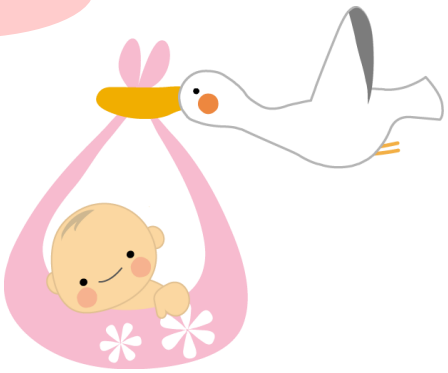
妊娠・子育て中の方へ



知って得する

情報集

海士町

県外で妊婦健診・産婦健診・乳児健診を受けるとき

県外で妊婦健診・産婦健診・乳児健診を受診した場合、健診費用は実費で払っていただき、出産後に役場からお返しします。出産後、必要書類を持って役場　健康福祉課で申請してください。

【対象者】　次の(1)(2)の両方に該当する方

(1) 里帰り出産等に伴い、受診票を使用することができず、自己負担で妊婦・産婦・乳児健診を受診された方

(2) 受診日に海士町内に住所を有する方（住民登録されている方）

【助成の対象となる健診】

島根県の内容と同様であるもの

【助成の対象とならないもの】

文書料、処方箋医薬品など、妊婦健康診査の費用ではないもの

【助成金額】

実際に支払った妊婦・産婦・乳児健康診査料のうち、島根県で定められた金額（県内で実施した場合の公費負担額と同じ金額）を上限として助成します。

申請に必要なもの

- 母子健康手帳、印鑑
- 医療機関発行の領収書
- 希望金融機関の口座番号がわかるもの

≪島根県で定められた検査内容・助成額≫

	時期	無料となる検査内容	助成額
第１回	妊娠 12 週前後	問診及び診察（血圧・体重測定含む）、保健指導 尿化学検査、血液検査｛血液型（ABO 血液型・Ｒｈ血液型）、不規則抗体、梅毒血清反応検査、 HIV 抗体価検査、風疹ウイルス抗体価検査、Ｂ型肝炎抗原検査、Ｃ型肝炎抗体検査、貧血、グルコース｝、子宮頸がん検診（細胞診）、超音波検査、性器クラミジア	診療報酬による額 （２４，７２０円）
第２回	妊娠 14 週前後	問診及び診察（血圧・体重測定を含む）保健指導、尿化学検査、栄養指導（初回）	診療報酬による額 （６，３６０円）
第３回 第６回 第８回 第１１回 第１４回	妊娠１６週前後 妊娠２６週前後 妊娠３０週前後 妊娠３６週前後 妊娠３９週前後	問診及び診察（血圧・体重測定含む）、尿化学検査、保健指導	診療報酬による額 （３，７６０円）
第４回 第１３回	妊娠２０週前後 妊娠３８週前後	問診及び診察（血圧・体重測定含む）、保健指導、尿化学検査、超音波検査	診療報酬による額 （８，５４０円）
第５回 第９回	妊娠２４週前後 妊娠３２週前後	問診及び診察（血圧・体重測定を含む）保健指導、尿化学検査、栄養指導	診療報酬による額 （５，７６０円）
第７回	妊娠２８週前後	問診及び診察（血圧・体重測定含む）、保健指導 尿化学検査、血液検査（貧血、グルコース検査、HTLV－１検査）	診療報酬による額 （９，４３０円）
第１０回	妊娠３４週前後	問診及び診察（血圧・体重測定含む）、保健指導、尿化学検査、超音波検査、 Ｂ群溶血性レンサ球菌（GBS）	診療報酬による額 （１２，２４０円）
第１２回	妊娠３７週前後	問診及び診察（血圧・体重測定含む）、保健指導、栄養指導、尿化学検査、 血液検査（貧血検査）	診療報酬による額 （７，５９０円）
産婦健診（産後１ヵ月）		問診及び診察（血圧・体重測定含む）、尿化学検査、エジンバラ産後うつ病質問票（ＥＰＤＳ）	上限５，000 円
乳児健診（前期・後期）		診察及び問診、身体計測	（６，２８０円）

＊助成額は、令和４年４月１日現在（診療報酬改定により変更有り）

島前病院からのお知らせ

妊婦健診について

① 日時：**毎月第２・４の木曜日午後**です。（R4.4～）
予約制ですので、なるべく事前に電話で予約してください。
隠岐病院より２名の医師が交代で診察します。

②妊娠初期～36 週までは当院で妊婦健診を受ける事ができます。
（出産されます産院・病院への予約を兼ねて妊娠中旬頃に１度受診していただきます。）

③妊婦健診後、助産師による個別指導があります。
（一人当たり 15～20 分程度です。出産される産院・病院等の紹介、妊娠中の生活についての相談もできます。）

④普段は産婦人科医師が不在ですが、心配なことや急変時は助産師にて対応し、必要に応じて産婦人科医師と連絡をとり対応いたしますので、いつでも電話にて連絡してください。

⑤待機入院について
山陰両県に、待機入院できる産院・病院はありません。
待機のためホテルを利用される方には、宿泊費の助成があります。本冊子の宿泊費助成のページをご覧下さい。

妊娠中に以上がある等により緊急搬送するときに、情報が全くないと搬送時トラブルが起きやすく、さらに対応に時間を要する等の問題が発生します。
安心・安全な出産のためにも、必ず１回は島前病院での妊婦健診を受けましょう。

産婦健診や乳児健診（1 ヶ月児健診・4 ヶ月児健診）も、隠岐島前病院で受診することができます。
受診できる日は、**1 ヶ月児健診は毎月第 2・4 木曜日、4 ヶ月児健診は毎月第 1・3 木曜日**です。
赤ちゃんは小児科医師により健診をしますので、電話で予約をしてください。

隠岐島前病院　　助産師：家中ふみ代　　TEL　08514-7-8211

島前地域で安全・安心な出産をするために！

島前では出産できないの？
→出産はできません。

島前の３町村には常勤の産婦人科医がいません。もしも緊急的に医師の処置が必要になった場合に対応することができないため、出産は島外の病院でして頂きます。日本の中で、産婦人科医が常勤していない離島で、出産可能な離島はありません。

妊婦健診はどうしたらいいの？
→島前病院の産婦人科で受けることができます。

月に２回（第２・第４木曜日）に隠岐病院から産婦人科医師が島前病院に来るので、妊婦健診を受けることができます。

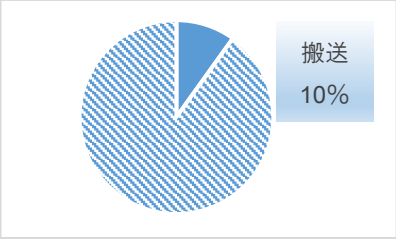
どこで出産したらいいの？
→一緒に相談しながら決めることができます。

里帰り出産や「ここの病院で産みたい」と決めている場合はその病院で出産できるように調整していきます。どこで産んだらいいのか分からないときも、医師や助産師と相談しながら決めていきましょう。役場でもよく利用される病院の紹介をすることができます。

