妊娠おめでとうございます

こども家庭センター・健康増進センターの保健師や栄養士が健康相談、栄養相談に応じますので気軽にご相談ください。

赤ちゃんの成長とお母さんの気持ちにあわせてよい方法を一緒に考えていきましょう。

母子手帳アプリ
「母子モ」

～相談・問合せ先～

相談専用電話　080－2813－6153
※SMS（ショートメッセージサービス）による連絡・相談も受け付けます。

名称	電話番号	住所
こども家庭センター （大仙市健康福祉会館内）	０１８７－７３－６８１１	〒０１４－００２７　大仙市大曲通町１－１４
健康増進センター西部 （西仙北庁舎内）	０１８７－７５－０４７６	〒０１９－２１９２　大仙市刈和野字本町５
健康増進センター東部 （中仙庁舎内）	０１８７－５６－７２１１	〒０１４－０２０３　大仙市北長野字茶畑１４１

目　次

□　伴走型相談支援、妊婦のための支援給付金　-P1-

□　妊婦歯科健診をお勧めしたい『４つの理由』　-P2-

□　妊婦歯科健診の受け方　-P3-

□　妊婦歯科健診を受けたきっかけ　-P4-

□　妊婦歯科健診協力医療機関名簿　-P5-

□　小児科医による育児相談室のご案内　-P6-

□　母乳育児相談補助券を利用しましょう　-P7-

　　～ママと赤ちゃんの授乳を応援します～

□　母乳育児相談実施施設　-P8～10-

□　パパママ教室のご案内　-P11-

□　タバコの害から赤ちゃんを守りましょう　-P12-

□　妊娠中・出産後の心の健康のために　-P13～14-

□　だいせんたまごのお部屋　-P15-

□　産後ケア事業　-P16～17-

□　こんにちは赤ちゃん訪問事業のご案内　-P18-

□　県外での妊婦健診や予防接種を希望される方へ　-P19-

伴走型相談事業・妊婦のための支援給付金事業について

大仙市では、より安心して出産や子育てができるよう、様々なニーズに応じた伴走型相談支援事業と妊婦のための支援給付金事業を実施します。

妊娠期

出産

産後

妊娠がわかった！
でもこれからの過ごし方がわからない…

＜妊娠届出＞
面談、アンケート記入

妊婦支援金（１回目）
5万円

伴走型相談支援

〇妊婦健康相談
・保健師に妊娠中の過ごし方等の相談をすることができます
・安心して妊娠期を過ごせるよう保健師と一緒にセルフプランを立てます

産休に入り、出産が近付いてきた。産後の過ごし方がわからない…

赤ちゃんのお世話うまくできるかな…

＜妊娠7～8か月頃＞
面談、アンケート回答

〇母子手帳アプリ「母子モ」にて、アンケートに関するお知らせを受け取る
〇だいせん☘たまごのお部屋で相談
・出産及び産後をイメージできるよう保健師や助産師と一緒にセルフプランの見直しをします

育児の相談や情報交換が気軽にできる友達がほしい…

初めての育児で疲れが…

子どもを保育園に入れたい。手続きはどこでするんだろう…

＜生後2か月前後
こんにちは赤ちゃん訪問＞
面談、アンケート記入

妊婦支援金（２回目）
5万円
※出産予定日8週前から申請可能。大仙市では赤ちゃん訪問時に申請受付予定です。

〇こんにちは赤ちゃん訪問
・保健師や助産師に子育ての相談をすることができます
・保健師や助産師と一緒にセルフプランの確認を行い、産後の生活（家事・育児・仕事等）の見通しを立てます

