はぴママ・きたく子育てプラン 妊娠期

はぴママたまご面接
妊娠お祝いプレゼント
A B C D

お 名 前（　　）
妊　　娠（　　）週　出産予定日（　　年　　月　　日）
産休・育休予定期間（　　年　　月　　日～　　年　　月）

プラン作成日　　年　　月　　日
面　接　者：

新しい家族を迎える準備を一緒に考えましょう
安心して出産を迎え子育てができるようサポートします
ご自身の状態や利用できるサービスを確認するために、各項目にチェックして活用しましょう。

妊婦さんがこれからすること・心がけること		ご家族の方へ	サポート・サービス（※）利用するものに☑
□出産場所を決める	□病院に相談する □決まらなければ各健康支援センターに相談する	□出産に向けて、プランを一緒に考えましょう	□◆各医療機関 □●各健康支援センター相談事業
□赤ちゃんを迎える準備をする	□入院、出産物品を準備する □育児用品を準備する	□何が必要か一緒に考えましょう □計画的に準備できるよう協力しましょう	□●赤ちゃん学級
	□出産・育児についてのイメージを持ちましょう □これからの子育てについてお互いの考えを話し合いましょう □家族で過ごす時間を大切にしましょう □ゆっくり話ができる時間を持ちましょう		□●多胎ファミリー in児童館 □●妊娠8か月アンケート回答（面談は希望する方のみ）
□心配ごと ・手助けがない ・経済的に不安がある ・仕事のこと ・職場の理解が困難 ・家族間の問題等	□一人で頑張りすぎない □家族と話し合う □保健師に相談する		「妊産婦のための医療費・出産費用の助成」 □●保健指導票 □●妊娠高血圧症候群等の医療費助成 □■入院助産費用助成 □▼安心ママパパヘルパー事業 □■ひとり親相談 □■生活保護相談 □◆労働相談
	□利用できる助成制度を確認しましょう □出産後の育児や家事分担について話し合いましょう		
□妊娠中の健康管理	□定期的に健診を受ける □医師・助産師に相談する □家事負担を軽減する □生活習慣を見直す □禁煙　□禁酒	□家事分担の見直しなど、できることから協力しましょう	□◆主治医への相談 □●妊婦健康診査受診票 □●妊産婦歯科健康診査受診票
	□心身の不調があれば相談しましょう		□●各健康支援センター健康相談事業

サポートプラン

希望すること	今後利用するサポート・サービス
	（※）上のサポート・サービス欄の□に✓を入れましょう 【その他】 □ □ □
気がかりなこと	
ご家族や支援者と一緒に目指していくこと	**保健師等によるサポート・時期**
	□電話連絡（　　月、　　月、　　月） □面　　接（　　月、　　月、　　月） □訪　　問（　　月、　　月、　　月） □そ の 他（　　）

問い合わせ先

□●保健サービス係 03(3908)7050
□▼子ども家庭支援センター 03(6903)0511
□■そらまめ相談室 03(3908)1363
□■生活福祉課 03(3908)1144
□◆労働基準監督署

□●**王子・赤羽・滝野川　健康支援センターの担当保健師は　　です**

□**その他担当**

※その他、子育てを応援する事業は「北区子育てガイドブック」をご覧ください。

妊娠初期（0～15週）	妊娠中期（16～27週）	妊娠後期（28～39週）
※初回産科受診料支援（所得要件あり）	妊婦健康診査（14回）	※多胎妊婦健康診査加算5回あり
北区妊婦のための支援給付（伴走型相談支援）		
仕事 予定日を伝え、働き方の相談 母健連絡カード	仕事 産前産後の社会保険料 育児休業の相談　保育園情報集め	妊娠8か月頃アンケート回答（希望者のみ面談）
	妊産婦歯科健康診査	準備 入院準備 産後ケア申請
★各事業の日程・内容については、変更となる場合があります。最新情報は、上記にお問い合せいただくか、北区ホームページをご覧ください。	赤ちゃん学級受講　　月頃	安心ママパパヘルパー事業
	手続き 健康・年金保険料免除届出	