なんだか気になることや心配なことがある・・・
誰に相談したらいいの？
→島前病院の助産師さんや保健師に相談できます。

島前病院には助産師さんがいつもいるので、検診日以外でも不安なことや心配なことがあればいつでも相談することができます。また役場や保健所の保健師も話しを聞きます。

島前地域での妊婦さんの
島外への搬送割合（H23～H27）



搬送数
２０件
妊娠届出数
１８２件

もし急に医療的な処置が必要になったらどうするの？
→島外の病院と連携して適切な処置ができるように調整します。

緊急に医療的な対応が必要になったときは島前病院と島外の病院が協力して適切な対応をします。必要に応じてヘリコプターや船で島外に行ってもらうこともあります。緊急時に、迅速に動けるように最低１度は島前病院を受診し、自分の状態を知っておいてもらうことが必要です。

妊娠・出産は大切な命が産まれるとても幸せなことですが、無事に出産を終えるまでは、何が起こるか分からないことでもあります。
島前地域でも平成２３年から２７年の５年間で、妊娠届を出された方の１０％は島外での対応が必要になっています。そういうときの対応も病院や地域がしっかりフォローしていますので、一緒に安全・安心な出産を迎えましょう！

お願いしたいこと

●36週までに1回は島前病院を受診してください。
・・・いつ緊急的な対応が必要になっても大丈夫なように、１度島前病院の産婦人科で受診をしてください。緊急時に何も情報がないと病院も早急な対応ができないこともあります。また専門知識を持っており、相談できる人が身近にいると安心です。

●妊娠36週以降は必ず島外で待機して下さい。
・・・いつ産まれそうになっても対応できるように、出産する病院の近くで分娩待機してください。

●島前の安心・安全な出産体勢を維持するために協力してください。
・・・離島という状況の中で出産を迎えるために、西ノ島町・海士町・知夫村、そして病院は全力を尽くして妊婦さんや家族を支援しています。これからも島の皆さんが安全・安心した出産を迎えるためには皆さんの理解と協力が不可欠です。そのためにも上の２つは最低限守って欲しいことです。よろしくお願いします。

島前地域で出産はできなくても、出産までの支援、分娩待機中の家族のこと、出産後の育児などについては地域全体で一緒に支えていきます。不安なこともいっぱいあると思いますが、そんなときは気軽に相談してくださいね。

隠岐島前病院：08514-7-8211　海士町役場：08514-2-1822　隠岐保健所　島前保健環境課：08514-7-8121

平成 30 年８月　島根県隠岐保健所

妊娠～出産でもらえるお金の話

妊娠と出産はいろいろな出費がかさなり大変です。高額になる出産費をサポートする為にいろいろな制度があります。代表的な制度と、海士町独自の支援制度をご紹介します。もらえるお金は皆同じではなく、健康保険の種類や組合団体、自治体によって異なることもありますので、申請は忘れずに行いましょう。

★「出産準備金」「出産祝い金」「18 歳以下の子どもの通院費助成」などの制度については、『海士町すこやか子育て支援事業のご紹介』のページをご覧下さい。

出産育児一時金

出産育児一時金とは、各種健康保険に加入している方が出産したとき、出生児一人につき 42 万円が医療機関に直接支払われるものです（直接支払い制度）。この制度を利用すると 42 万円の範囲内でまとまった出産費用を事前に用意する必要がなくなります。

≪問い合わせ先≫

・出産される病院の窓口
・国民健康保険に加入の方…海士町役場　住民生活課（08514-2-1821）
・勤務先または加入する健康保険組合等、社会保険事務所の担当窓口

出産手当金

妊娠・出産で働けなくなり、急に収入が減ることへの救済措置として、医療保険から支給される手当です。退職している場合には、退職後 6 か月以内の出産に限り適用されます。医療保険に加入している人なら誰でももらえます。対象は健康保険に加入している産休中の人か、勤務年数 1 年以上で退職してから 6 か月以内に出産した人です。

≪問い合わせ先≫

勤務先または加入する健康保険組合等、社会保険事務所の担当窓口

失業手当

退職した場合、失業している間の補償として雇用保険から失業手当が支給されます。妊娠、出産・育児等のために退職して引き続き 30 日以上職業に就くことが出来ない状態の場合は、失業手当の受給期間を延長することが可能です。

≪問い合わせ先≫

勤務先の窓口またはハローワーク

産前産後期間の国民年金保険料免除（平成 31（2019）年 4 月～）

「国民年金第 1 号被保険者」で出産日が平成 31 年 2 月 1 日以降の方を対象に、出産予定日または出産日が属する月の前月から 4 ヶ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が属する月の 3 ヶ月前から 6 ヶ月間の国民年金保険料が免除されます。

≪問い合わせ先≫

海士町役場　住民生活課　住民国保係　（TEL　08514-2-1821）

児童手当

子どもの年齢、人数に応じ、養育する父母等に対し支給されます。手当は認定申請をされた日の翌月分から支給開始となりますので、生まれた日から 15 日以内に申請をしてください。
所得制限限度額がありますので、申請時にご確認ください。

≪問い合わせ先≫
海士町役場　健康福祉課　福祉係（TEL　08514-2-1823）

乳幼児等医療費助成

0 歳児から 18 歳に達した日以降最初の 3 月 31 日のお子さんを対象に、医療費を無料化します。調剤薬局も無料です。

≪問い合わせ先≫
海士町役場　健康福祉課　福祉係（TEL　08514-2-1823）

未熟児養育医療

出生時の体重が 2,000g 以下の児や生活力が特に薄弱な児等に対し、入院医療費について、医療保険の自己負担分を給付します。

≪問い合わせ先≫
海士町役場　健康福祉課　福祉係（TEL　08514-2-1823）

児童扶養手当

ひとり親家庭（シングルマザー・ファザー）の自立を支援するため、子どもの高校卒業年度まで、手当金が支給されます。

≪問い合わせ先≫
海士町役場　健康福祉課　福祉係（TEL　08514-2-1823）

育児休業給付金

育児休業を取得した時は、一定の要件を満たした場合に雇用保険から育児休業給付金が支給されます。

≪問い合わせ先≫
勤務先の窓口またはハローワーク

福祉医療制度

ひとり親家庭、両親のいない児童のうち、子と母（父）の医療費（自己負担分）を助成します。自己負担は医療費の 1 割です。薬局等では、自己負担はありません。（※世帯の市民税課税状況により、自己負担の上限額が決められています。）
所得制限限度額がありますので、申請時にご確認ください。