「母子モ」から、子育てに関する情報等を掲載した『子育て応援ハンドブック』を閲覧することが可能です。

利用できる相談機関・サービス

こども家庭センター
・家庭訪問
・健康相談（来所・電話・オンライン・SMS）
・パパママ教室
・産後ケア

健康増進センター
・ほっとスペース

産婦人科・歯科医療機関
・妊産婦健診、妊婦歯科健診
・母乳育児相談

小児科医療機関
・小児科医による育児相談

子育て支援拠点
・まるこのひろば
・つなっこひろば
・うさちゃんひろば

ファミリー・サポート・センター

大仙市役所子ども支援課
・保育園・幼稚園入所申請
・一時預かり事業
（申込：各保育園等）

妊娠期～子育て期までの情報発信ツール
・母子手帳アプリ「母子モ」

妊婦のみなさんへ

妊婦歯科健診をお勧めしたい

『4つの理由』

妊娠中は体調や
ホルモンバランスの
変化により**むし歯**
歯周病になりやすい

大人に**むし歯菌**が
あると生まれてくる
子どもに**感染**する
可能性がある

歯周病菌は
流早産の原因に
なることもある

妊娠中でも**むし歯**の
治療は出来る

妊婦歯科健診は
あなたと**赤ちゃん**の
ために
大切な**健診**です

妊婦歯科健診を受けるには？

1．歯科医院へ

電話で予約

2．下記を持参し受診

- ●妊婦歯科健康診査受診票
- ●問診票（記入して持参）
- ●母子健康手帳

どんな
健診なの？

①むし歯やかみ合わせ、歯肉の腫れや出血、歯石の有無等の診察をします
②診察の結果から、磨き方やお手入れについてのお話等があります

こんな時は？

つわりの時のお手入れ

妊娠中は、口の中の環境が悪くなりやすいので、十分な手入れが必要です。

●歯磨きの際は、顔を下に向けて、奥から前へかき出すようにします。
口の奥まで歯ブラシを入れられない場合は、無理をせず入れられるところまでを磨くようにします。

●歯ブラシは、小さめのヘッドのものをお勧めします。

●歯磨き剤は無理に使う必要はありません。
使うことができる場合は、香料の強くないフッ素入りの歯磨き剤をお勧めします。

●歯を磨くのが苦しいときは、こまめにうがいをしましょう。

妊婦歯科健診を
受けた先輩ママに
聞きました

歯科健診を受けたきっかけ

71%

無料で歯科健診が受けられるから

69%が

むし歯や歯周病にならないと思ったから

お勧めの時期は、
つわりが治まった頃から
あまりお腹が大きく
ならないうちです。

41%が

むし歯菌を、子どもにうつしたくなかったから

21%が

妊娠前からむし歯があり治療もしたかった

※産後２か月の「こんにちは赤ちゃん訪問」でアンケート調査した結果（複数回答）

大仙市内妊婦歯科健診協力医療機関名簿

（令和７年４月１日現在）

◆大曲地域

歯科医院名	電話番号	所在地
井関歯科医院	０１８７－６３－８１００	朝日町４－１４
岩田歯科医院	０１８７－６２－８２６４	四ツ屋字下古道４２－１
大曲歯科クリニック	０１８７－８８－８１１９	和合字坪立１７７イオンモール大曲１F
大曲中通歯科診療所	０１８７－６２－２３２３	大曲上栄町４－３
おやしき歯科クリニック	０１８７－６５－２００２	角間川町字東本町６
角間川歯科医院	０１８７－６５－３５３６	角間川町中前田１１
金子歯科クリニック	０１８７－６３－７３００	大曲丸子町７－３１
こまい歯科医院	０１８７－６２－４１８９	大曲上大町７－１１
嶋村歯科クリニック	０１８７－６２－０４１０	大曲中通町８－３２
大仙ファミリー歯科・矯正歯科	０１８７－６３－７８０３	福田町２２－２３－７ イオンタウン大曲福田SC内
高橋歯科医院(角間川)	０１８７－６５－２２３８	角間川町字西本町２
髙橋ひろし歯科医院	０１８７－６３－１２３０	大曲田町１２－２０
田口歯科医院	０１８７－６３－７１１７	大曲田町２８－３０
タケダ歯科クリニック	０１８７－６２－６４８０	飯田字大道端３－１
畠山歯科医院	０１８７－６２－３６３６	大曲浜町２－３
はら歯科医院	０１８７－８８－８４１８	大花町１２－３－１１
船木歯科医院	０１８７－６３－００２７	大曲中通町２－１７
ホワイト歯科医院	０１８７－８６－３１８０	大曲日の出町２丁目４－１６
山下歯科医院	０１８７－６３－０４１８	大曲黒瀬町３－４５（２F）

◆神岡地域

船木歯科医院	０１８７－７２－３２２２	神宮寺字本郷野２２－４
髙橋歯科医院	０１８７－７２－３２１１	神宮寺字本郷野１２５－９
神岡歯科診療所	０１８７－７２－４１８６	神宮寺字本郷下２６－４

◆西仙北地域

小坂歯科医院	０１８７－７５－１０１５	刈和野字愛宕町２５
冨塚歯科医院	０１８７－７５－１１２５	刈和野字川原田２－２８

◆中仙地域

ながさか歯科医院	０１８７－５６－２２５５	北長野字茶畑５５－１
米澤歯科医院	０１８７－５６－４４６０	長野字六日町６８

◆協和地域

協和町歯科診療所	０１８－８９２－３１６６	協和境字野田２１－３

◆南外地域

畠山歯科医院	０１８７－７４－３１１５	南外字落合２４－３

◆仙北地域

たかはし歯科クリニック	０１８７－６２－６８００	高梨字田茂木８４

◆太田地域

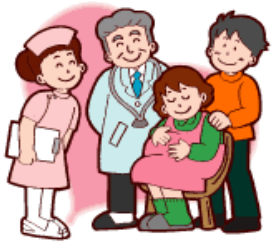
冨岡歯科医院	０１８７－８８－１１２３	太田町中里字二十町９８
佐藤歯科クリニック	０１８７－８６－９９５５	太田町横沢字久保関北７３１

