

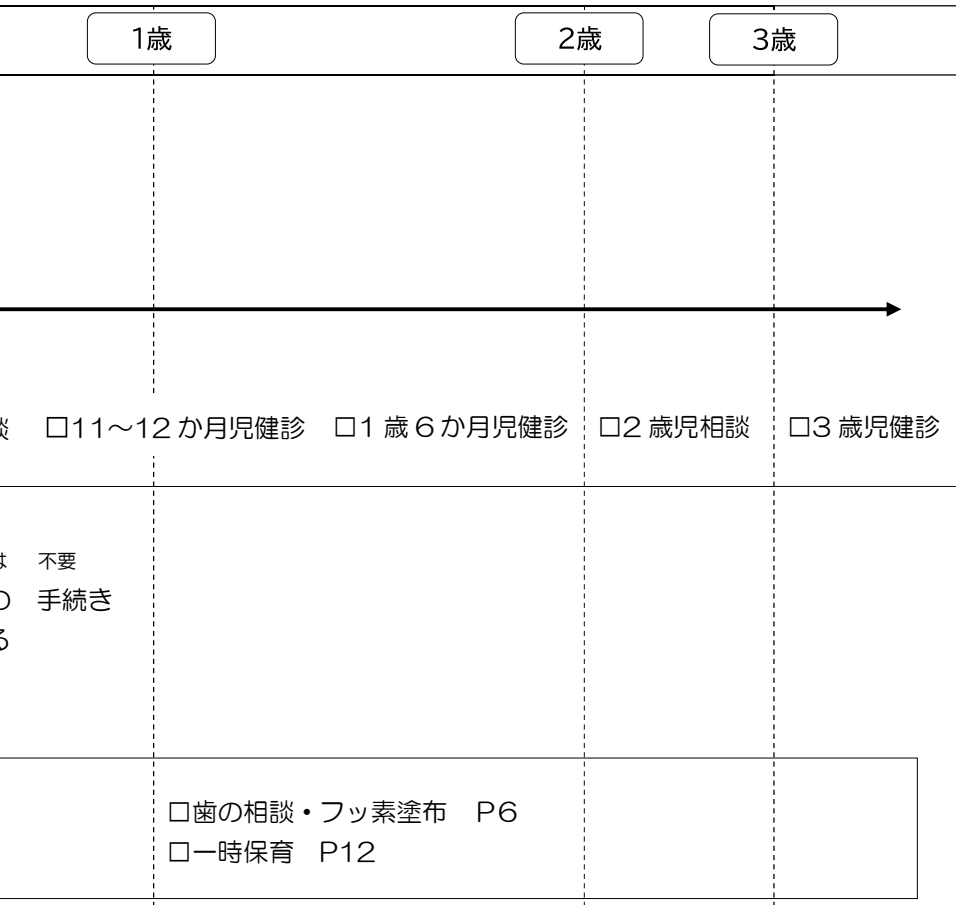
子育てガイド①

時期	妊娠初期			妊娠中期	
月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～
妊婦健診	4週間に1回				
自分や家族で すること	<input type="checkbox"/> 妊娠届出書の提出と 保健師・栄養士の面談を受ける <input type="checkbox"/> 母子健康手帳と 妊婦健診受診票（第1～4回分）を受け取る <input type="checkbox"/> 出産応援給付金の申請をする <input type="checkbox"/> 面接時のテキストやパンフレットを読む <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか検討する <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について分からないこと などあれば担当保健師・栄養士へ相談する			<input type="checkbox"/> 保健師・栄養士の面談 妊婦健診受診票（第5～6回分）を受け取る <input type="checkbox"/> 妊婦健診での風しん抗体検査を受ける <input type="checkbox"/> 歯科医院へ歯科健診を受ける <input type="checkbox"/> ウェルカムベビークラウドサービスを利用する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を話し合う <input type="checkbox"/> 0歳児あそびの広場「ひまわり」を利用する 0歳児の親子との交流イベントに参加する （子育て支援センターへ参加する） <input type="checkbox"/> 妊娠中のサービスについて確認する <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について分からないこと あれば担当保健師・栄養士へ相談する <input type="checkbox"/> 国民年金保険料免除/国民健康保険料免除の申請をする	
お仕事 関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜労働）について会社に報告する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師へ相談し「母性健康管理指導事項連絡カード」を提出する <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請する				
	<input type="checkbox"/> 社会保険料（健康保険・厚生年金保険）の滞りなくの納入 <input type="checkbox"/> 産休について会社に報告する <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合う <input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎの準備をする ※妊娠、出産、育児休業等に関する情報は、必ず事前に会社に報告してください。				