≪問い合わせ先≫
海士町役場　健康福祉課　福祉係（TEL　08514-2-1823）

海士町に暮らす人を応援します！（令和２年７月１日から一部内容変更）

海士町すこやか子育て支援事業のご紹介

対象・・・海士町に在住し、海士町住民基本台帳に登録されている方のうち、引き続き居住の意志を持つ方

結婚したとき

結婚祝金・・・１組につき、５万ハーンを支給（ハーンとは海士町内のみで使用できる地域通貨のこと）

♥申請方法・・・申請書（様式１号）、請求書（様式８号）、戸籍謄本を健康福祉課に提出

妊娠したとき

出産準備金・・・妊婦１人につき、１５万円を支給（母子手帳交付後と出生届け出後の２回に分割）

※多胎の場合は、出生届け出後の支給額に５万円を上乗せ。

※他市町村で母子手帳交付後に海士町に転入した妊婦は出生届け出後の１０万円を支給、出産前に転出した妊婦は母子手帳交付後の５万円を支給。

♥申請方法・・・母子手帳交付時に申請書（様式１号）、請求書（様式８号）を健康福祉課に提出

出産時の宿泊費助成・・・原則妊娠 36 週以降の妊産婦が待機等のため宿泊したときの宿泊費について、１泊につき 2,000 円を助成。

♥申請方法・・・①レインボープラザ利用時：レインボープラザへ直接申請

②その他宿泊施設利用時：宿泊にかかった費用の領収書、申請書（様式１号）、請求書（様式８号）を健康福祉課に提出

里帰り出産の交通費助成・・・町外出身妊婦の里帰り出産について、５万円を限度額として里帰り先までの距離に応じて助成（※多胎の場合は、限度額 10 万円）

♥申請方法・・・申請書（様式１号）、請求書（様式８号）を健康福祉課に提出

不妊治療を受けるとき

不妊治療費助成

①**不妊治療の助成**：一般不妊治療または特定不妊治療に要した医療費、１年間にそれぞれ１０万円を限度額として助成（ただし、文書料など治療に直接関係ない費用は対象外）

※特定不妊治療は、県の助成に上乗せして支給。

※令和２年７月１日以降に開始した治療から適用。

②**不妊治療にかかる交通費・宿泊費の助成**：１年間に 30 万円を限度額として、以下の額を助成。

【交通費：島後 1,300 円、隠岐島外 2,600 円】　【宿泊費：１泊 4,000 円】

♥申請方法

○治療開始前・・・申請書（様式１号・５号）を健康福祉課に提出

○治療開始後・・・①②について、以下の通りそれぞれ必要な書類を健康福祉課に提出

①請求書（様式８号）、医療機関証明書（様式７号）、通院証明書、医療機関の領収書（治療を開始した月から 12 ヶ月ごとに精算）

②請求書（様式８号）、通院証明書、医療機関の領収書、宿泊施設の領収書（助成決定から１年を経過後または受診終了後のいずれか早い時期）

出産したとき

すこやか祝い金･･･出産後、以下の額を支給（一部ハーンで支給）

【1 人目】10 万円　　【2 人目】20 万円（2 回に分割支給）

【3 人目】50 万円（3 回に分割支給）　【4 人目～】100 万円（5 回に分割支給）

♥ 申請方法･･･申請書（様式 1 号）、請求書（様式 8 号）、戸籍謄本（世帯）を健康福祉課に提出

子どもを育てるとき

乳幼児等医療費助成･･･0 歳～18 歳までの子どもについて、子どもの医療費を無料化します。

※18 歳到達後、最初の 3 月 31 日まで。

♥ 申請方法･･･申請書、健康保険証の写しを健康福祉課に提出

18 歳以下の子どもの通院費等助成

18 歳以下の子どもが精密検査等で通院したときの交通費・宿泊費を以下の通り助成。

【交通費：島後 1,300 円、隠岐島外 2,600 円】　【宿泊費：1 泊 4,000 円】

※小学生以上の児童については、保護者同伴を前提として交通費に以下の額を加算

	対象年齢	加算額
島後	小学生	600 円
	中学生以上	1,300 円
隠岐島外	小学生	1,300 円
	中学生以上	2,600 円

♥ 申請方法

申請書（様式 2 号）、医師の意見書または診断書、請求書（様式 8 号）、医療費の領収書、宿泊費の領収書を健康福祉課に提出　※受診前に健康福祉課にご相談ください。

保育料軽減･･･第 3 子以降の子どもの保育料を無料とする。

♥ 申請方法･･･申請書（様式 3 号）を健康福祉課に提出

チャイルドシート購入費の助成･･･チャイルドシート購入費の半額を助成（上限額：4 万円）

（ただし乳幼児 1 人につき 1 回限り）

♥ 申請方法･･･申請書（様式4号）、請求書（様式8号）、チャイルドシートの領収書を健康福祉課に提出

帰省時など短期利用の方には、レンタルもあります（台数に限りあり）。
健康福祉課までお問い合わせください。

その他

海士町頑張る子ども応援事業

海士町在住の小・中・高校生が学校行事以外の各種大会等に参加するとき、内容や場所等に応じて助成があります。詳しくは、教育委員会（08514-2-1221）にお問い合わせください。

お問い合わせ　海士町役場　健康福祉課　福祉係　☎08514-2-1823

出産準備金をお渡しします

対象者：海士町に住所を有する妊婦の方
給付内容：　妊婦一人につき　**１５０，０００円**　支給
※多胎の場合は、**２００，０００円**支給

※但し、①他市町村で母子手帳交付後に海士町に転入した場合は
１００，０００円支給
②出産前に転出した場合は５０，０００円支給

申請方法：　母子健康手帳交付時に、申請書を提出

＼ご注意ください！／

市販の妊娠検査薬による自己診断のみでは申請できません。妊娠と診断した医療機関名、医師又は助産師名、出産予定日が必要です。

給付方法：

母子健康手帳交付時の申請の場合

給付決定通知書の送付後に、50,000 円、出生届出後に１００,000 円を希望金融機関に振り込みます。（多胎の場合は出生届出後に１５０,000 円）

他市町村で母子手帳交付後に海士町に転入した場合

給付決定通知書の送付後、出生届出後に１００,000 円を希望金融機関に振り込みます。

こんな場合も・・・

出産前に転出した場合は、決定通知書での額が１５０,000 円となっていても、１０,000 円となります。

流産等、不測の事由により出産できなかった場合も支給対象となります（１５０,000 円）。
ただし、保険適用外の人工妊娠中絶の場合は対象となりません。

新生児聴覚検査費用を助成します

赤ちゃんの健やかな成長はみんなの願いです。しかし、生まれてくる赤ちゃんの 1,000 人に１～２人は、生まれつき耳のきこえに障害を持つと言われています。その場合には、早く発見して適切な援助をしてあげることが赤ちゃんの言葉と心の成長のためにはとても大切です。きこえの障害は目に見えないため気づかれにくいものですが、早期に発見するためにも、この「新生児聴覚検査」を受けられることをおすすめします。