※休日歯科診療当番医でも受診できます。必ず電話予約してください。救急受診の患者さんがいる場合はお待ちいただくこともありますのでご了承願います。

※大仙市外での受診を希望される場合は、こども家庭センターまたは、お住まいの地域の健康増進センターへご連絡ください。

『小児科医による育児相談室のご案内』

出産前から小児科の先生へ、出産後の育児や子どもの健康について相談することができます。



≫こんなことが相談できます

例えば…

・赤ちゃんが病気になった時の対処法や小児科への受診方法
・赤ちゃんが泣いてばかりで、どうしたらいいかわからない
・上の子にも十分に手をかけてあげられるか不安
・親にアレルギーあるが、子どもに影響するのか心配
・予防接種の種類と接種時期がわからない

など、どんなささいなことでも、お気軽にご相談ください。

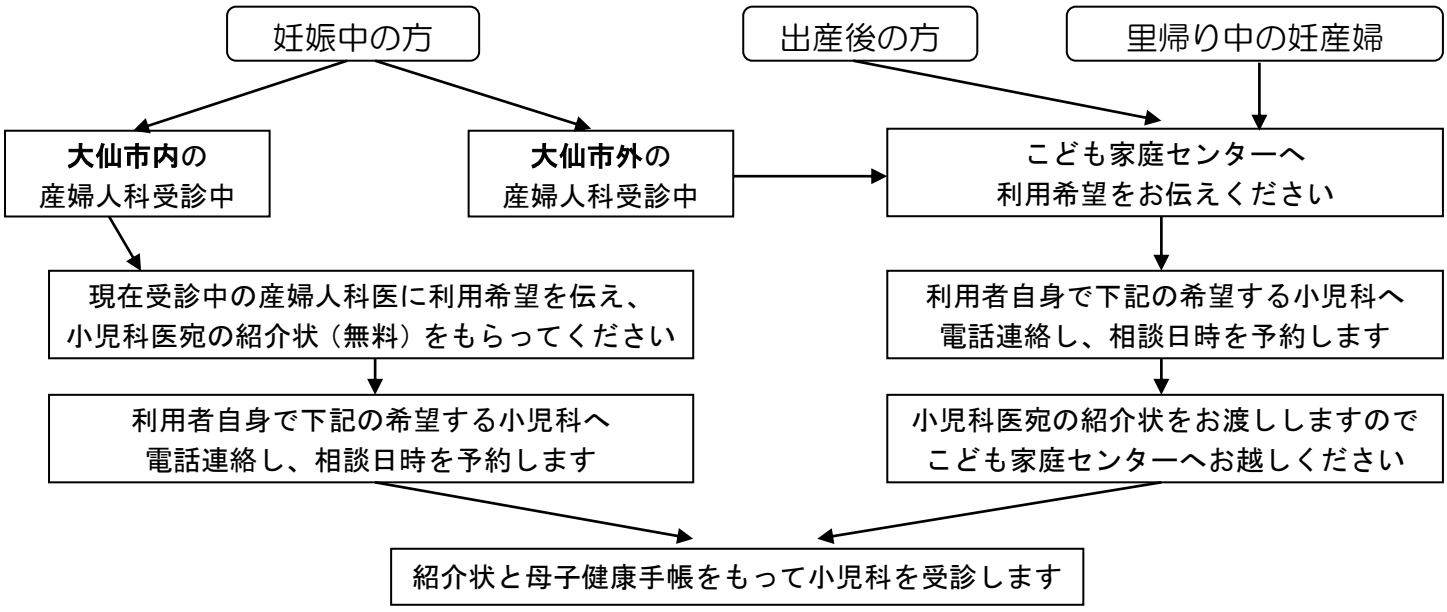
≫利用できる方

大仙市に住所のある妊産婦及びご家族の方、大仙市に里帰りしている妊産婦

≫育児相談ができる期間・料金

妊娠中および出産後２か月まで、無料で受けられます

≫利用方法



大仙市内の産婦人科			育児相談を受けられる小児科		
大曲母子医院	大曲福住町	63-2288	小山田医院	大曲須和町	63-1133
佐藤ﾚﾃﾞｨｰｽｸﾘﾆｯｸ	戸蒔	86-0311	生和堂医院	刈和野	87-3070
大曲厚生医療センター	大曲通町	63-2111	大曲厚生医療センター	大曲通町	63-2111
田口医院	大曲丸の内町	63-1380	大曲こどもクリニック	大花町	73-7330
くしま産婦人科医院	幸町	88-8455			

