



1 怀孕

1-3 孕妇的健康检查与保健指导等

(1) 孕妇的健康检查

在怀孕期间，请注意保证充足的营养和休息，并勿忘接受定期的健康检查。

可在居住地就诊几次优惠或免费健康检查。在领取母子健康手册时，可一同领取健康检查的受诊票。

(2) 助产师及保健师的家访指导

各市区町村提供助产师或保健师到家庭，并根据孕妇各自的实际情况，对孕妇生活方式及生育准备等进行指导的服务。详细情况请咨询居住地的市区町村的役所（政府）。

该家访指导为免费服务，除了本人可提出申请外，也可通过医生的介绍获得服务。

(3) 助产设施

由于经济上的理由而以实际费用分娩有困难时，可以公费入住指定的助产设施。请必须在出生之前向役所（政府）提出申请。

(4) 母亲及双亲教室

在各市区町村均设有怀孕、生育及育儿相关的日常知识、技术等内容的讲习班。

参加对象为孕妇及其家属，并且可免费参加。