



いつもらえる?

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

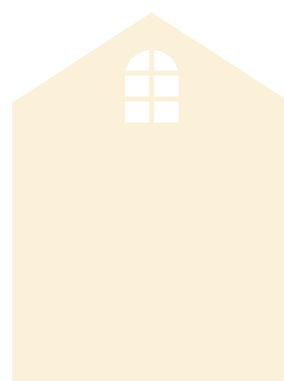
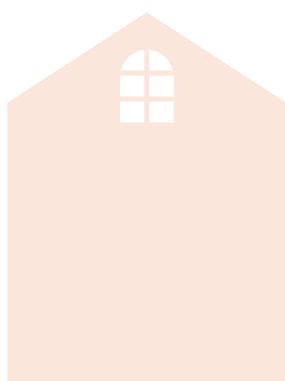
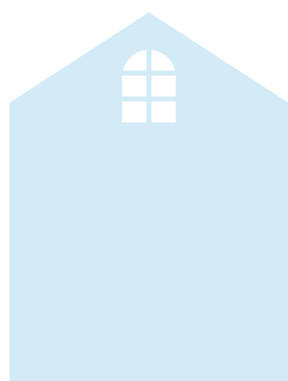
.....

あなたを担当するネウボラ・チーム

地域

お問合せ先は裏表紙をご覧ください。

親子ですごせる身近な場所



参加したプログラム

歳 か月

歳 か月

歳 か月

歳 か月

かかりつけ医



## 子ども・子育て家庭を支えるために生まれたのが 世田谷版ネウボラです。

\*ネウボラとはフィンランド語で「相談・アドバイスの場所」を意味します。

世田谷版ネウボラとは、妊娠期から就学前までの切れ目のない支援を行うことを目的とした、すべての妊婦や乳幼児を育てる家庭に寄り添った顔の見える相談支援体制です。

各総合支所保健福祉センターにネウボラ・チームを配置するとともに、医療や地域とも連携し、切れ目なく支えるネットワーク体制の構築を目指します。

## 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！



保健師

ママやパパだけで  
子育てしなくて  
大丈夫。



子育て応援相談員



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



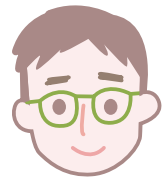
おでかけひろば  
スタッフ

地域に  
つながれば安心。

困ったときは  
お互いさま。



地域の人



ママ友・パパ友



民生委員・児童委員、  
主任児童委員

### 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。

## 相談窓口

～お気軽にご相談ください～  
ネウボラ・チームにつながります。

### 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



保健師



母子保健  
コーディネーター

### 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 ☎ 03-3482-5271 FAX. 03-6277-9721

烏 山 ☎ 03-3326-6155 FAX. 03-3308-3036



子育て応援  
相談員

### 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ULALA） ☎ 070-2150-5543

北 沢地域（おでかけひろば@あみーご） ☎ 070-6969-3562

玉 川地域（おでかけひろば@まーぶる） ☎ 070-3356-3939

砧 地域（きぬたまの家） ☎ 070-1314-2452

烏 山地域（おでかけひろばぶりっじ@roka） ☎ 070-6478-8895

\*どこに電話したらよいか迷ったらこちらへ

全地域の窓口（中間支援センター） ☎ 070-5011-5270

メールでも  
ご相談いただけます



地域子育て支援  
コーディネーター

# 子育てガイド《妊娠期》

事前にお知らせが届くもの

助成があるもの

面接や面談を受けたら  にチェックし確認用にご活用ください。

今の気持ち・生まれてくるお子さんへのメッセージなど（体調や今後の予定など）

ネウボラ面接日 /  
面接者

妊娠 8 か月時面談日 /  
面談者

その他相談した日 /  
面談者

## 妊娠がわかったら

### 妊娠初期（0～15週）

### 妊娠中期（16～27週）

### 妊娠後期（28～39週）

### 出産

#### 心身の変化

体の変化（ホルモンなど）が大きく心身のバランスを崩しやすい時期

体も気持ちも比較的安定した時期

体重増加しやすい時期

ホルモンバランスを崩しやすい時期

#### セルフケアと健康管理

家事や身の回りのこと等を上手に周囲の人に頼み「つわり」を乗り越えましょう。食品の好みだけでなく、考え方や感情の表現まで変わることがあります。

体の重心が変わりますので、転ばないように気をつけましょう。つわりが治まった如果孩子のいる生活をイメージしましょう。

後期のつわりがあるかもしれませんが、体を上手に休めましょう。そろそろ出産の準備を整えましょう。（赤ちゃん用品・自宅環境・入院準備）