【問い合わせ先】
こども家庭センター　電話０１８７－７３－６８１１（大仙市健康福祉会館内）

母乳育児相談補助券を利用しましょう

～ママと赤ちゃんの授乳を応援します～

母子健康手帳交付時に、母乳育児相談補助券を3枚交付しています。出産後の母乳トラブル等について、医療機関で相談・指導を受けることができますので、ご利用ください。利用期間は産後6か月以内です。

～母乳のはたらき～

○母乳は生きた免疫細胞
○効率のよい消化吸収
○赤ちゃんの成長にあわせた成分に変化
○産後のお母さんのからだの回復を促す
（詳しくは母子健康手帳副読本に載っていますので、ご覧ください）

～先輩ママからのよくある質問～

Q1　母乳で育児をするために妊娠中からできる準備はありますか？

A1　母乳を分泌する準備は妊娠中から始まっています。
乳房の手入れや乳頭、乳輪部のマッサージは医師や助産師に指導を受けましょう。

Q2　母乳は出産すると必ず出るものなのでしょうか？

A2　母乳の量や出る時期は個人差があります。母乳の出が安定するまで出産後2週間から1か月ほどかかることもあります。あせらずゆっくりした気分で、根気よく吸わせてみましょう。

Q3　母乳を飲ませていますが、飲ませても赤ちゃんが泣きます。母乳不足ではありませんか？

A3　母乳育児相談補助券を利用し、ミルクを補う必要があるか相談することができます。

Q4　母乳をあげられないと赤ちゃんに必要な栄養を補えないのでしょうか？

A4　お母さんの体調やライフスタイルによって母乳を与えるのが難しい場合は、ミルクを上手に活用しましょう。市販されている粉ミルクは、赤ちゃんの成長に必要な栄養を補えます。

～授乳は親子のスキンシップ～

母乳でもミルクでも赤ちゃんが安心できるように、ゆったりした気分で赤ちゃんのお顔や様子を見ながら授乳することが大事です。
それが、赤ちゃんのこころとからだの成長のもと（基盤）になります。

母乳育児相談実施施設（2025 年 4 月 1 日現在）　必ず事前にご予約をお願いします

	市町村名	施設名	住　所	電話番号	特記事項
1	大館市	大館市立総合病院	〒017－8550 大館市字豊町 3－1	(0186)42－5370	
2	北秋田市	北秋田市民病院	〒018－4221 北秋田市下杉字上清水沢 16-29	(0186)62－7001	
3	能代市	能代厚生医療センター	〒016－0014 能代市落合字上前田地内	(0185)52－3111	
4	秋田市	あきたレディースクリニック安田	〒011－0946 秋田市土崎港中央 1 丁目 17-11	(018)853－7535	
5	秋田市	川原医院	〒010－0851 秋田市手形字山崎 194-1	(018)833－4868	詳細は電話で問い合わせ
6	秋田市	並木クリニック	〒011－0902 秋田市寺内堂ノ沢 1-7-28	(018)846－1231	
7	秋田市	藤盛レィディーズクリニック	〒010－0002 秋田市東通仲町 4-1 アルヴェ 4F	(018)884－3939	
8	秋田市	土崎レディースクリニック	〒011－0943 秋田市土崎港南 3-5-5	(018)880－1565	
9	秋田市	ゆうきクリニック	〒010－0951 秋田市山王 6-12-8	(018)838－5187	
10	秋田市	御野場たなかレディースクリニック	〒010－1427 秋田市仁井田新田 2-14-21	(018)874－8100	
11	秋田市	秋田厚生医療センター	〒011－0948 秋田市飯島西袋 1-1-1	(018)880－3000	
12	秋田市	秋田赤十字病院	〒010－1495 秋田市上北手猿田字苗代沢 222-1	(018)829－5000	原則、当院で分娩された方
13	秋田市	秋田大学医学部附属病院	〒010－8543 秋田市広面字蓮沼 44-2	(018)834－1111	1.当院で分娩された方　2.曜日指定あり
14	秋田市	市立秋田総合病院	〒010－0933 秋田市川元松丘町 4-30	(0570)01－4171	
15	秋田市	中通総合病院	〒010－8577 秋田市南通みその町 3-15	(018)833－1122	当院で分娩された方
16	由利本荘市	佐々木産婦人科医院	〒015－0874 由利本荘市給人町 37-1	(0184)22－2358	
17	由利本荘市	由利組合総合病院	〒015－8511 由利本荘市川口字家後 38	(0184)27－1200	
18	大仙市	佐藤レディースクリニック	〒014－0044 大仙市戸蒔字谷地添 106-1	(0187)86－0311	
19	大仙市	大曲厚生医療センター	〒014－0027 大仙市大曲通町 8-65	(0187)63－2111	
20	大仙市	くしま産婦人科医院	〒014－0012 大仙市幸町 1-53	(0187)88－8455	
21	仙北市	市立角館総合病院	〒014－0394 仙北市角館町岩瀬 3	(0187)54－2111	
22	横手市	市立横手病院	〒013－8602 横手市根岸町 5-31	(0182)32－5001	
23	横手市	平鹿総合病院	〒013－8610 横手市前郷字八ツ口 3-1	(0182)32－5121	完全予約 13 時から 16 時まで
24	湯沢市	池田産婦人科クリニック	〒012－0036 湯沢市両神 142-3	(0183)73－0100	曜日指定あり

