

**妊娠初期** 出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き(時間外労働、休日労働、深夜の制限など)の希望を伝え、相談する  
 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する  
 妊娠健診を受けるための時間が必要な場合は勤務先に申請する

<input type="checkbox"/> 出産前の手続き <input type="checkbox"/> 妊婦手帳、母子健康手帳(「母子の保健パス」からもらえます) <input type="checkbox"/> 妊婦票、出張所、まちづくりセンター <input type="checkbox"/> 国民健康保険の方へ健康保険証の発行元 *勤務先など	<input type="checkbox"/> 出産育児一時金 <input type="checkbox"/> 国民健康保険の方へ健康保険証の発行元 *勤務先など <input type="checkbox"/> 国民健康保険の方へ健康保険証の発行元 *勤務先など
--	--

**子育てガイド** 妊婦健診(初回～23週) 妊婦健診(初回～23週) 4週間に1回受診  
 母と子の各種パンフレットに収録が入っています  
 出産後、産後3ヶ月以内に受診してください

**出産病院を決めよう**  
 家事や身の回りなどを上手に周りの人に頼り「わり」を盛り込まましょう。  
 食の好みだけでなく、考え方や感情の表現まで変わることもありま

**心身の変化**  
 体の変化(ホルモンの変化)が大きくなる。心身のバランスを崩しやすい時期

体調が悪化する。嘔吐、下痢、腰痛、頭痛、発熱、高血圧など  
 妊婦健診(36週～分娩) 1週間に1回受診  
 産前産後検査(血液検査) 1週間に1回受診  
 産前産後検査(血液検査) 1週間に1回受診

胎動が減少する。子宮が硬くなる、腹痛、出血など  
 妊婦健診(24～35週) 2週間に1回受診  
 産前産後検査(血液検査) 2週間に1回受診

胎動が激しくなる。子宮が硬くなる、腹痛、出血など  
 妊婦健診(28～39週) 1週間に1回受診  
 産前産後検査(血液検査) 1週間に1回受診

**子育てガイド《妊娠期》** 今のお気持ち・生まれてくるとお子さんへのメッセージなど(体調や今後の予定など) 妊産後期に1回受診 面談や相談を受けたい方からご利用ください

**相談窓口**  
 ～お気軽にご相談ください～  
 ネットワーク・チームに繋がります。

**総合支所保健福祉センター健康づくり課**  
 妊娠、出産、育児、子どもの発達や発育、健康に関する相談は、こちらへ(平日8時30分～17時)  
 世田谷 ☎ 03-5432-2896 FAX 03-5432-3074  
 北 沢 ☎ 03-6804-9667 FAX 03-6804-9044  
 玉 川 ☎ 03-3702-1982 FAX 03-3705-9203  
 砧 ☎ 03-3483-3166 FAX 03-3483-3167  
 烏 山 ☎ 03-3308-8246 FAX 03-3308-3036

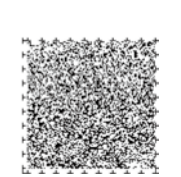
**総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課**  
 子どもの一時預かりや保育園入園などの相談は、こちらへ(平日8時30分～17時)  
 世田谷 ☎ 03-5432-2915 FAX 03-5432-3034  
 北 沢 ☎ 03-6804-7525 FAX 03-6804-9044  
 玉 川 ☎ 03-3702-1189 FAX 03-3702-1336  
 砧 ☎ 03-3482-1344 FAX 03-6277-9721  
 烏 山 ☎ 03-3326-6155 FAX 03-3308-3036

**地域子育て支援コーディネーター**  
 あなたの「困った」を一緒に考え、必要な情報をお伝えします!  
 どんなことでも大丈夫。まずはお電話(平日10時～15時)やメールをください!(無料)  
 世田谷地域(おでかけひろばmamas) ☎ 070-2150-5543  
 北 沢地域(おでかけひろば@みるこ) ☎ 070-6969-3562  
 玉 川地域(おでかけひろば@まーぷる) ☎ 070-3356-3939  
 砧 地域(おでかけひろば@かえり) ☎ 070-1314-2452  
 烏 山地域(おでかけひろば@ろっく) ☎ 070-6478-8895

いつでも使える? 世田谷区 何をすればいい?

# 妊娠・出産・子育てガイド

お子さまのお名前(ご家庭での呼び方)  
 .....  
 出産予定日 生年月日  
 .....



