

## 流産や死産を経験された方へ

流産や死産で大切なお子様をなくされたお気持ちは、大変おつらいこと、お察しします。「悲しくて生きているのも苦しい」「もう以前の自分には戻れず、今までできていたことができない」「自分に原因があったのではないかと考え続けて、自責の念で苦しくなる」このようなつらさを感じることもあると思います。

こうした反応は「グリーフ（悲嘆）」といって、大切な人やものを失ったときに生じる、自然な反応です。その感じ方、心の痛みが和らぐまでの期間や向き合い方は、人それぞれです。

ご自身のお気持ちに耳を傾け、どのような感じ方であっても自分の感じた気持ちを認めてあげてください。

こちらでは、悲しみやつらい気持ちが少しでも和らぐように、ご利用いただけるサービス・制度についてご紹介しております。

### 相談窓口

「自分の気持ちを話したい」「誰かに話を聞いてほしい」という方がいらっしゃいましたら、下記へご相談いただけます。亡くされたお子さんに関わるすべての方が対象です。

地区担当保健師	子育てガイド配布時にご紹介した地区担当保健師がゆっくりにお話を伺います。	健康づくり推進課 または各支所健康づくり推進係
母と子のすこやか相談室	佐久 母と子のすこやか相談室	☎0267-63-3080（直通）
	臼田 母と子のすこやか相談室	☎0267-82-3115（直通）
	浅科 母と子のすこやか相談室	☎0267-58-2089（直通）
	望月 母と子のすこやか相談室	☎0267-53-3111（代表）
長野県の相談先	長野県不妊・不育専門相談センター	☎0263-35-1012
	性と健康の助産師相談	☎0263-31-0015
	長野県佐久保健福祉事務所	☎0267-63-3164

### 働く女性の方へ

働く女性が流産・死産（人工妊娠中絶を含む）された場合には、産後休業や母性健康措置の対象となる場合があります。ご自身の体調面やメンタル面の回復のためにも、制度を利用しましょう。詳しくはこちらをご覧ください。

【働く女性の心とからだの応援サイト】

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/ninshin/ryuzan.html>

## ご利用いただける制度

以下の制度はみなさまがご利用いただけます。

制度	内容	担当課
福祉医療費給付金制度（妊産婦）	流産・死産された場合（母子手帳交付前の流産も含む）は、医療機関の証明等のご提出が必要です。 また、母子手帳交付前に流産された場合は、医療機関の証明等のご提出により本制度をご利用いただけます。 詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。	国保医療課 医療給付係 ☎62-2915
出産育児一時金	妊娠 85 日以上であれば、流産・死産を問わず支給を受けられます。 詳しくはご加入の健康保険にお問い合わせください。	国保医療課 国保年金係 ☎62-3164
国民健康保険税の産前産後期間の免除制度	産前産後期間の国民健康保険税について、対象の方の所得割額と均等割額が申請により一定期間免除となります。 詳しくは担当課へお問い合わせください。	
国民年金保険料の産前産後期間の免除制度	産前産後期間の国民年金保険料について、申請いただくと一定期間が免除となります。 詳しくは、小諸年金事務所、または担当課へお問い合わせください。 ※小諸年金事務所：0267-22-1080	
出産・子育て応援給付金	妊娠届出をされた方は、出産応援給付金の対象となります。 LINE または申請書で申請ください。ご不明な点は担当課へお問い合わせください。	健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189
産婦健康診査	産婦健康診査受診票の交付を受けている場合、医療機関で産婦健康診査を受けることができます。 産科または担当課へご相談ください。	
産後ケア事業	妊娠届出をされた方は、佐久市産後ケア事業をご利用いただくことができます。 ショートステイ型・アウトリーチ型どちらもご利用いただけますので、担当課へご相談ください。	

令和5年12月現在

こちらのパンフレットの内容は  
佐久市のホームページでもご紹介しております。





# ご案内

悲しみやつらい気持ちが少しでも和らぎますように  
ご利用いただけるサービスや制度についてご紹介いたします。

佐久市



## お問い合わせ先

- 佐久市役所 健康づくり推進課 0267-62-3189 (直通)
- 臼田支所 健康づくり推進係 0267-82-3115 (直通)
- 浅科支所 健康づくり推進係 0267-58-2089 (直通)
- 望月支所 健康づくり推進係 0267-53-3111 (代表)