25	湯沢市	秋山クリニック	〒012－0827 湯沢市表町 4-11-16	(0183)72－1735	
26	湯沢市	雄勝中央病院	〒012－0055 湯沢市山田字勇ヶ岡 25	(0183)73－5000	

【開業助産所・産婦人科以外の医療機関】

	市町村名	施設名（施設長）	住　　所	電話番号	特記事項
1	鹿角市	いぶき助産院（杉江麻美）	〒018-5201 鹿角市花輪字上花輪 69	090-7339-5245	訪問
2	大館市	助産院イスキア（菅原光子）	〒018-5731 大館市比内町笹舘字中清水 19	昼 090-6254-7673 夜 0186-55-0278	訪問　来所可能　　FAX 0186-55-0278 Eメール：ms582623rr@gmail.com
3	大館市	ふわっこ助産院（長内明梨）	〒017-0003 大館市橋桁字橋桁 63	0186-59-5148	来所・訪問 Eメール：contact@fuwakko-josanin.com
4	三種町	助産院こころ（小林かおり）	〒018-2104 山本郡三種町鹿渡字相染野 75-3	080-3011-8173	訪問 Eメール：josaninkokoro@gmail.com
5	秋田市	産前産後ケアハウス 助産院ばーす　（石岡真理子）	〒010-1424 秋田市御野場 2-13-4	090-7566-4827	訪問・来所 E メール：josanin.birth.akita@gmail.com
	秋田市	いわま助産院（岩間美樹子）	〒010-1613 秋田市新屋朝日町 8-29	090-9037-2263	訪問
7	秋田市	出産・育児・母乳アドバイザー 助産師　佐藤由紀　（佐藤由紀）	〒011-0917 秋田市飯島道東 1-2-33	080-6049-3859	訪問 Eメール：snow_suger.34@jc5.so-net.ne.jp
8	秋田市	ゆみっこ助産院（古田由美子）	〒010-0065 秋田市茨島 2-3-52	018-867-2795	訪問　来所可能　　FAX 018-867-2795 Eメール：yumikko@cna.ne.jp
9	秋田市	出張赤ちゃん・おっぱい相談 Ｌｉｒｏｉ　（森朋子）	〒010-0918 秋田市泉南３丁目 6-5	090-5834-1712	訪問
10	秋田市	子ども子育て応援ハウス Growing up（作左部紀子）	〒010-0851 秋田市手形字西谷地 68-3	018-802-8272	来所　　FAX　018-802-8349 Eメール：tampopo-pro2020@outlook.jp
11	秋田市	母乳育児相談室　まどか （石上智子）	〒010-0116 秋田市金足小泉字潟向 10-4	090-9536-5503	訪問 並木クリニック母乳外来:月、水、金曜日午後
12	秋田市	赤ちゃんとママの相談室 びるかわ　（尾留川公子）	〒011-0946 秋田市土崎港中央 7-3-22	090-5757-3513	訪問 Eメール：kbirukawa@outlook.jp
13	秋田市	和（なごみ）助産院 （皆川真由美）	〒010-1231 秋田市雄和相川字高野 18	090-7338-3031	訪問 https://lin.ee/rDf6TX0
14	八郎潟町	まゆか助産院（近藤眞利子）	〒018-1621 南秋田郡八郎潟町家の後 40-39	090-7524-4236	訪問 Eメール：koma201522@gmail.com
15	大潟村	たま助産院（武石万里子）	〒010-0442 南秋田郡大潟村字東 3-1-30	090-9536-4695	訪問

16	由利本荘市	あい助産院（菊地世智子）	〒018-0711 由利本荘市岩谷町字日渡 225-1	090-1398－3499	訪問 E メール：sechi5231121@i.softbank.jp
17	羽後町	ひろっこ母乳と育児の相談室 （佐藤弘子）	〒012-1102 雄勝郡羽後町新町字上鵜巣 48	昼 090-5598-6194 夜 0183-62-4285	訪問　来所可能　　FAX 0183-62-4285 E メール：yfb20901@nifty.com
18	大仙市	産前産後ケアハウス　poco a poco （後藤和枝）	〒014-0012 大仙市幸町 1－53	080-7791-0372	来所(状況に応じて訪問も可) E メール:pocoapoco.2024.saiwai@gmail.com