**妊娠中期** 産休について、勤務先に報告し取得する(産前休暇 / ～) (産後の働きの変更を伝える)  
 産休について、家族と話し合い、勤務先へ申請する(産後、産休も取得されます)  
 産休休業を申請する(産前産後休暇)  
 育児休業を申請する(産前産後休暇)  
 育児休業給付金を申請する(産前産後休暇)  
 産前産後の社会保険料(健康保険、厚生年金)の免除を申し出る(産前産後休暇)

<input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 乳幼児医療費 <input type="checkbox"/> 出産援助 <input type="checkbox"/> 出生通知書 <input type="checkbox"/> 産後ケア事業の仮登録 <input type="checkbox"/> 妊婦健診(24～35週)	<input type="checkbox"/> 国民健康保険の方へ健康保険証の発行元 *勤務先など <input type="checkbox"/> 国民健康保険の方へ健康保険証の発行元 *勤務先など
--	--

**子育てガイド** 妊産後期(初回～23週) 妊産後期(初回～23週) 4週間に1回受診  
 母子健康手帳(母子健康手帳)を利用し、かかりつけの小児科医を決めましょう  
 地域交流等に出掛けてみましょう  
 地域のおでかけひろばや児童館、保育園の

**産後ケアや子育てサポート**  
 産後ケアや子育てサポートを利用してみよう  
 対象：産後1年以内  
 実施場所：区内指定医療機関  
 内容：母乳育児の悩み、産後うつ、育児不安など  
 対象：産後1年以内  
 実施場所：区内指定医療機関  
 内容：育児不安、産後うつ、母乳育児の悩み

**子育てガイド《産後・子育て期》** 今のお気持ち・おさんへのメッセージ、楽しみことなど、やってみよう  
 産前にお知らせが届くもの 地域があるもの 面談や相談を受けたい方からご利用ください

**世田谷版 ネットワーク**  
 子育てをするママやパパは不安がたくさん。  
 子ども・子育てで家庭を支えるために生まれたのが世田谷版ネットワークです。  
 \*ネットワークとはフィンランド語で「相談・アドバイスの場」を意味します。

**安心して妊娠・出産・子育てができるように**  
**地域みんなで応援しています!**  
 保健康 困ったときはお互いさま  
 子育て支援相談員 地域に繋がれば安心  
 地域子育て支援コーディネーター 母子保健コーディネーター  
 ママ友・パパ友 民生委員・児童委員、主任児童委員  
 おでかけひろばスタッフ

**世田谷区子ども条例**  
 世田谷区では、子どもを権利の主体とし、その権利が尊重され、子どもがすこやかに育つことのできるまちづくりを進めています。  
 そのために、2001年に「世田谷区子ども条例」を定めました。

**職場復帰に向けて**  
 産後ケア事業の仮登録  
 妊婦健診(24～35週)  
 産前産後の社会保険料(健康保険、厚生年金)の免除を申し出る(産前産後休暇)  
 産休休業を申請する(産前産後休暇)  
 育児休業を申請する(産前産後休暇)  
 育児休業給付金を申請する(産前産後休暇)

<input type="checkbox"/> 産後ケア事業の仮登録 <input type="checkbox"/> 妊婦健診(24～35週) <input type="checkbox"/> 産前産後の社会保険料(健康保険、厚生年金)の免除を申し出る(産前産後休暇) <input type="checkbox"/> 産休休業を申請する(産前産後休暇) <input type="checkbox"/> 育児休業を申請する(産前産後休暇) <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する(産前産後休暇)	<input type="checkbox"/> 国民健康保険の方へ健康保険証の発行元 *勤務先など <input type="checkbox"/> 国民健康保険の方へ健康保険証の発行元 *勤務先など
---	--

**子育てガイド** 妊産後期(初回～23週) 妊産後期(初回～23週) 4週間に1回受診  
 産前にお知らせが届くもの 地域があるもの 面談や相談を受けたい方からご利用ください

**産後ケアや子育てサポート**  
 産後ケアや子育てサポートを利用してみよう  
 対象：産後1年以内  
 実施場所：区内指定医療機関  
 内容：母乳育児の悩み、産後うつ、育児不安など  
 対象：産後1年以内  
 実施場所：区内指定医療機関  
 内容：育児不安、産後うつ、母乳育児の悩み