うれしいこと・つらいことも周りの人と共有していきましょう。

出産病院を決めましょう

妊婦健診（初期～23週）  
4週間に1回受診

母と子の保健バッグに  
受診票が入っています

妊婦健診（24～35週）  
2週間に1回受診

産前歯科健診  
個別健診 区内指定医療機関

妊婦健診（36週～分娩）  
1週間に1回受診

妊娠中・産後の  
体調変化・こころの不調等  
健康づくり課に  
ご相談ください。



#### 妊婦健診

ネウボラ面接（妊娠期面接）  
対象：妊娠中のすべての方  
担当：総合支所健康づくり課  
内容：ネウボラ・チームが新しい家族を迎える準備について、一緒に考え、子育て応援メニューなどを紹介します。面接すると「せたがや子育て利用券」がもらえます。



出産応援ギフトの支給（出産・子育て応援給付金）  
対象：妊娠届出を行い、ネウボラ面接（妊娠期面接）を受けた妊婦  
内容：妊婦1人につき5万円相当（東京都ギフトカード等）  
\*ネウボラ面接（妊娠期面接）後に申請してください。  
\*申請時に区に住民票がある妊娠中の方が対象です。



妊娠8か月時アンケート回答・面談  
対象：妊娠中のすべての方  
内容：案内が届いたら、アンケートにご回答ください。  
\*ご希望の方等にネウボラ・チームが面談します。  
アンケートの結果により、ご連絡することがあります。

#### サポートメニュー

区公式LINEの友だち追加、受信設定



せたがや子育て利用券の配付  
対象：ネウボラ面接（妊娠期面接）を受けた妊婦  
内容：お子さん1人につき1セット（額面1万円）  
\*ネウボラ面接（妊娠期面接）時にお渡しします。

両親学級（要予約）

プレパバママの食生活チェック（食事診断）

地域のおでかけひろばや児童館、保育園に出掛けてみましょう。

産後ケア事業の登録  
妊娠8か月以降、登録ができます。  
担当：総合支所子ども家庭支援課

ツインズプラスサポート  
多胎児を妊娠・出産された方がご利用できます。



#### 手続き

必ず行う手続き	届出先	備考
<input type="checkbox"/> 妊娠届	総合支所健康づくり課事業係 くみん窓口、出張所、まちづくりセンター	「母子健康手帳（親子健康手帳）」及び「母と子の保健バッグ」配付
出産前の手続き	届出先	備考
<input type="checkbox"/> 出産育児一時金	・国民健康保険の方 → 国保・年金課保険給付 ・その他の方 → 健康保険証の発行元 *勤務先など	受取代理制度の場合 申請は出産（予定）日の2か月前から可（事前申請）
<input type="checkbox"/> 産前産後の国民年金保険料免除	国保・年金課国民年金係	要届出 対象：第1号被保険者 届出は出産（予定）日の6か月前から可（期限無し）
<input type="checkbox"/> 産前産後の国民健康保険料免除	国保・年金課資格賦課	要届出 対象：出産する方 届出は出産（予定）日の6か月前から可

\*主なものを記載しております。その他の助成等は世田谷区HP等でご確認ください。



#### 仕事関係

##### 妊娠初期

- 出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働 深夜業の制限など）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
- 妊婦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

##### 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 / ~ ~）（出産後の働き方の希望を伝える）
- 育休について家族で話し合い、勤務先へ申請する ~産後パパ育休も創設されました!~

# 子育てガイド《産後・子育て期》

事前にお知らせが届くもの

助成があるもの

面接や面談を受けたら  にチェックし確認用にご活用ください。

今の気持ち・お子さんへのメッセージ、楽しみなこと、やってみたいことなど

パースデーサポート面談日  
面談者

その他相談した日  
面談者

その他相談した日  
面談者

## 出産

### 0～4か月

### 5～8か月

### 9～12か月

### 1歳～2歳

### 3歳～4歳

## 健診・講座

#### 新生児聴覚検査

時期：入院中  
場所：出産病院  
\*母と子の保健バッグに受診票が入っています。  
\*都外で受診した方は妊婦健診・新生児聴覚検査費用助成の手続きが必要です。