海士町では H28 年 4 月から新生児聴覚検査の費用を助成していますので、検査後、必要書類を持って、役場　健康福祉課で申請してください。

【対象】
海士町の住民基本台帳に登録されている、
聴覚検査を受けた新生児の保護者

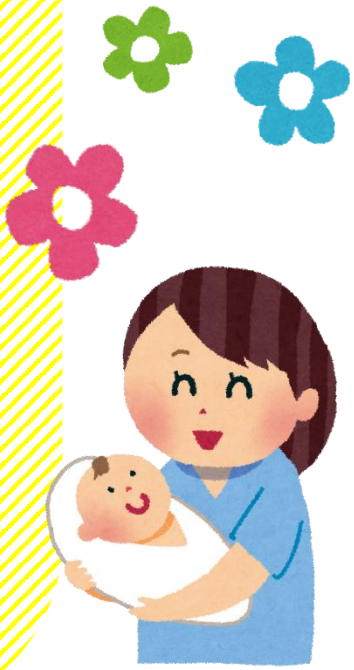
【助成の対象となる検査】
（１）自動聴性脳幹反応検査（AABR）
（２）聴性脳幹反応検査（ABR）
（３）耳音響放射検査（OAE）

【必要書類】
（１）新生児聴覚検査に係る領収書
（２）母子健康手帳（聴覚検査結果の写し）
（３）希望金融機関の通帳またはキャッシュカード

※ただし（３）は希望金融機関が出産準備金振り込み口座又は児童手当の振り込み口座と同じ場合は不要です。

【助成内容】
聴覚検査に要する費用（上限　8,000 円とする）

※精密検査は医療保険の扱いとなるため、補助の対象にはなりません。



こっころカードお渡しします

妊婦乗船サービスしています

フェリーの２等運賃で特２等客室をご利用いただけるサービスを実施しています。
（特２等客室が空いている場合に限ります）
船内で「しまね子育て応援パスポートこっころ」をご提示いただければ、乳児（１歳未満）と付添人１名様、または妊婦と付添人１名様がご利用いただけます。また母子健康手帳のご提示もお願いする場合がございます。
ご乗船後にフェリー船内で係員にお申し出下さい。尚、客室の事前予約は本サービスの対象外となります。

※高速船ではこっころカードのサービスはありませんが、妊婦であることを伝えると優先席を利用する事ができます。

※こっころカードは、海士町役場　健康福祉課で申請受付・交付をしています。

（子育て家庭用）

（妊婦さんのいる家庭用）

＊第２子以降を妊娠中の方は『子育て家庭用のこっころカード』と、『母子健康手帳』をお持ちでしたら合わせてご提示ください。

＊授乳室はフェリー3 船に設置してあります。

＊サービスの詳細は隠岐汽船本社　業務課（☎08512－2－1122）にお問い合わせください。

こっころカードは島根県の「子育て家庭応援パスポート」で、「全国共通ロゴマーク」の入ったこっころカードは全国で使用できます。カードを提示すると、料金の割引、ポイント付加、子育て情報の提供、職場体験などのサービスを受けることができます♪

詳しくは、　島根　こっころ　**検索**　で、検索ください。

全国共通 ソダテ
このステッカーが目印♪

待機中の宿泊費助成します

対象者：海士町に住所があり、本土または隠岐の島町の
医療機関で出産するために宿泊施設を利用する妊産婦の方
（※原則として 36 週以降）

利用期間：①分娩のために本土または隠岐の島町に行った日から出産日まで
②児の入院等などで本土での待機が必要になった場合は児の退院日まで
※医師の判断等で 36 週までに宿泊が必要になった方も、助成の対象になる場合がありますので、健康福祉課へご相談ください。

助成内容

①レインボープラザを利用する場合

●妊産婦の方のみ、１人につき１泊 2,000 円助成します。
●妊産婦の付き添いの家族も利用できますが、助成はありません。ただし、１泊 3,000 円で宿泊できる制度がありますので、直接ホテルへお申し込みください。
●小学生以下の方は宿泊費が無料です。（ふとん不使用の場合のみ）

＊妊婦さんのための長期宿泊用（5 日以上）の部屋があります
定員：原則３名まで（和室・洋室の５部屋あり）**オプション（有料貸出）**：食器、ナベ、フライパン
備品類：ふとん、バスマット　　**原則持込**：タオルやシャンプー等
主な設備：ミニキッチン（IH）、冷蔵庫、炊飯器、電子レンジ、ポット、コインランドリー

上記①の手続き
①レインボープラザへ予約を申請する。TEL　0852-27-6900（早めの予約をおすすめします）
②宿泊利用する。
◆チェックアウト時は自己負担分（1 泊 1,000 円）のみの精算となります。

②レインボープラザ以外の宿泊施設を利用する場合

●妊産婦の方１人につき１泊 2,000 円助成します。

上記②の手続き
①宿泊施設を予約する。（早めの予約をおすすめします）
②宿泊利用する。
③宿泊代を全額立て替え払いする。◆領収書を必ず保管しておいてください。
④宿泊後、役場　健康福祉課で申請書を提出する。◆後日、希望した口座に助成額が支払われます。

松江一畑
交通

松江市内限定

陣痛タクシーご利用できます

陣痛タクシーは、出産を控えた女性のための安心送迎サービスです。研修を受けた従業員が対応して、さらに一番近くにいるタクシーがお迎えにあがります。通常のタクシー運賃のみでご利用いただけます。

安心サポート

- 全車に防水シートとバスタオルをご用意しています。
- 24 時間 365 日対応しています。
- 事前に登録（登録料無料）することにより、乗務員がかかりつけの病院を把握してお迎えにあがります。
- ご利用の際は、料金後払いも可能です。
- 研修を受講したドライバーがお迎えにあがります。（島根県助産師会及び日本赤十字社の研修を受講）
- 妊婦健診の際も、ご利用いただけます。

ご登録方法

①･②･③のいずれかの方法でご登録ください。

①お電話によるご登録
0852-22-3681（松江一畑交通）
電話受付 9:00～17:00（日・祝祭日を除く）

②FAX によるご登録
登録用紙に必要事項をご記入の上、松江一畑交通まで FAX をお送り下さい。
0852-25-4334（FAX）

③ホームページからご登録
『松江一畑交通』で検索。
「陣痛タクシー」登録フォームよりお申し込みください。

☘ご利用の流れ ☘

①『陣痛タクシー』にご登録ください。
②陣痛が始まったら、まずは掛かりつけの病院へお電話してください。
③『陣痛タクシー』へ電話してください。
　ご登録いただいた電話番号からお電話ください。

０８５２-３２-１８２８　(24 時間 365 日受付)

非通知設定をされている方は電話番号の前に「186」を押してください。
④オペレーターがいくつか確認させて頂きます。（破水の有無、お迎えの場所など）

＊滞在先のホテルに『陣痛タクシー』を呼ぶことが可能です。
　その場合は、登録用紙の住所欄にホテルの住所をご記入ください。

例）レインボープラザホテル
〒690-0825　松江市学園１丁目８番８号　レインボープラザホテル

※詳しい情報については、松江一畑交通のホームページをご覧ください。

里帰りする妊婦さんへ

いよいよ出産が近づいてきましたね。出産に備えて県外へ里帰りされる妊婦さんへ、里帰り出産の助成制度や、出産後のために知っておいてほしいことなどをまとめていますので、ご確認下さい。

里帰り出産の交通費助成

町外出身妊婦の里帰り出産のための交通費を助成する制度です。
詳しくは『海士町すこやか子育て支援事業の紹介』のページをご覧ください。

妊婦健診受診券・産婦健診受診券・乳児健診受診券について

県外の病院で妊婦健診や産婦健診、乳児健診（1ヶ月児健診・4ヶ月児健診）を受診する場合は、母子手帳交付時にお渡しした妊婦健診受診票、産婦健診受診票、乳児健診受診票は使えません（※鳥取県内の一部医療機関では使うことができます）。健診費用は実費で支払っていただき、出産後に役場からお返しします。（ただし、島根県の助成額の総額を上限とします。）申請の際は、出産後に海士町役場健康福祉課窓口までお越し下さい。

◆申請時必要なもの･･･各種健診費の領収書

≪問い合わせ先≫　海士町役場　健康福祉課　福祉係（TEL 08514-2-1823）

予防接種について

赤ちゃんは、生後２ヶ月から予防接種を受けることができますが、町外の医療機関では定期の予防接種を無料で受ける事ができません。赤ちゃんの定期予防接種を町外で希望される方は、担当までご相談ください。ただし、任意の予防接種（おたふくかぜなど）は、どこの医療機関でも接種可能です。接種料は自己負担になります。

≪問い合わせ先≫　海士町役場　健康福祉課　健康増進係　（TEL　08514-2-1822）

海士町に帰ってきたら

《赤ちゃん訪問》
海士町では保健師が赤ちゃんの生まれた家庭を訪問し、産後のお母さんの様子や、赤ちゃんの成長の様子をみたり、予防接種などの案内や説明をしています。海士町に帰って来られたら、健康福祉課保健師（08514-2-1822）までご連絡ください。

《乳幼児相談》
海士町では、毎月第１（または第２）金曜日に乳幼児相談を行っています。内容は、赤ちゃんの計測・育児相談・離乳食教室などです。情報交換やお母さんどうしの交流の場として、茶話会や昼食会も行っています。保健師・栄養士がいますので、子育ての心配事など、お気軽にご相談ください。日程などについては、子育て支援センター『つぼみ』からのつぼみだよりでご案内します。

≪問い合わせ先≫
海士町役場　健康福祉課　健康増進係　（TEL　08514-2-1822）

ご出産による下水道人数の変更について

毎月お支払いの下水道料金は、住んでいる人数によって料金が決定しています。

以下の理由でご不在となる場合は、不在期間をご連絡いただけると下水道料金が安くなります。

・出産のため、1ヶ月以上ご不在となる場合
・出産後、1ヶ月以上帰島されない場合
（出生届を提出された時点で、お子さんの下水道料金も加算されます）

●下水道料金計算方法
基本料金（1,750円）+（ご使用人数×820円）＝下水道料金

◆詳しい内容は、下記担当までご相談下さい。
（連絡先：環境整備課 上下水道係 松尾 08514-2-1827）

入院・赤ちゃんに必要なもの

いつまでに揃えたらいい？？

安定期に入ったら揃え始めて、妊娠２８週ごろまでには済ませておきましょう。とりあえず、退院後１ヶ月くらいまでのものを用意し、あとは産後に買えば間に合います。

入院用品

必ず持参するもの…母子健康手帳/健康保険証/診察券/印鑑（その他は入院する施設の案内書をよく読んで揃えます）

チェック	用品		数の目安	ポイント
	産前・産後	肌着類	適宜	ブラジャー・ソックスなど
		メモ帳・筆記用具	1	入院中も何かと使います。
		洗面用具	適宜	タオルはハンドタオルとフェイスタオルの 2 枚あると便利です。
		湯のみ・コップ・箸	1	施設が用意してくれる場合あり。
		スリッパ	1	施設が用意してくれる場合あり。
		ティッシュペーパー	1	箱ごと持って行くと出しやすくて便利です。
		ビニール袋	4～5	濡れたものや、ごみを入れるなど、あると何かと便利です。
	産後	お産パット・ナプキン	大2～3 中小各20	大きなナプキン。病院の物だけでは心配なら。夜用のものを準備すれば安心です。
		授乳用ブラジャー	4～5	乳房は臨月までに 2 カップ以上、アンダーバストも 1 サイズアップします
		パジャマ	2～3	診察や授乳に便利な前あきタイプを。
		母乳パット	3～4	お乳の漏れ防止に。入院中の分だけでなく自宅用の準備も忘れずに。

赤ちゃん用品

チェック	用品		数の目安	ポイント
	衣類	短肌着	3～5	柔らかく吸湿性に優れた、さらしやメリヤスを選びましょう。
		長肌着	2～3	股のわかれているタイプの「コンビ肌着」がおすすめ。
		ベビー服	2～3	着脱がしやすく、余分な飾りのないシンプルなもの。
		ガーゼハンカチ	10	よだれかけや汗取りパッド代わりにもなり、重宝します。
		おくるみ	1	綿毛布、バスタオルでの代用もできます。
	おむつ用品	布おむつ	30	肌触り、吸湿性の良いさらしを。
		紙おむつ	1	新生児用は少なめに。以後、適宜赤ちゃんの大きさにあわせる。
		おむつカバー	3～4	夏は涼しく、冬は暖かいウール製を。
		おしりふき	1	厚手タイプや水分が多めのものなど用途に合わせて選びましょう。
	授乳・衛生用品	授乳用ブラジャー	1～2	産前用・産後用があります。
		母乳パッド	1	デリケートな乳首を痛めない様、付け心地の良いものを選びましょう。
		哺乳びん(大・小)	1	ガラス製は細かい傷がつきにくく衛生的。
		哺乳用乳首	2	いろいろなデザインがあります。新生児用を選んで。
		びんブラシ	1	哺乳瓶の中をすみずみまで洗うのに使います。
		綿棒	1	耳や鼻のお手入れに使用します。
		つめ切り	1	赤ちゃんの爪は小さいので専用の物を用意して。
		体温計	1	必需品。赤ちゃん用のも市販されています。
	沐浴・お風呂用品	ベビーバス	1	1～2か月しか使いません。ふくらませるビニールタイプもあります。
		湯温計	1	湯温の設定を、夏は 37℃～39℃、冬は 38℃～40℃くらいに。
		バスタオル	2	吸湿性と肌触りのよいものを。おくるみとしても使えます。
		ベビーソープ	1	香料や色のついていないものなら、大人と同じものでもかまいません。
		ベビーオイル	1	便秘の際は綿棒につけて刺激させる。オリーブ油でもOK。
	家具・寝具ほか	ベビーベッド一式	1	購入するなら頑丈なものを。
		敷き布団	1	薄手で、硬めの綿のものを選びましょう。
		ベビーカー	1	寝かせた状態でも使えるベビーカーが便利です。
		チャイルドシート	1	着用は義務です。退院前に準備しましょう。

県内で出産できる病院

H31 年.1 月現在

・下記は大きな病院または海士町の妊婦さんがよく利用されている病院・クリニックです。
　また、鳥取県米子市で出産されるかたも多いので、参考までに載せています。
・県外で出産される方は、早めに出産予定の病院へ連絡をとることをおすすめします。

病院

《隠岐》
隠岐広域連合立　隠岐病院

《松江市》
松江赤十字病院
松江市立病院

《出雲市》
県立中央病院（分娩制限あり※）
島根大学医学部附属病院

《安来市》
吉岡病院

※松江生協病院（松江市）は分娩取り扱い中止
※分娩制限･･･ハイリスクの妊婦・分娩を優先

《雲南市》
公立雲南総合病院
奥出雲町立奥出雲病院

《大田市》
大田市立病院

《邑南町》
公立邑南病院

《江津市》
済生会江津総合病院

《浜田市》
国立病院機構　浜田医療センター

《益田市》
益田赤十字病院

クリニック･診療所

《松江市》
たがしらレディースクリニック
マザリー産科婦人科医院
城北産科婦人科クリニック

《出雲市》
江田クリニック産婦人科
吉野産婦人科医院

※森本産婦人科医院（松江市）は平成 26 年９月から分娩取り扱いお休み

鳥取県のクリニック（出産件数が多いところ）

《米子市》
母と子の長田産科婦人科クリニック
中曽産科婦人科医院

※井田レディースクリニック（米子市）は平成 27 年８月から分娩取り扱い中止

隠岐広域連合立　隠岐病院

住所	〒685－0016　隠岐郡隠岐の島町城北町 355
電話番号（代表）	08512－2－1356
相談窓口	産婦人科外来（月～金）午後 担当助産師：代表から内線（1105）
予約	島前病院受診時に、隠岐病院の加藤医師に希望を伝えてください。
分娩費用	普通分娩の場合の目安：約　４３０，０００円　前後
妊婦健診時に必要なもの	母子健康手帳、妊婦健診受診券、保険証
入院時に最低限必要なもの	着替え、下着、コップ、はし、洗面用具、タオル
病院の近くにある施設 （徒歩５分以内で）	サンテラス（スーパー）、服部文具店（書店） ATM：JA（院内）、合銀（サンテラス）
家族の立ち会い	(有)　　無
母児同室	(有)　　無
施設サービスの特徴 （隠岐病院って こんなところ★）	産科：（医師立ち会い有り） 産婦さんの希望に沿いながら家族の方２名まで立会い可能です。カメラ、ビデオの撮影は許可あるまでご遠慮いただいています。 院内助産：（医師立ち会い無し） 正常経過で本人の希望がある経産婦さんは助産師 2 名体制で対応する分娩を選択することが出来ます。お子様やご主人をはじめ、希望有る方の立会いのもと出産できます。（緊急時は除く） 助産外来：決まった週数を助産師が検診し、妊娠中のケア、指導を行います。お互いの信頼関係をつくっていくことを大切にしながら、出産時も出産後も母乳の相談や育児相談など対応しています。 退院前は、お祝い善があります。 ※36 週の健診を終えたら、37 週までに島後に渡ってください。その後出産までは帰ることが出来ません。

松江赤十字病院

住所	〒690－8506　松江市母衣町 200
電話番号（代表）	0852-24-2111
相談窓口	月～金　8:20～17:00　　休日　17:00～8:20 対応者：産婦人科外来助産師　　対応者：産婦人科病棟助産師
予約	不要
分娩費用	普通分娩の場合の目安：約　４７０，０００円（６日入院）
妊婦健診時に必要なもの	母子健康手帳、妊婦健診受診票、保険証
入院時に最低限必要なもの	洗面用具、下着類、やかん等、湯のみ、上履き、ティッシュペーパー、シャンプー・リンス、浴用石鹸又はボディーソープ、タオル、バスタオル、イヤホン（テレビ視聴など）、現在服用中の薬、お薬手帳、診察された科で事前に指示のあったもの、ねまき（病院でも有料で準備できます）
病院の近くにある施設 （徒歩５分以内で）	ローソン、ATM 等
家族の立ち会い	(有)　無
母児同室	(有)　無
施設サービスの特徴 （松江日赤 産婦人科って こんなところ★）	当院は「地域周産期母子医療センター」として地域の病産院と連携をとりながら、お母さんや赤ちゃんの大切な「いのち」を守り、その「おもい」を繋ぐため、診療や入院・手術に２４時間対応しています。LDR の分娩では生まれてすぐの赤ちゃんを裸のままお母さんの胸に抱く早期母子接触（カンガルーケア）にも取り組んでいます。妊娠中、出産時はお母さんも赤ちゃんもとても変化が大きい時期であり、「思わぬこと」が起こったり「不安」が募ったりします。健やかにいのちが育まれるように、健診や助産外来、母親学級で一緒に考え心配なことなどお話ししましょう。お産後は母児同室をとり母乳育児のサポートをします。退院後も安心して育児が出来る様に母乳外来を利用して頂いたり、市町村の保健師と連携を取って頂くようにスタッフみんなで応援しています。

マザリー産科婦人科医院

住所	〒690－0017　松江市西津田２丁目 12－33
電話番号（代表）	0852－25－8588
相談窓口	受付：木・日・祝日は休診 それ以外の平日 9:00～12:30、16:00～18:00
予約	有
分娩費用	普通分娩の場合の目安：約　５００，０００円
妊婦健診時に必要なもの	母子健康手帳、妊婦健診受診券
入院時に最低限必要なもの	（自分の下着類） 生理用ショーツ（産褥ショーツでなくても良い）、授乳用ブラジャー(ワイヤーなしで、ゆったりとしたものが好ましい。安価な物で良い、入院中に院内でも購入できる)、さらしの腹帯(妊娠中に使用していたもの、ウエストニッパーはいりません) （自分の化粧品類） 洗顔石鹸、化粧水、ヘアーブラシ、ヘアバンド、その他必要な物 （その他） 入院中使用する上用スリッパ、母子健康手帳、診察券、マザリー教本、時計(必要な方)、上着(季節によりカーデガンなど)、ソックス(冷え性の方など)
病院の近くにある施設 （徒歩５分以内で）	コンビニ、イオン、いっしょに子育て研究所（当院の母親教室全般の開催、ショップ、託児所などしています）
家族の立ち会い	(有)　　無
母児同室	(有)　　無
施設サービスの特徴 （マザリー産婦人科クリニックってこんなところ★）	詳しくは、当院の HP をご参照ください。写真も沢山掲載しています。 URL　http://www.motherly.or.jp

城北産科婦人科クリニック

住所	〒690-0877　島根県松江市春日町 48－1
電話番号（代表）	0852－29－1010
相談窓口	月～土　9:00～17:00 対応者：病棟スタッフ
予約	予定日が決まりましたら早めに
分娩費用	普通分娩の場合の目安：約　４８０，０００円
妊婦健診時に必要なもの	母子健康手帳、妊婦健診補助券、保険証
入院時に最低限必要なもの	パジャマ、下着（上下）、骨盤ベルト（洗面用具・スリッパ・タオル類は病室に備えています）
病院の近くにある施設 （徒歩５分以内で）	西松屋（赤ちゃん用品）、ウェルネス、ファミリーマート、ダイソー、しまむら（衣料）、ふくわらい（飲食）、耳鼻科医院
家族の立ち会い制限の有無	㊥　　無
母児同室	㊥　　無
施設サービスの特徴 （城北産婦人科クリニックってこんなところ★）	◇子供好きの院長、優しく温かいスタッフが揃っているクリニックです。 ◇院内は女性らしくピンクを基調とし、落ち着いた雰囲気です。季節毎の飾りつけやお花も好評です。 ◇お部屋は全室個室で、和室・洋室タイプがあり、一部屋ごとに内装・インテリアが異なっています。 ◇食事は栄養のバランス、味付けはもちろん、工夫された盛りつけで入院患者さんの楽しみの一つになっています。 ◇エステのサービスがあり、患者さんの癒しの時間になっています。 ◎患者さんが安心して　妊娠・出産・育児をして頂けるようスタッフ一同精一杯サポートさせて頂きます。

たがしらレディースクリニック

住所	〒690－0044　松江市浜乃木６丁目７－８
電話番号（代表）	0852－23－1103
相談窓口	身体の不安・相談は昼夜問わず医師・助産師・看護師が対応します。 その他、お問い合わせや分娩予約等は、 木・日曜、祝日を 除く９時～18 時にお願いします。
予約	月の分娩件数により、お受けできなくなる場合もありますのでお早めにご連絡ください。
分娩費用	普通分娩の場合の目安：約５万円～８万円程度（出産一時金除く）
妊婦健診時に必要なもの	保険証・母子手帳・妊婦健診券
入院時に最低限必要なもの	母子手帳・保険証・筆記用具・着替え・下着・洗面用具・バスタオル・はし・スリッパ
クリニックの近くにある施設（徒歩５分以内で）	中国料理 桃仙閣、イタリア料理 ヴィアボンテンピ、ローソン（徒歩５分以内）、スーパーマーケット Hok 近くの田和山には、書店、美容院などもあります。
家族の立ち会い制限の有無	有　（　夫　実母　実父　義母　義父　子ども　その他　　まで　） (無)
母児同室	(有) ※　２日目から同室　　無
施設サービスの特徴 （たがしらレディースクリニックってこんなところ★）	平成 26 年 8 月に新築移転しました。 医師二人体制の診療と新しくゆとりある施設で、気持ち良く過ごしていただけると思います。 楽しいお産、楽しい子育てをモットーにスタッフ一丸となって、安全なお産ができるよう努めております。また、マタニティエアロビクス・産前産後ピラティス・ママヨガおよびベビーマッサージ・骨盤教室などを開催し、産前産後共に、皆様との関わりを大切にしています。

松江市立病院

住所	〒690-0045　島根県松江市乃白町 32-1
電話番号（代表）	0852-60-8000
相談窓口	妊娠に関することは産婦人科外来（夜間：産科病棟）
予約	地域連携室へ相談して下さい
分娩費用	普通分娩の場合の目安：約 45～47 万円 個室料は別途：１日 4,320 円
妊婦健診時に必要なもの	母子健康手帳、母子健康手帳別冊（無料券）、紹介状、妊娠中の検査結果
入院時に最低限必要なもの	日用品（食事、洗面など）、足りなくなればオムツ
病院の近くにある施設 （徒歩５分以内で）	院内ローソンあり 院外にいない、ウェルネス
家族の立ち会い制限の有無	有　　(無)
母児同室	(有)　　無
施設サービスの特徴 （松江市立病院って こんなところ★）	・５人の産婦人科認定医により専門性を活かした高いレベルの診療を心がけています。ハイリスク妊娠の胎児血流計測や 4D 超音波診断装置によるリアルタイムの胎児立体画像の観察が可能です。 ・妊娠中に助産師が保健指導を行います。不安・心配ごとがあれば相談してください。 ・妊娠中にバースプランを記入していただき、立ち会いやバースカンガルーケアなど可能な限り要望に沿ったケアを行います。 ・LDR が２室あり、陣痛～分娩２時間までをゆったりと過ごしていただけます。（分娩が重なった場合は部屋移動をお願いすることもあります。） ・小児科、麻酔科と連携し、緊急帝王切開にも対応しています。小児科医師によるフォローも行います。 ・産後は授乳支援や育児指導を行います。授乳支援の一環として乳房マッサージやアロマオイルを用いた足浴などを行います。 ・産後お祝い膳をお出しします。管理栄養士の考案したメニューですので、栄養バランスもとれており、ご好評をいただいています。 ・退院後に必要であれば、母乳外来を設定し母乳育児を支援致します。 ・必要時は地域スタッフとも連携をとり、継続した支援を行います。

産後ママのこころの様子

ちょっとしたことにも感動する
子どもの小さな変化に気づきやすい
なんだかとっても幸せ
赤ちゃんがかわいくて仕方がない

わけもなく涙が出る
何気ない言葉に傷つく
育てて行けるか不安
泣き声にびくびくする
食欲がない
眠れない

知っておきたい　『マタニティブルーズ』のこと

産後、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーズといいます。**わけもなく泣いてしまう・気分が沈みやすくなる・感情の起伏が激しくなる・食欲が低下する・食べ過ぎてしまう・集中力が無くなる**など産後の様々な変化が影響して情緒が不安定になっている状態です。これは、決して珍しいことではありません。産後 20～40%の方がかかるといわれており、産後１０日以内に現れやすく、多くの場合、数週間～１ヶ月くらいで自然に消えていきます。ホルモンバランスは自然と妊娠前に戻っていくものなので、あまり気にせずにのんびり過ごしましょう。