**子育てガイド《産後・子育て期》** 今のお気持ち・おさんへのメッセージ、楽しみことなど、やってみよう  
 産前にお知らせが届くもの 地域があるもの 面談や相談を受けたい方からご利用ください

**あなたを担当するネットワーク・チーム**  
**地域**  
 お問合せ先は裏表紙をご覧ください。

**親子でござせる身近な場所**  
 参加したプログラム

年齢別のカテゴリー：産前産後、産後、産後、産後、産後

**かかりつけ医**

# 妊娠期から出産後の子育て応援メニュー

子育て応援メニューは使える時期で色分けしています

産前 産後

## START 妊娠がわかったら

- CHECK!
- 母子健康手帳(親子健康手帳)をもらう
  - 区公式LINEの友だち登録、受信設定でお子さんの状況を登録
  - ネウボラ面接(妊娠期面接)を予約

## 妊娠

新しい家族を迎える準備について、お話ししながら一緒に考えてみませんか? 世田谷区の子育て応援メニューなども紹介します。

### ネウボラ面接(妊娠期面接)

#### せたがや子育て利用券

ネウボラ面接を受けて、子育て利用券をもらおう。(赤ちゃん1人につき1セット、額面1万円)

出産後に世田谷区に転入されたご家庭など、妊娠中に子育て利用券をもらっていない、2歳までのお子様がいるご家庭も対象です。

#### 出産応援ギフト

ネウボラ面接を受けて、出産応援ギフトをもらおう。(妊婦1人につき5万円相当)

## 妊婦健診

### 両親学級

育児体験や妊婦体験を通して、産後の生活をイメージしてみよう。(土日も開催)

### ひとやすみ

近くのおでかけひろばや児童館に行ってみよう。

スタッフや子育ての先輩たちから出産や産後の話が聞けるかも。

### 妊娠8か月面談

アンケート回答日 年 月 日

### 児童館

児童館は、0歳の赤ちゃんからいつきても遊ぶことができる場所です。乳幼児が安心して遊べるスペースがあります。楽しい遊びのほか、子育て講座や専門職と連携した育児相談、地域の子育て情報の発信など、子育てをいつでも応援しています。

### プレーパーク

自然の中で遊ぶ! 区内には「自分の責任で遊ぶ」がモットーのプレーパークが4つあります。泥んこになって遊んだり、木に登ったり、焚火をしたり。プレーワーカーと呼ばれる大人が見守っているので安心です。

### おでかけひろば

親子で気軽に立ち寄ることができ、他の親子やスタッフと交流したり、経験豊富なスタッフに気軽に育児相談もできます。原則無料で利用できます。

### 保育園(地域交流)

子育てのいろんな悩み、相談してみませんか。専門家が話を伺います。どなたでも大歓迎! 定期的に施設も開放しています。まずは保育園にお問合せを。

## ネウボラ・チーム



お気軽にご相談ください。

### 出産費助成

世田谷区出産費助成を申請しよう。(出産したお子さん1人につき5万円)

### 出生届・出生通知票

出生届と出生通知票を提出しよう。

### 産後ケア事業

産後4か月未満のお母さんと赤ちゃんのための施設。宿泊や日帰りで助産師によるケアを受けたり、授乳方法や育児の相談ができます(要事前登録)。

### 1歳6か月児健診

## 1才

### バースデーサポート事業

アンケート回答日 年 月 日

1歳を迎える時期に、子育て支援の情報提供とアンケートが届きます。アンケートに回答すると、育児パッケージがもらえます。(第1子1万円分、第2子2万円分、第3子以降3万円分相当)

### 9・10か月児健診

### 6・7か月児健診

### 3・4か月児健診

### ひとやすみ

ほっとステイやファミリーサポートなどを活用してリフレッシュ。

## 子どもを預ける

### 赤ちゃん・子どものショートステイ

病気や事故、出産、介護、育児疲れなどで一時的にお子さんの世話ができなくなった時、区が委託する施設で、お子さんを短期間(7日以内)お預かりします。

### ほっとステイ

保護者の理由に関らずにご利用いただけるお子さんの一時預かり。預かり中は、専任のスタッフが対応するので安心です。まずはお近くのほっとステイにお問い合わせを。

### ファミリーサポート・センター事業

サポートを受けたい人とサポートが可能な人の支え合いによる地域の活動。お子さんの送迎や一時預かりに利用できます。事前の会員登録が必要。