令和７年度

「パパママ教室」のご案内

第１講座

①栄養コーナー

妊娠中の食事について減塩のコツや試食を交えて簡単レシピを紹介します。

②妊婦体操

自宅でできる体操を紹介します。

③妊婦体験

パパに体験してもらいます。

④お世話体験

赤ちゃん人形で
オムツ交換等をします。

第２講座

赤ちゃんのお風呂の入れ方の練習

♪参加者の声♪

- 妊婦さんの大変さを知り、サポートの方法がわかった(パパより)
- 不足している栄養を知ることができた！（ママより）
- お風呂の入れ方を知ることができ安心した！夫婦で協力していきたい（パパママより）

		第１講座	第２講座
対象者の出産予定月		【時間】１３時３０分～１５時３０分	【時間】１３時３０分～１５時
令和７年	７～９月	令和７年　４月１５日（火）	令和７年　５月２７日（火）
	１０～１２月	令和７年　７月　９日（水）	令和７年　８月１９日（火）
令和８年	１～３月	令和７年１０月１０日（金）	令和７年１１月１２日（水）
	４～６月	令和８年　１月１４日（水）	令和８年　２月１７日（火）

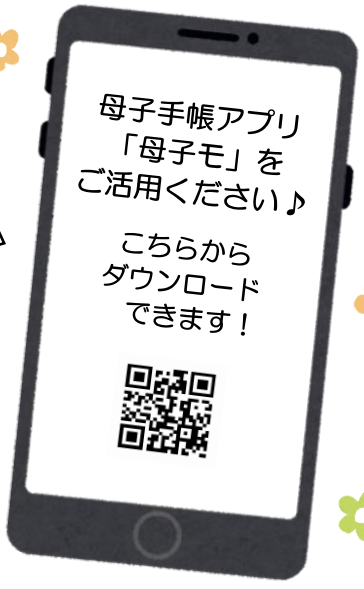
※参加希望の場合は、申込みが必要です。

場所：大仙市健康福祉会館２階
（大仙市大曲通町１番１４号）

定員：第１講座　１５組
第２講座　１２組

ママのみの方もお気軽にご参加ください♪

開催日の約１か月前に申込み開始のご案内が届きます！



〈お問い合わせ〉
大仙市こども未来部　こども家庭センター
電話：0187−73−6811

家族みんなで！
タバコの害から赤ちゃんを守りましょう

喫煙から受ける赤ちゃんのストレスは、命に関わるほど大きいです。
妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

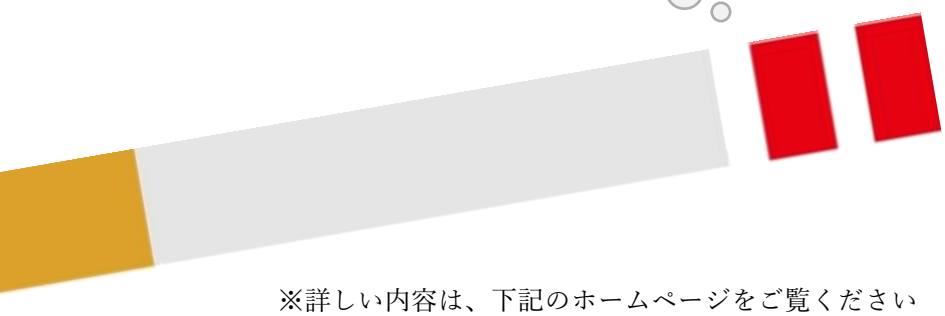
先天異常、知能低下を
起こす可能性があります

乳幼児突然死を
起こすこともあります

喘息、中耳炎、気管支炎などを
起こす可能性があります

加熱式タバコからも
ニコチンや有害物質が
出ています

換気扇や空気清浄機は
タバコの害に
全く効果がありません

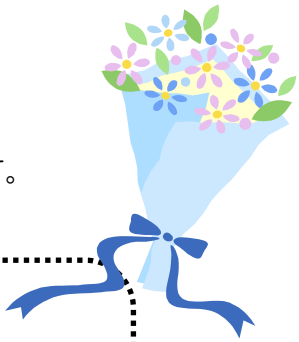


※詳しい内容は、下記のホームページをご覧ください

参考：洲本市禁煙専門外来ホームページ　http://www1.sumoto.gr.jp/shinryou/kituen/

妊娠中・出産後の心の健康のために

～妊娠中のあなたへ～



妊婦さんは、妊娠・出産に伴い、体だけでなく「心」にもいろいろ変化が出てきます。
どのような変化が生じるのか、知っておくことが大切です。

＜妊娠中の変化＞

- ホルモン分泌の変化
- 妊娠が進むにつれ大きくなるおなかや浮腫みなど体の変化
- 涙もろくなったり、ささいなことでイライラしたりする、心の変化

＜出産後の変化＞

- 急激なホルモン分泌の変化
- 赤ちゃんのお世話、赤ちゃん中心の生活リズムへの変化
- 夫婦や家族関係の変化

心の健康を保つために…

☆ 妊娠中から子育てについて家族と話し合いましょう

お互いが何を期待し、どういう役割をしていくのかを妊娠期から家族で話し合っておくことは大切です。妊婦仲間、子育て仲間を作り情報交換するのも良いでしょう。

☆ 自分の気持ちを伝えましょう

感じている不安やイライラを家族や友達に打ち明け、落ち着くまで充分に聞いてもらいましょう。身近な人には話しづらい…という方は、ぜひ健康増進センターにご連絡ください。

