



## 妊娠と出産

# 妊娠・出産のことで困ったときは？

## ●ご相談はこちら

妊娠中・産後の体調や育児に関しての心配ごとは各市町村の子育て世代包括支援センター等へご相談ください。  
カゼをひいた、つわりがひどい、里帰り分娩をしたい、仕事との両立…など、妊娠中の不安や心配ごとには、各市町村の保健師がアドバイスをします。

お問い合わせ ▶ 各市町村 (P31~49)

## ●「とりともっと」(電話相談・LINE・メール相談)

鳥取県が一般社団法人鳥取県助産師会に相談業務を委託しています。

### <相談内容例>

妊娠～出産～授乳・母乳・卒乳の相談、産後の不安・心配なこと、楽しい子育てのアドバイス、身体や性の悩み・心のこと・人間関係のこと、男子・女子・思春期の性の問題、更年期に関する相談

その他、年齢や性別を問わず不妊のことや性の健康についてなど、お気軽にご相談ください。

※電話・メールでの相談は無料ですが、訪問・来所相談希望の方は有料になります。

### 電話相談

- ・相談日時 平日 10時～16時
- ・電話番号 090-7543-8206、080-6300-8732

※お電話にはすぐに出られない場合があります。その場合は少し時間をあけておかけ直してください。

### LINE・メール相談

- ・鳥取県助産師会ホームページまたは、メールアドレス (tori-josansi@hal.ne.jp) 宛に入力・送信してください。
- ・匿名で相談できます。
- ・受付は24時間行いますが、返信に時間がかかる場合があります。
- ・携帯電話、スマートフォンをご利用の場合は、tori-josansi@hal.ne.jp を指定受信登録や受信許可設定をしてください。

## ●性と健康の相談センター

県内の各保健所で、男女を問わず、全ての方を対象にご相談を受けています。

受付時間 8:30～17:15 (土日・祝日、年末12月29日～翌年1月3日を除く)

それぞれお住まいの圏域の保健所へお問い合わせください。

保健所名	電話番号
鳥取市保健所	0857-30-8584
倉吉保健所	0858-23-3146
米子保健所	0859-31-9319

## ●働く妊婦さんのために(母性健康管理措置等)

- ①会社に、妊産婦健診のための必要な時間の確保を申し出ることができます。
- ②医師からつわりやむくみに対応して勤務時間の短縮や休業などをするよう指導を受けた場合は、「母性健康管理指導事項連絡カード」などを活用し、措置を受けることを会社に申し出ることができます。
- ③その他、様々な労働法令が適用されます。  
(軽易業務転換、時間外・休日・深夜労働の制限、変形労働時間制の適用制限、妊娠・出産・産前産後休業・育児休業取得等を理由とする不利益取扱の禁止 等)

お問い合わせ ▶ 鳥取労働局雇用環境・均等室、労働基準監督署 (P29)