		妊娠後期		
か 月	7 か月	8 か月	9 か月	10 か月
0 ～23 週	24～27 週	28～31 週	32～35 週	36～40 週
	2 週間に 1 回			1 週間に 1 回
面談を受け、 第 5～8 回分) を受け取る ん 抗体検査より抗体結果を把握 診を受けに行く クラスに参加する の 分担を家族で話し合う 場 「びよびよ」に参加し、 交 流から情報を集める ー へ足を運んでみる) について情報収集する する <input type="checkbox"/> 出産する産院を決める 活 について分からないことなど ・ 栄養士へ相談する 除 /国民健康保険税軽減の手続き		<input type="checkbox"/> 保健師・栄養士の面談を受け、 妊婦健診受診票 (第 9～14 回分)・産婦健診受 診票・1 か月児健診受診票・新生児聴覚検査受 診票を受け取る <input type="checkbox"/> 産後のサービスについて情報収集する <input type="checkbox"/> 出産時の体制(連絡先、上の子の対応)を整える <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える <input type="checkbox"/> 妊婦健診 14 回以降は受診時の領収書を取っ ておく <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について分からないこと などあれば担当保健師・栄養士へ相談する		
<input type="checkbox"/> クラス(P3) <input type="checkbox"/> 子育て世代包括支援センター(P3) <input type="checkbox"/> 子育て支援センター(P7)				
働、深夜業の制限など) の希望を伝え、相談する 連 絡カード」を作成してもらって勤務先に提出・必要な措置を受ける 換 ・厚生年金) 免除の手続き (原則会社経由) 報 告し、取得する (出産後の働き方の希望を伝える) 話 し合い、会社へ申請する～育児休業・産後パパ育休の取得について～ を する に 関してハラスメントを受けた・解雇されたなどお困りのことはありませんか?				

子育てガイド②

時期	出産
産婦・乳幼児健診	<input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査 P5 <input type="checkbox"/> 産婦 2 週間健診 P5 <input type="checkbox"/> 新生児訪問 P5 <input type="checkbox"/> 産婦健診 P5 <input type="checkbox"/> 1 か月児健診 P5 <input type="checkbox"/> 予防接種 P6 <input type="checkbox"/> 2 か月児訪問 P6 乳幼児健診・乳児相談 P6 <input type="checkbox"/> 3～4 か月児健診 <input type="checkbox"/> 6～7 か月児乳児相談 <input type="checkbox"/> 9～10 か月児乳児相談 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 股関節脱臼検診 P6
自分や家族ですること	<input type="checkbox"/> 出産後に役場で必要な手続きをする P4～5 この他、 <input type="checkbox"/> 産前産後の国民年金保険料免除の手続き※出産前に申請を済ませた場合は不要 <input type="checkbox"/> 国民健康保険税軽減の手続き※出産前に申請を済ませた場合は不要 <input type="checkbox"/> 医療費控除の手続き <input type="checkbox"/> 妊婦健診で受診票以外に健診として支払った分があれば、助成手続きをする <input type="checkbox"/> 子育て応援給付金の申請をする <input type="checkbox"/> 家族の家事育児分担を話し合う <input type="checkbox"/> 自分や家族以外にも頼る <input type="checkbox"/> かかりつけの小児科を決める 利用できるサービス <input type="checkbox"/> 子育て世代包括支援センター P3 <input type="checkbox"/> 産後ケア事業 P5 <input type="checkbox"/> 訪問・健康相談 P7 <input type="checkbox"/> 子育て支援センター P7 <input type="checkbox"/> 図書室や児童室 P8
お仕事関係	<input type="checkbox"/> 職場復帰や育児休暇をどのようにしていくか、改めて検討する <input type="checkbox"/> 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）免除の手続き（原則会社経由） <input type="checkbox"/> 出産手当金の手続き（原則会社経由） <input type="checkbox"/> 産後パパ育児（出生時育児休業）を取る場合、出生時育児休業給付金 <input type="checkbox"/> 育児手当（育児休業給付金）の手続き（原則会社経由） <input type="checkbox"/> 育児休業中の社会保険料（健康保険・厚生年金）免除の手続き（原則会社経由） <input type="checkbox"/> こども園の情報を集める（一時保育の利用は？入園のタイミングは？）



会社経由) ※出産前に申請を済ませた場合は不要

金の手続き(原則会社経由)

原則会社経由)

?慣らし保育は?etc.)

職場復帰にむけて家族の家事育児分担、働き方などを話し合う

職場復帰後の働き方(時短勤務や残業免除等)について職場と相談する

困った時に相談できるところ、子どもを預けられるところを検討する