☆ お産や赤ちゃんの心配については、積極的に質問しましょう

家族内で解決できなかった相談については、病院スタッフや健康増進センターの保健師・助産師に相談してみましょう。

また、大仙市では出産前後に小児科医より育児相談を受けることができます。

☆ お産後は、ゆっくりと心と体を休ませましょう

家事も育児もと一度に完璧にやろうとしていませんか？
「明日でいいことは今日しない」など気持ちを楽に持ちましょう。

☆ 育児を一人でがんばりすぎないようにしましょう

家族や周囲の助けをかりましょう。時には自分のためにゆったりとした時間をつくることも大切です。

※気持ちが落ち込む、食欲がない、眠れない等の症状が２週間以上続いたときは無理をせず、こども家庭センターまたはお住まいの地域の健康増進センターにご相談ください。

～妊婦さんのご家族のかたへ～

妊娠中・出産後はホルモンの変化で、情緒が不安定になりイライラしたり涙もろくなったりすることがあります。そんな時は妊婦さんに声をかけたり、気持ちを聞いてみたりしてあげてください。

家族のあたたかい見守りと理解が
妊婦さんをささえます！！

○妊婦さんの話を否定したり説教したりせず、ゆっくり聞いてあげましょう

○妊婦さんの状態をありのままに、やさしく受容してあげましょう

「つらい」ともらした時は「何がつらいの？」と具体的に聞き、できることは実際にやってあげるなど応えてあげてください。できない時でも、ねぎらいの言葉をかけてあげるだけで妊婦さんは楽になります。

○妊婦さんに「がんばれ」と励ましたり、「母親になるのだから当然」という発言や態度は避けましょう

がんばっている人への励ましは、相手を追いつめ苦しくさせることもあります。

赤ちゃんが生まれたら・・・

○お母さんと一緒になって育児を楽しみましょう

○お母さんが気分転換できる時間をつくってあげましょう

掃除・食器洗いなどの家事、その他できることをできる範囲でサポートを。
お母さんの体調をききながらそっと寄り添いましょう。

だいせん たまごの お部屋

「妊婦って思っていたより大変・・・」
「妊婦健診で体重増え過ぎって言われたけど、どうすればいいの？」
「お産に向けてどんな準備をすればいいのかな？」などなど、
妊婦さんは知りたいことや悩み事もいっぱい。

これから赤ちゃんを迎えるママたちのために、健康増進センターがちょっと
お手伝い。「だいせんたまごのお部屋」に来て、おしゃべりしませんか？
保健師・助産師・管理栄養士がお待ちしております。
参加ご希望の方は、予約をお願いします。

・相談以外にも、赤ちゃんのお世話体験なども出来ます。
・パートナーや家族との参加もOKです。

○対象：大仙市内在住の妊婦さん
○開催日：令和7年　4/4(金)、5/2（金）、6/6（金）、7/4（金）、8/1（金）、
　　9/5（金）、10/3（金）、11/7（金）、12/5（金）
　　令和8年　1/9（金）、2/6（金）、3/6（金）
○開催時間：9時～11時
○会場：大仙市健康福祉会館　2階
○予約方法：母子手帳アプリ「母子モ」

※都合が合わない場合は、電話でご連絡ください
※日程が変更になる場合もあります

＜お問い合わせ＞
こども家庭センター
電話　0187-73-6811

令和7年度版

大仙市産後ケア事業

産後の大変な時期、赤ちゃんのお世話を優先
してしまうのは仕方のないこと。
でも『出産』という大きな環境の変化があった
産後の女性の身体とこころのケアもとても大事な時期。

家族や身近な人のサポートがあれば安心ですが…

- 身近に頼れる人がいなくて産後の自分の体調が心配
- 赤ちゃんのお世話でゆっくり休めず疲れて体調がすぐれない
- 授乳やお風呂の入れ方等、心配なことはたくさん あるけれど、相談に出掛けるのは大変

等々

産後のママ達は、自身の体調の不安を抱えていたり
育児の困りごとも多い時期

大仙市では、この時期の体調回復や育児サポートとして『産後ケア事業』を行っています

【利用できる方】

大仙市に住所があり、産後の身体やこころの疲れ、育児での困りごと、
心配事があるママと赤ちゃんで、次の条件に該当する方
（病院での治療が必要な方は利用できません）

宿泊型：**産後4か月以内**のママと赤ちゃん
日帰り型：**産後7か月未満**のママと赤ちゃん
（日帰り型は、施設によって利用できる方が異なります）
訪問型：**産後7か月未満**のママと赤ちゃん

