中心



周围的人如果知道您是孕妇就会更加上心,比如在交通工具上让座,停止吸烟等。一定要随身带着哦。

针对职业女性和男性而设立的分娩、育儿相关制度

④ 育儿休業等,为男女劳动者设立的育儿制度

· 孩子满1岁之前(有特殊理由的最多可延长到孩子2岁),父母任何一方向雇主提出申请均可获得育儿休業。(满足一定条件的有期限合同工也可以休業)

· 父母双方都要申请育儿休業的,在孩子满1岁2个月之前的期间可以申请(父母各自最多1年)。

👶关于父亲的育儿休業

即使妻子是专职主妇也可以获得育儿休業。另外,在孩子出生后8周以内育儿休業后又复工的,之后可以再次获得育儿休業。

※为了促进男性取得以“产后爸爸育儿休業(孩子出生育儿休業)”为代表的男性育儿休業,目前正计划修订相关制度。详情请浏览此处。



· 孩子未满3岁的劳动者可以申请短时间工作制度(原则上每天6小时)和免除加班。

· 孩子未上小学的劳动者满足一定必要条件的,可以申请免除夜班。另外还可以申请限制法定时间外劳动(1个月24小时以内,1年150小时以内)。

· 孩子未上小学的劳动者满足一定条件的,可取得看护孩子休假(对象子女人数为一个时每年5天,两个以上时每年10天)

■咨询:爱知劳动局雇用环境和平等部指导课

☎857-0312

(关于②和③,根据咨询的内容不同有时可能为您转到其他窗口。)

如想进一步了解请使用:

○构建对女性友好的职场Navi

URL <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp>