

令和8年度 四日市市

マタニティ&子育てサポートガイド

(母子保健事業のご案内)

～ 安心して出産・子育てができるように ～



こんにちは赤ちゃん訪問 (赤ちゃんの全戸訪問)

お子様の健やかな成長を見守り、
保護者の皆様の子育てを応援します。

- ★対象：生後4か月までのお子様がいる
全ての家庭
- ★内容：子育てに関する情報をお届け
マタニティ給付金【届出】のご案内
- ★費用：無料



お気軽に
お立ち寄り
ください。

育児相談室「すくすくルーム」

乳幼児・妊産婦 健康相談、乳幼児 育児相談

保健師や助産師、看護師、管理栄養士などに、
お気軽にご相談ください。

- ★お子様の身長・体重の測定ができます。
- ★「授乳室」としてもご利用ください。
- ★搾乳もできます。



電話相談

☎ 059-354-8187

保健師や助産師、看護師、管理栄養士など
が相談をお受けします。秘密は守られます。
お気軽にお電話ください。

【受付日時】

月～金（午前8時30分～午後5時15分）
※土・日・祝日と12月29日～1月3日は除く



家庭訪問 妊婦・産婦・乳幼児

保健師・助産師・看護師が訪問し、
健康や育児の相談を行います。

家庭訪問をご希望の場合は、お気軽に
お電話ください。

こども家庭センター 母子保健第1係・第2係
☎ 059-354-8187

子育て総合情報サイト

「子育てエンジョイ」は、こちら →



〈編集・発行・お問い合わせ〉

四日市市 こども未来部
こども家庭センター 母子保健第1係・第2係
TEL (059) 354-8187
FAX (059) 354-8061
〒510-0085 四日市市諏訪町2-2





母子の健診・教室 スケジュール

◎くわしくは「広報よっかいち」市ホームページでご確認ください。

時期	事 項	内 容	個人通知	事前申込	実施場所	日 程
妊娠	妊 娠 届	妊娠届を提出して、母子健康手帳の交付を受けてください。	—	—	総合会館3階 こども家庭センター、 地区市民センター(中部を除く)、市民窓口サービスセンター	随時
	母子健康手帳					
	マタニティ給付金【申請】(5万円)	市の保健師等との面談後(～妊娠中)に申請してください。	—	—	総合会館3階 こども家庭センター	随時
	妊婦一般健康診査	医療機関で妊婦健診を受診するとき に使える受診票(14回分)を母子健康手帳別冊に綴じ込んでいます。 ※多胎妊娠の妊婦健診費用の補助については、個別にご案内します。	—	※注	県内委託医療機関 県外の医療機関で受診した場合、一定の条件を満たせば受診費用を補助します。	※注) 医療機関へ直接お問い合わせください。
	育児学級「パパママ教室」	実施当日:妊娠28週未満の人が対象 妊娠中から産後の生活についての講話、母子保健サービスの説明、赤ちゃんの沐浴体験、妊娠模擬体験等。	なし	要	総合会館5階 	4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 17日 17日 12日 12日 14日 11日 18日 15日 18日 24日 19日 14日 (金) (日) (金) (日) (金) (金) (日) (日) (金) (日) (金) (日)
	さくらんぼひろば	多胎児の親子を対象に、子育ての仲間づくりを目的とした教室(交流会)です。	なし	要※	総合会館5階 ※事前申込なしでも ・開催時間 10時～ 参加できます。 「6月7日は城北子育て支援センター(ほっほ)で開催(要申込)」	4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 10日 8日 7日 3日 7日 4日 2日 6日 4日 8日 5日 5日 (金) (金) (日) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金)
	ふたご・みつこファミリー交流会	多胎児妊娠中から参加できます。	あり	要	相好アリーナ四日市 多目的室1	11月22日(日) 詳細は、広報よっかいち9月下旬号、市のホームページにてご確認ください。
妊娠8か月の頃、妊婦面談のご案内とアンケートを送ります。妊婦面談は希望者のみ行います。						
	妊婦歯科健診	医療機関で健診ができる受診票(妊娠中1回分)を母子健康手帳別冊に綴じ込んでいます。	—	※注	委託歯科医療機関	※注) 委託歯科医療機関へ直接お問い合わせください。
出生	出 生 届	出生届を提出して、母子健康手帳に出生届出済証明を受けてください。	—	—	市民課、地区市民センター(中部を除く)、市民窓口サービスセンター	随時
	産後ケア事業(出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん)					詳しくは母子保健第1・第2係へお問い合わせください。
	多胎児産後ケア事業(訪問型が5回まで、自己負担なしで利用可)					
	多胎児家庭家事支援事業(多胎妊娠中から2歳未満の多胎児を養育中の人)					
	新生児聴覚検査	新生児を対象とした、耳の聞こえの検査です。 補助券(上限3千円)を母子健康手帳別冊に綴じ込んでいます。	—	※	県内実施医療機関 県外の医療機関等で補助券が利用できなかった場合、検査費用(上限3千円)を補助します。	※注) 実施医療機関へ直接お問い合わせください。
	1か月児健康診査	生後1か月の赤ちゃんの健康状態を確認します。 補助券(上限6千円)を母子健康手帳別冊に綴じ込んでいます。	—	※	県内実施医療機関 県外の医療機関等で補助券が利用できなかった場合、健診費用(上限6千円)を補助します。	
	産婦健康診査	産後1か月前後の時期に、産婦の心と身体の健康状態を確認するための健診です。 受診票(2回分)を母子健康手帳別冊に綴じ込んでいます。	—	※	県内委託医療機関 県外の医療機関で受診した場合、一定の条件を満たせば、受診費用(上限5千円。2回まで)を補助します。	
	すくすくルーム	・赤ちゃんの身体測定 ・授乳(直母測定もできます) ・搾乳もできます ・妊娠中や産後の健康相談 ・赤ちゃんの発育・発達相談・育児相談	なし	不要	総合会館3階 こども家庭センター	平日 8:30～17:15 
	こんにちは赤ちゃん訪問	おおむね生後4か月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭を訪問します。 訪問時に「マタニティ給付金【届出】」についてご案内します。	なし	不要	訪問員がご自宅へ伺います。	訪問日は、お電話でご相談させていただきます。 
	マタニティ給付金【届出】(5万円)	訪問(面談)後、3か月以内に届出してください。	—	—	総合会館3階 こども家庭センター	随時
予防接種がはじまります。詳しくは、5ページ「子どもの予防接種について」をご覧ください。						

時期	事 項	内 容	個人 通知	事前 申込	実施場所	日 程													
4か月	パンダひろば	生後6か月までの親子を対象に、子育ての仲間づくりを目的とした教室です。	なし	不要	総合会館5階 ・受付開始：9時45分～ ・開催時間：10時～11時頃	4月6日(月)	5月11日(月)	6月8日(月)	7月6日(月)	8月3日(月)	9月7日(月)	10月5日(月)	11月9日(月)	12月7日(月)	1月18日(月)	2月8日(月)	3月8日(月)		
	さくらんぼひろば	多胎児の親子を対象に、子育ての仲間づくりを目的とした教室です。 多胎児妊娠中から参加できます。	再掲です。 左のページをご覧ください。 																
	4か月児健康診査	県内の医療機関で受診できます。 出生届出後に「乳児一般健康診査受診票」をご自宅へお送りします。	—	※注	県内委託医療機関	※注) 医療機関へ直接お問い合わせください。													
	乳幼児食教室					4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
5か月	前半	4～7か月児対象	なし	要	総合会館4階	前半	開催日	17日(金)	15日(金)	5日(金)	10日(金)	4日(火)	1日(火)	9日(金)	10日(火)	11日(金)	26日(火)	2日(火)	2日(火)
		開催日				28日(火)		30日(火)	28日(火)		30日(金)	27日(金)	22日(火)						
		後半				開催日	21日(火)	29日(金)	19日(金)	14日(火)	25日(火)	29日(火)	20日(金)	13日(金)	18日(金)	29日(金)	26日(金)	9日(火)	
10か月	10か月児健康診査	県内の医療機関で受診できます。 出生届出後に「乳児一般健康診査受診票」をご自宅へお送りします。	—	※注	県内委託医療機関	※注) 医療機関へ直接お問い合わせください。													
	歯科健診 「1歳のバースデー 歯科教室」 	10か月～1歳3か月児を対象に、歯科医師による講話や相談、歯科健診を行います。	なし	要	総合会館5階	4月10日(金)	5月8日(金)	6月23日(火)	7月3日(金)	8月18日(火)	9月4日(金)	10月2日(金)	11月6日(金)	12月4日(金)	1月8日(金)	2月5日(金)	3月5日(金)		
	1歳6か月児健康診査	1歳6か月ごろ通知します。	あり	不要	総合会館5階	個人通知にてお知らせします。													
		歯科健診 「2歳のバースデー 歯科教室」 	2歳～2歳3か月児を対象に、歯科医師による講話や相談、歯科健診を行います。 ※希望の人にはフッ素塗布を行います。	なし	要	総合会館5階 	4月24日(金)	5月22日(金)	6月23日(火)	7月24日(火)	8月21日(金)	9月25日(金)	10月23日(金)	11月20日(火)	12月15日(火)	1月19日(火)	2月12日(金)	3月12日(金)	
2歳6か月	幼児歯科健診 	2歳6か月～3歳6か月児を対象に、歯科医療機関で受診できる健診の受診票をご自宅へお送りします。 ※希望の人にはフッ素塗布を行います。	あり	※注	委託歯科医療機関	※注) 委託歯科医療機関へ直接お問い合わせください。													
		3歳児健康診査 (3歳6か月)	3歳6か月ごろ通知します。	あり	不要	総合会館5階	個人通知にてお知らせします。												
妊産婦 乳幼児	妊婦・産婦・ 乳幼児 家庭訪問	妊娠期、新生児期・乳幼児期に訪問による相談を行います。	なし	要	保健師・助産師・看護師が ご自宅へ伺います。	随時													

病気になったとき

◎通話料のみでご利用いただけます。

みえ子ども医療ダイヤル	三重県救急医療情報センター	医療ネットみえ
月～土:19時～翌8時 日祝日・年末年始:24時間	24時間 365日	24時間 365日
#8000(059-232-9955)	TEL 059-229-1199	インターネット、スマートフォン https://www.qq.pref.mie.lg.jp/ 音声・FAX案内 0800-100-1199
子どもの病気、薬、事故などに関して、医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。	急な病気やけがのとき受診可能な医療機関を案内しています。	

休日救急医療など

四日市市 応急診療所			四日市市 歯科医療センター		
西新地14-20 ☎059-353-1759			本町9-12 ☎059-354-5130		
内 科 小児科	日祝休日	午前10時～12時 午後1時～4時	応急歯科診療	12/30～1/2	午前9時～11時30分
	12/31～1/3			火・木	午後1時30分～4時30分
耳鼻咽喉科	日曜日	午前10時～12時 午後1時～4時	障害者(児)診療 ※予約制	木曜日(月1回)	午前9時30分～12時
	年末年始は休診			日曜日(月2回)	午前9時30分～0時30分

よっかいち 子育てガイドブック

子育て情報がこの1冊に。
電子書籍版もあります！



子育て支援アプリ よかアプリコ

健診や予防接種の情報をスマホに通知！



乳幼児教室などの
予約がいつでも
できる！

App Store Google Play

よっかいち ニコニコ子育て応援券

第2子以降の子を出産後、
お兄ちゃん、お姉ちゃんの一
時保育、病児保育室または
家事支援の利用料が2回まで
無料になるサービスです。



子育てガイド(妊娠期)

妊婦さんのお名前

出産予定日

R 年 月 日

時 期	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期		
妊娠月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
妊娠週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
妊婦健診間隔	4週間に1回			2週間に1回			1週間に1回		
自分や家族 ですること	☐ 市役所または各地区市民センターで妊娠の届出(1)を行い、母子健康手帳と妊産婦健診受診票を受け取る。 ☐ 面談が終わったらマタニティ給付金(2)を申請する。 ☐ 面談① ☐ 出産する病院を決め、分娩予約をする ※里帰り出産をするかどうかを決める。(20) ☐ お酒、たばこをやめる。 ☐ 家族や周囲の人に近くてたばこを吸わないよう、配慮してもらう。			☐ 里帰り出産をする場合は、出産する病院を探し、分娩予約をする。(20) ☐ お産と育児の準備をする。 ※多胎妊娠の場合は、早目に(16週から)準備を始める。 ☐ 病院の受診方法や連絡方法を確認する。 ☐ 上の子の出産時の体制を考える(一時保育、ファミリーサポートなど)。 ☐ 産前産後期間の国民年金保険料及び国民健康保険料の免除の届出をする。 ※出産予定日の6か月前から届出可能 ☐ 県外の医療機関で受診した場合、一定の条件を満たせば受診費用を補助します。 ☐ 妊婦健康診査県外受診費用補助(9) ☐ 妊婦健康診査県外受診費用補助(10) ☐ 新生児聴覚検査県外受診費用補助(11) ☐ 1か月児健康診査費用補助(12) ☐ 多胎妊婦健康診査費用補助(13) ☐ 多胎児家庭家事支援事業(14) ☐ 上の子のファミリーサポート(13)、一時保育や保育園など(14) ☐ 妊婦歯科健康診査(15) ☐ RSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)接種(妊娠28週0日～36週6日までの人)					
利用できる サービス	☐ 低所得の妊婦に対する初回産科受診料支援事業(18) ☐ 妊婦一般健康診査(3) ☐ 妊婦相談窓口(総合会館3階 こども家庭センター)(4) ☐ 電話相談☎059-354-8187 こども家庭センター(5) ☐ 家庭訪問(6) ☐ 育児学級/ビバマ教室(7) ※対象：妊娠28週未満の人 妊娠中から出産後の生活についての講話、母子保健サービスの説明、赤ちゃんの沐浴体験、妊婦疑似体験などを行います。 ☐ さくらんぼひろば ※対象：多胎妊娠中の人とその家族、未就学までの多胎児親子 多胎児家庭の交流会を行います。								
お仕事の関係	☐ 出産予定を職場に伝える。妊娠中の働き方(時差出勤、時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)の ☐ 希望を伝えて、相談する。 ☐ 産休について、会社に報告し、取得する(出産後の働き方の希望を伝える)。 ☐ 育休について家族と話し合い、会社へ申請する。～産後/ビバ育休も創設されています～								

※()内の数字は、四日市市のホームページ掲載の事業説明への
 参照番号です。右記二次元コードからご覧いただけます。



こども家庭センター 母子保健第1係・第2係 ☎ 059-354-8187

子育てガイド(育児期)

お子さんのお名前

(R 年 月 日 生まれ)

出生後の 手続き	☐ 出生届の提出(1) ☐ こども医療費助成申請(2) ☐ 健康保険の加入 ☐ 保育所等への入所申請(5) ※仕事復帰予定の人は、早めに手続きについて確認 ☐ 児童手当の申請(3) ☐ 出産育児一時金(4)の申請														
お子さんの月齢	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月～8か月	9か月～11か月	1歳	1歳6か月	2歳	2歳6か月	3歳	3歳6か月	4歳～5歳
乳幼児健診 子育て相談 家庭訪問等	☐ 予防接種がはじまります。(18)														
	☐ 新生児聴覚検査 費用の補助(6) (上限3,000円)		☐ 4か月児 健康診査(19)		☐ 10か月児 健康診査(16)		☐ 1歳6か月児 健康診査(22)				☐ 3歳児健康診査 (3歳6か月)(25)				
	☐ 産婦健康診査(7)		☐ 乳幼児食教室(20)				☐ おたふくかぜの予防接種費用補助(29)								
	☐ 1か月児健康診査 費用の補助(8) (上限6,000円)				☐ 歯科健診 1歳のバースデー歯科教室 ※対象：10か月～1歳3か月児				☐ 歯科健診 2歳のバースデー歯科教室 ※対象：2歳～2歳3か月児						
	☐ こんには赤ちゃん訪問(9) ➡ ☐ マタニティ給付金の届出(10) ※訪問時にご案内します。面談後 3か月以内に届出してください。 ☐ パンダひろるば(11) ※対象：生後6か月までの親子 ☐ 産後ケア事業(12) ※対象：産後おおむね12か月未満の人 ☐ 多胎児産後ケア事業(14) ※対象：多胎児を出産後12か月未満の人 ☐ 多胎児家庭家事支援事業(28) ※対象：多胎妊娠中～2歳未満の多胎児を養育中の人 ☐ さくらんぼひろるば(13) ※対象：多胎妊娠中～未就学までの多胎児親子														
一時預かり等 サービス	☐ 来所相談 すくすくルーム(15) ☐ 電話相談(16) ☐ 家庭訪問(17) ☐ 風しん抗体検査、風しんワクチン等接種公費助成(29) ☐ 肝炎検査費用助成(30)														
遊 び 場	(26) ☐ ぴっかいちニコニコ子育て応援券 ☐ 一時保育 ☐ ファミリーサポートセンター ☐ ショートステイ ☐ 病児保育 (27) ☐ 子育て支援センター ☐ あそび会・あそぼう会 ☐ 子育てサロン ☐ 児童館 ☐ 育児・多胎児サークル														
お子さんの月齢	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月～8か月	9か月～11か月	1歳	1歳6か月	2歳	2歳6か月	3歳	3歳6か月	4歳～5歳



※()内の数字は、四日市市のホームページ掲載の事業説明への参照番号です。右記二次元コードからご覧いただけます。

こども家庭センター 母子保健第1係・第2係 ☎ 059-354-8187

子どもの予防接種について

～子どもの健康を守るために、
予防接種を受けましょう～

・生後2か月から、B型肝炎・ロタウイルス・五種混合・小児用肺炎球菌ワクチン等の接種を始めましょう。
・定期予防接種以外の予防接種（接種費用は保護者負担）については、かかりつけの医師と相談して接種してください。

（注）「6日以上の間隔」…1週間後の同じ曜日から接種が可能です。
「27日以上の間隔」…4週間後の同じ曜日から接種が可能です。



定期予防接種 スケジュール



接種種類			接種対象		接種スケジュール	個人通知 など	場所	費用
定期 予 防 接 種	RSウイルス (母子免疫ワクチン)		妊娠 28 週 0 日～36 週 6 日までの人		妊娠ごとに 1 回	妊娠届出時に 予診票をお渡 します	県内委託医療機関（県外で接種される場合は、事前にご連絡ください。）	無 料
	B型肝炎		1 歳未満	標準的には、 生後 2 か月～9 か月未満	27日以上の間隔で2回、1回目から139日以上 の間隔で1回。計 3 回	出生届出後に「予診票」をお送りします。 (予診票がない場合はご連絡ください。)		
	ロタ ウイルス 感染症	ロタ リックス	出生6週0日後 ～24週0日後	初回接種を出生14週6日後 までに完了させることが 推奨されています。 原則、同一ワクチンで接種 してください。	27日以上の間隔で 2 回			
		ロタ テック	出生6週0日後 ～32週0日後		27日以上の間隔で 3 回			
	小児の 肺炎球菌感染症		生後 2 か月 ～ 5 歳未満	接種開始が生後 2 か月～ 7 か月未満	27日以上の間隔で3回、3回目から60日以上 の間隔かつ 1 歳以上（標準的には 1 歳から 1 歳 3 か月の間）で1回。ただし3回目は12 か月未満で接種。計 4 回			
				接種開始が生後 7 か月～ 1 歳未満	27日以上の間隔で2回、2回目から60日以上 の間隔かつ 1 歳以上で1回。ただし2回目は 24か月未満で接種。計 3 回。			
				接種開始が 1 歳	60日以上の間隔で2回。計 2 回			
				接種開始が 2 歳～ 5 歳未満	1 回			
	五種混合 (DPT-IPV -Hib)	第1期 初回	生後 2 か月 ～ 7 歳 6 か月 未 満	標準的には生後 2 か月～ 12か月未満	20日以上（標準的には20～56日まで）の間隔 で3回			
		第1期 追加		初回（3回）終了後、6 か月以上（標準的には 3回目終了後 6 ～18か月）で1回				
	BCG		1 歳未満	標準的には生後 5 か月～ 8 か月未満	ツベルクリン反応検査を行わずに接種(2か所)			
	麻しん・ 風しん混合 (MR)	第1期	1 歳		1 回			
第2期		小学校入学前 1 年間 (入学前年度の4月1日～3月31日) 令和8年度対象者：令 2.4.2～令 3.4.1生		1 回				
水ぼうそう		1 歳・ 2 歳	標準的には1回目の接種は 1 歳～ 1 歳 3 か月未満	3 か月以上（標準的には 6 ～12か月）の間隔 を置いて2回				
日本脳炎	第1期 初回	生後 6 か月 ～ 7 歳 6 か月 未 満	標準的には 3 歳～ 4 歳未満	6日以上（標準的には6～28日）の間隔で2回				
	第1期 追加		標準的には 4 歳～ 5 歳未満	初回（2回）終了後、6 か月以上（標準的には おおむね1年）あけて1回				
	第2期	9 歳 ～13歳未満	標準的には 9 歳～10歳未満	1 回				
	※	平7（1995）年4月2日～平19年（2007）年 4月1日生まれの20歳未満の人		合計4回の接種が済んでいない場合、残りの 予防接種が受けられます。				
二種混合（DT）		11歳・12歳	標準的には11歳	1 回（乳幼児期の四種混合（DPT-IPV）の 追加免疫）	新規対象者へは、 通知します			
ヒトパピローマ ウイルス感染症 (子宮頸がん等予防)		小学 6 年生～高校 1 年生相当年齢にある女子 令和 8 年度対象者：平 22.4.2 ～平 27.4.1 生 (標準的には中学 1 年生)		合計 3 回 接種開始年齢により、接種間隔や接種回数が 異なりますので、接種医師にご確認ください。				

※長期療養を必要とする疾病にかかった等の理由により、定期接種の機会を逃した人は定期接種の対象となります場合がありますので、ご連絡ください。



任意予防接種

おたふくかぜワクチンの予防接種の一部補助を行っています。
補助を受けていただくには、接種前の申請が必要です。

オンライン申請もできます



接種種類	補助額	補助対象
おたふくかぜワクチン	1回あたり、上限3,000円（1児あたり、2回まで）	1歳～小学校1年生