#### 1か月児健診

対象：産婦・新生児  
場所：出産病院  
\*自費

#### 3～4か月児健診

場所：総合支所健康づくり課  
内容：初めての離乳食の話

#### 6～7か月児健診 / 9～10か月児健診

場所：指定医療機関  
\*3～4か月児健診の案内に受診票が入っています。

#### 1歳6か月児健診

【歯科】場所：総合支所健康づくり課  
【内科】場所：区内指定医療機関

#### 2歳6か月児歯科健診

場所：区内指定医療機関

#### 3歳児健診

【歯科・内科】  
場所：総合支所健康づくり課

#### 産後歯科健診

場所：区内指定医療機関  
対象期間：出産後1年以内  
\*母と子の保健バッグに受診券が入っています。

#### 前期離乳食講習会

対象：6～7か月  
場所：総合支所健康づくり課  
内容：離乳食2・3回食の話

#### 後期離乳食講習会

対象：10～12か月  
場所：総合支所健康づくり課  
内容：離乳食3回食と幼児食移行の話  
\*3～4か月児健診で、ご案内します。

#### 歯みがき準備教室

場所：総合支所健康づくり課  
\*3～4か月児健診で配付しているチラシをご覧ください。

#### すくすく歯科相談

場所：総合支所健康づくり課  
内容：歯科健診と歯みがき練習  
\*必要時、別日にフッ素塗布（有料）



予防接種開始  かかりつけの小児科医を決めましょう。

#### 乳児期家庭訪問（赤ちゃん訪問）

対象：4か月まで  
出生通知票（母子健康手帳に挟み込まれています）の提出後、総合支所健康づくり課から連絡し訪問の予約をします。助産師または保健師が家庭訪問します。

#### 子育て応援ギフトの支給（出産・子育て応援給付金）

対象：出生した子を養育する方で、出生後、乳児期家庭訪問を受けた方  
内容：出生したお子さん1人につき10万円相当（東京都ギフトカード等）  
\*訪問を受けた後に申請してください。  
\*申請時に区に住民票があることが必要です。

#### ファミリー・アテンド事業

対象：5～11か月（毎月）  
内容：毎月1回家庭訪問し、育児に関する困りごとや悩みを伺うほか、オンライン上で子育て支援情報をお届けします。家庭訪問後、育児支援品に利用できる電子チケットを配付します。（月3千円分、最大2万1千円分）

#### 多胎児家庭タクシー料金助成

多胎児を出産した方がご利用できます。

#### パースデーサポート事業

対象：1歳  
内容：1歳の誕生日にアンケートと子育て支援情報のご案内をお送りします。アンケートに回答いただいた方に、デジタルギフトをお送りします。（第1子6万円分、第2子7万円分、第3子以降8万円分）  
\*ご希望の方等にネウボラ・チームなどが面談します。アンケートの結果により、ご連絡することがあります。

産後ケアや子育てサポートを利用してみましょう。

地域のおでかけひろばや児童館、保育園に出掛けてみましょう。

## 手続き

必ず行う手続き	届出先
<input type="checkbox"/> 出生届 *出生日を含む14日以内	総合支所くみん窓口戸籍担当（総合支所 区民課戸籍係）
<input type="checkbox"/> 健康保険証	・国民健康保険の方 → 総合支所くみん窓口区民担当、各出張所など ・その他の方 → 勤務先など
<input type="checkbox"/> 乳幼児医療証	子ども家庭課子ども医療・手当担当
<input type="checkbox"/> 出産費助成	総合支所子ども家庭支援課
<input type="checkbox"/> 出生通知票	世田谷保健所健康推進課

出産後の手続き	届出先	備考
<input type="checkbox"/> 児童手当	子ども家庭課子ども医療・手当担当 総合支所子ども家庭支援課	所得による条件あり *出生日の翌日から15日以内に申請
<input type="checkbox"/> 出産育児一時金	・国民健康保険の方 → 国保・年金課保険給付 ・その他の方 → 健康保険証の発行元 *勤務先など	償還払の場合、手続き必要
<input type="checkbox"/> 児童扶養手当	総合支所子ども家庭支援課	ひとり親家庭で所得などの条件あり
<input type="checkbox"/> 医療費控除	所轄の税務署	