【利用できる施設】

- 池田産婦人科クリニック（住所：湯沢市字両神142番地3）
- 産前産後ケアハウスpoco a poco（住所：大仙市幸町１番５３号）

種別	施設名
宿泊型	池田産婦人科クリニック
日帰り型	池田産婦人科クリニック （利用できる方：産後２か月未満のママと赤ちゃん）
	産前産後ケアハウスpoco a poco （利用できる方：産後７か月未満のママと赤ちゃん） ※令和６年５月７日から利用できます
訪問型	産前産後ケアハウスpoco a poco

【利用できる日数】

通算して７日まで（訪問型は1回2時間程度）
※利用開始時間はママと相談して決めます。

産後ケア事業の内容

	宿泊・日帰り型	訪問型
【ママのケア】	・ゆっくり休息、栄養バランスのよい食事の提供 ・おっぱいのケアや相談 ・ママの困りごと相談 ・育児サポート：授乳や沐浴等	・おっぱいのケアや相談 ・ママの困りごと相談 ・育児サポート：授乳や沐浴等 ・その他ママの希望に応じて
【赤ちゃんのケア】	・体重などのチェック ・沐浴や授乳（希望に応じて） ・赤ちゃんの預かり（希望に応じて）	・体重などのチェック ・沐浴（希望に応じて） ・その他希望に応じて

産後ケア事業の利用方法

申　請

●こども家庭センターへ連絡
●「大仙市産後ケア事業利用申請書」を提出
　※妊娠9か月（32週）から申請できます

※申請書や利用料金等は、こちらからご確認ください

面　談

●保健師がママと面談します
●産後の体調や希望内容等を確認します

予　約

●初回の施設利用予約は保健師がします
　※お産や診察等の状況により希望日の利用が難しいこともあります
　※治療等が必要な状態と判断された場合は、治療等を優先させるため
　　産後ケアを利用できないこともあります

利　用

●宿泊・日帰り型：利用開始時間までに利用施設に来院してください
●訪問型：産前産後ケアハウスpoco a pocoの助産師がご自宅に訪問します

【大仙市産後ケア事業についてのお問い合わせ先】
大仙市役所こども未来部　こども家庭センター
所在地　大仙市大曲通町１番１４号
（大仙市健康福祉会館内）
電話番号　固定電話　０１８７－７３－６８１１
相談専用電話　０８０－２８１３－６１５３

こんにちは赤ちゃん訪問事業のご案内

大仙市では、安心して子育てができるよう生後４か月までの乳児のいる家庭を訪問し、子育てを支援する「**こんにちは赤ちゃん訪問事業**」を行っています。

◆対象となる家庭
大仙市に住所のある、概ね生後２か月頃の赤ちゃんがいるご家庭

◆費用
無料

◆訪問者
保健師、助産師

◆訪問内容
・赤ちゃんとお母さんの健康相談
・乳幼児健診及び予防接種のおしらせ
・子育て支援に関する情報提供　　等

◆訪問までの流れ
① 出生届出、出生連絡票の提出
※出生連絡票は、母子手帳アプリ「母子モ」から入力し、提出。
② 保健師や助産師から電話があり、訪問日程調整
③ 訪問
※生後２か月前の訪問を希望される方は、こども家庭センターまたはお住いの地域の健康増進センターまでご連絡ください。

名称	電話番号	住所
こども家庭センター（大仙市健康福祉会館内）	０１８７－７３－６８１１	〒０１４－００２７ 大仙市大曲通町１－１４
健康増進センター西部（西仙北庁舎内）	０１８７－７５－０４７６	〒０１９－２１９２ 大仙市刈和野字本町５
健康増進センター東部（中仙庁舎内）	０１８７－５６－７２１１	〒０１４－０２０３ 大仙市北長野字茶畑１４１

県外での妊婦健診や予防接種を希望される方へ

○妊婦健診

県外の医療機関における妊婦健診の費用について、秋田県内で実施している助成額を上限として、請求に基づいて助成いたします。

保険外負担の妊婦健診にかかわる金額は公費負担となり、それ以外は自己負担となります。

注）妊婦健診日に大仙市に住所がある方のみ対象となります。県外へ住所を移された場合は、転出先で妊婦健康診査受診票の交付を受けてください。

○予防接種

県外の医療機関における定期予防接種の費用について、大仙市で定めている金額を上限として、助成いたします。任意接種の場合は助成対象外となります。

注）予防接種日当日に、大仙市にお子さんの住所がある方のみ対象となります。

※県外での妊婦健診や予防接種を希望される方は手続きが必要になりますのでお問合せください。