知っておきたい　『産後うつ』のこと

マタニティブルーズが一時的なものであるのに対して、**何に対しても興味や喜びが感じられなくなるのが長く続く**のは「産後うつ」という病気かもしれません。産後うつは、産後２～３週間に発症しやすく、１ ヶ月頃がピーク、その後も数か月間は発症しやすい時期が続きます。治療でよくなりますので、産後うつかなと思ったら、我慢して症状が重くならない様、町の保健師や助産師に気軽に相談してください。また、早めに心療内科や精神科を受診しましょう。

産後うつの予防法

話す

ひとりで抱え込まず、周囲の人に話しましょう。

息抜きをする

おひさまにあたって、深呼吸。赤ちゃんが寝たすきにお茶を一杯。それだけでも気分転換になります。周囲の人に赤ちゃんをお願いして、短時間でも一人で過ごすと、いい息抜きになります。

任せる

なんでも自分でやろうとせず、家事や赤ちゃんのお世話を周囲の人にまかせましょう。

育児ヘルパー派遣事業

【概要】

妊娠中または出産後に、家事や育児の支援が必要な家庭に、育児ヘルパーを派遣して、お母さんや赤ちゃんの世話や、家事などの援助、相談を行う子育て支援サービスです。

【対象】

海士町内に住所を有し、体調不良や育児ストレスのために、育児や家事の支援を必要とする、妊娠中の方及び、出産後６ヶ月までの乳児がいる家庭。但し、他に家事や育児を手伝ってくれる人がいない家庭を対象とします。

【時間】

●サービス利用時間

午前９時から午後５時までの間で、１日１回１時間単位で２時間以内とする。（育児ヘルパーの自宅からの移動時間も含みます。）

●派遣回数

１回の出産について 20 時間までとします。

【サービス内容】

●育児に関すること

授乳、おむつ交換、沐浴介助、育児環境の整備、その他必要な育児援助

●家事に関すること

食事の準備及び後かたづけ、衣類の洗濯、居室の掃除・整理整頓、生活必需品の買い物、関係機関との連絡その他

●その他

育児等に関する相談・助言

【手続き】

●海士町役場健康福祉課福祉係に利用申し込みをして頂き、必要性の確認後、サービス利用の日時や内容を調整します。

●海士町に登録された、子育てや介護の経験のある方を、育児ヘルパーとして派遣します。

【利用料金】

１時間当たり 500 円（但し、生活保護世帯は無料）

※サービスを利用した翌月の月末までに、町が発行する納付書により、海士町役場にお支払い頂きます。

海士町での子育てを応援します！
お気軽にご利用くださいね♪

【お問い合わせ】海士町役場　健康福祉課　福祉係　電話 08514-2-1823

子どもをあずけたいとき

毎日預けたい！

★ 私立保育園

問い合わせ：健康福祉課　福祉係　TEL 08514-2-1823

保育園名	所在地	定員	受入年齢
けいしょう保育園	海士町大字海士 3980-31	60 名	0 歳児～5 歳児

近年、保育所入所希望者が多くなっています。お早めにご相談ください。

時々預けたい♪

★ 一時保育

問い合わせ：けいしょう保育園　TEL 08514-2-0540

保護者の通院・冠婚葬祭またはきょうだいの看護などによる緊急時の保育、育児疲れの解消などの保育に対応するために一時的に保育園で預かります。年度毎に登録が必要です。

◆場所：けいしょう保育園
◆利用料：1 日 2,000 円/半日 1,000 円

＼「子育てサポート事業」も利用できます！／

「子育てサポート事業」とは、子育て中の家庭において両親共に急用等で家庭での育児ができない時、子育てサポーターがお世話をする事業です。0 歳から小学 6 年生まで利用できます。詳しくは、けいしょう保育園内　子育て支援センター『つぼみ』（08514-2-0540）までお問い合わせください。

子どもを預けたいけど、病み上がりだから心配・・・

★ 病後児（びょうごじ）保育

問い合わせ：けいしょう保育園　TEL 08514-2-0540

保育園に入所している児童が、病気の回復期にあり集団生活が困難な場合や保護者の勤務の都合、疾病等やむをえない理由により家庭で育児ができない方のために病後児保育室でゆったり過ごし、体力を取り戻せるよう支援します。医師による証明が必要です。年度毎に登録が必要です。

◆場所：けいしょう保育園
◆利用料：

	1 日	半日（午前）	半日（午後）
3 歳未満児	2,000 円	1,200 円	900 円
3 歳以上児	1,500 円	1,000 円	700 円

島前ママの妊娠・出産体験集

～島前地域における出産に関するアンケート結果（一部抜粋）～

島前（海士町・西ノ島町・知夫村）では、島外での産科による定期的な診療体制の整備、本土等での分娩待機の制度化とそのための町村助成等、安全な出産に向けて各種支援体制が整備されてきました。しかし、一方で「島に家族を残すことが不安」「知り合いがいないところで出産を待つのは不安」などの声も聞かれます。そこで、平成２５年に島前地区に住んでおられる妊産婦さんを対象としたアンケートをとらせて頂き、生の声を聞かせて頂きました。その結果の一部抜粋したものを、下記に載せたのでご参考までにご覧ください。

≪出産された方より≫

ホテル・里帰りでの待機中

・ゆっくりできた。
・１人のんびり毎日を過ごせてよかった。
・分娩に備えてホテルで待機していると、何かあっても（すぐ病院で）対応してもらえる安心感がある。
・ホテルだったので掃除が楽だった。
・家事・育児から離れて少しほっとした。
・島には無いものを買ったり、ベビー用品を準備したり気晴らしになった。
・３７週からの待機は早いと思っていたが、何かあったときのことを思えば本土に渡っていて安心だったと思う。
・早くから大きな病院の近くにいると安心できた。
・地元に里帰りして気分転換できた。なかなか会えない親・兄弟・親戚・友人に会え、また子どもたちを会わせることが出来て良かった。

≪ご家族より≫

・妻が何かあった時にすぐに入院できるので待機してもらって良かった。
・他の子どもたちとのコミュニケーションが取れた。
・自由で良かった。
・母親が不在だったことで娘が少し成長した気がする。
・周りに「母」となってくれている職場の仲間たちにいろいろ聞けるので良かった。
・妻はホテルでの待機となったが、助成が得られてよかった。
・家族が協力してくれるおかげで、体調が悪い時は実家で休ませてもらっていた。

～おわりに～

このアンケート結果を基に、妊産婦、家族に対してできる支援はないか？などを踏まえて、現在の妊産婦の方の状況を把握し、関係機関で話し合いこのパンフレットが出来上がりました。このパンフレットは、妊娠期から出産、育児をする中で困ったときに一つの手助けになることを願いつくられたものです。パンフレットの中身は、これで完成ではなく今後も妊産婦さんの声を聞きながら、よりよいものにしていきたいと思います。