\*主なものを記載しております。その他の助成等は世田谷区 HP 等でご確認ください。

## 仕事関係

### 出産後早めに行うこと

- 育児休業を申請する（原則勤務先経由）
- 育児休業給付金を申請する（原則勤務先経由）
- 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（原則勤務先経由）
- 出産手当金（原則勤務先経由）

### 職場復帰に向けて

- 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方（短時間勤務や残業免除等）について勤務先と相談する
- 職場復帰の時期を改めて検討し、入園申請の申込締切日を確認する
- 預け先の情報を集め、施設見学等をする → 認可保育園等の入園の相談申込みは総合支所子ども家庭支援課へ
- 保育園等以外の預かりサービス（ファミリー・サポート・センター事業やベビーシッターサービス等）の利用を検討する



# 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の友だち追加、受信設定でお子さんの状況を登録  
\*世田谷区の子育て支援情報が届きます。
  - 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

ネウボラ面接を早めに受けて子育て利用券をもらおう。  
(お子さん1人につき1セット、額面1万円)

#### 🎁 出産応援ギフト

ネウボラ面接を早めに受けて、出産応援ギフトを申請しよう。  
(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。

### 妊娠8か月時 アンケート・面談

アンケート回答日 年 月 日

### 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。

プレババ・プレママやババの利用も歓迎♪

### 保育園

お家で子育てしている方も大歓迎！保育士、栄養士、看護師に子育てのいろいろな悩み、相談してみませんか。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♪

## おやこで過ごす

### せたがやの外遊び

心とからだを育てる外遊び。身近な公園に遊び道具を積んで出向くプレーリヤカーやブレーカー。外遊びになれたら自然の中で自由に遊べるプレーパークもおすすめ！五感を刺激するワクワクがいっぱい。一緒に遊びましょう♪

お気軽にご相談ください。

### 児童館

児童館は、0歳の赤ちゃんからいつまで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。

#### 🎁 「ようこそ児童館へ」事業

乳児期家庭訪問で絵本引換券を受け取って児童館で絵本をもらおう。  
(出生したお子さん1人につき絵本1冊)

#### 🎁 子育て応援ギフト

乳児期家庭訪問を受けて子育て応援ギフトを申請しよう。  
(出生したお子さん1人につき10万円相当)

### 乳児期家庭訪問

出生通知票を送って、乳児期家庭訪問を受けよう。自宅で助産師・保健師にお子さんや母体の健康、育児のこと、健診や予防接種など、気になることを相談しよう。

#### 🎁 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)

### 産後ケア事業

産後のお母さんと赤ちゃんのための施設。宿泊や日帰り、訪問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)。

### 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です。

## 子どもを預ける

### 赤ちゃん・子どものショートステイ

保護者の病気や事故、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、区が委託する施設などで、お子さんを短期間(1回あたり7日以内)お預かりします。

### ほっとステイ

保護者の理由に関わ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合せを♪

対象の方にアンケートと子育て支援情報のご案内が届きます。ご希望の方等にネウボラ・チームなどが面談します。

対象の方に初回のご案内が届きます。家庭訪問を通じて育児のことを相談したり、子育て支援情報を知ることができます。

#### 🎁 ファミリー・アテンダント事業

毎月1回家庭訪問を受けて育児支援品に利用できる電子チケットをもらおう。  
(出生したお子さん1人につき月3千円分、最大2万1千円分)

### ひとやすみ

ほっとステイやファミリー・サポート・センター事業などを活用してリフレッシュ。

2才 3才 4才 5才 就学

### 1歳6か月児健診

#### 🎁 バースデーサポート事業

1歳の誕生日にアンケートに答えてデジタルギフトをもらおう。  
(第1子6万円分、第2子7万円分、第3子以降8万円分)

### 1才

### 9~10か月児健診

### 6~7か月児健診

### 3~4か月児健診

## ネウボラ・チーム

健康づくり課 保健師

健康づくり課 母子保健コーディネーター

子ども家庭支援課職員

地域子育て支援コーディネーター

子ども家庭支援課 子育て応援相談員

### 出生届・出生通知票

出生届と出生通知票を提出しよう。

## 出産

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。

妊娠中のすべての方にアンケートが届きます。ご希望の方等にネウボラ・チームが面談します。