※関係機関に情報提供をする場合があります。

R7

はぴママ・きたく子育てプラン 子育て期

ご自身の状態や利用できるサービスを確認するために、各項目にチェックして活用しましょう。

出産後にはぴママひよこ面接をお受けください。
(児童館・子ども家庭支援センター等)

赤ちゃんが生まれたらすること		ご家族の方へ	サポート・サービス (※)利用するものに☑
□産後の健康管理	□出産病院に相談する □各健康支援センターに相談する	□心身の不調があれば、ゆっくり話を聞きましょう	□◆医療機関 □◆産婦健診 □●産婦訪問 □●母乳相談 □●産後ショートステイ事業 □●産後デイケア事業 □●産後ケア訪問型事業
□育児のサポート	□出生通知票のはがきを投函／電子申請 □各健康支援センターに相談する □子ども家庭支援センターに相談する □児童館を利用する	□出産後の育児や家事分担について話し合いましょう □子育てを一緒にやりましょう □子育てのことを一緒に考え、話し合いましょう □産婦さんが休養を取れるように配慮しましょう	□●赤ちゃん訪問 □●産後ショートステイ事業 □●産後デイケア事業 □●産後ケア訪問型事業 □●リフレッシュタイム □●多胎ファミリー in児童館 □●各子育て事業 □▼はぴママひよこ面接 □▼安心ママパパヘルパー事業 □▼ファミリー・サポート・センター事業 □▼乳幼児・子ども・協力家庭ショートステイ事業 □▼各児童館の利用
□お子さんの健康	□予防接種を受ける □定期健康診断を受ける	□赤ちゃん連れの外出支援、受診の手助け等、話し合いましょう □上のお子さんがいるなどの状況に対し、役割分担を話し合いましょう	□●新生児聴覚検査 □◎定期・任意予防接種 □●乳幼児健診 ・3～4か月児健診 ・6～7か月児健診 ・9～10か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診
□子育ての心配 ・悩み ・低体重で生まれた ・発達や身体の問題 ・経済的に不安がある ・家族間の問題等 ・手助けがない	□一人で頑張りすぎないようにしましょう □子育てのことを一緒に考え、話し合いましょう □各健康支援センターに相談しましょう □子ども家庭支援センターに相談しましょう □利用できる制度・助成制度を確認しましょう		□●養育医療給付（未熟児） □●乳幼児経過観察 □☆子ども医療費助成制度 □■ひとり親相談 □■生活保護相談 □▼子どもと家庭の総合相談 □◆主治医への相談 □▼発達や障害に関する相談 □▼児童発達支援事業 □▼保育所等訪問支援事業

サポートプラン

希望すること	今後利用するサポート・サービス
	(※)上のサポート・サービス欄の□に✓を入れましょう 【その他】 □ □ □
気がかりなこと	
ご家族や支援者と一緒に目指していくこと	**保健師等によるサポート・時期**
	□電話連絡（　月、　月、　月） □面　接（　月、　月、　月） □訪　問（　月、　月、　月） □そ の 他（　）

問い合わせ先

□◆各医療機関
□▼子ども家庭支援センター 03(6903)0511
子どもと家庭の総合相談 03(3927)0874
ファミリー・サポート・センター 03(3912)1909
□◎保健予防課保健予防係 03(3919)3104
□☆子ども未来課子育て給付係 03(3908)9096
□■そらまめ相談室 03(3908)1363
□■生活福祉課 03(3908)1144
□▼児童発達支援センター 03(3913)8841

□●**王子・赤羽・滝野川　健康支援センターの**
担当保健師は　　です

□**その他担当**

出生～ | 生後4か月 | 生後6か月 | 1歳 | 1歳半 | 2歳 | 3歳 | 4歳

- 赤ちゃん訪問
- 3～4か月児健診
- 6･7か月児健診
- 9･10か月児健診
- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診
- 北区妊婦のための支援給付(伴走型相談支援)
- 各種予防接種
- 手続き ・出生届 ・出産一時金 ・健康保険 ・子ども医療費助成 ・児童手当
- 手続き ・里帰り妊婦健診等助成 ・新生児聴覚検査助成
- 妊産婦歯科健診
- 子どもの歯みがき教室
- 2歳児歯科健診
- 離乳食講習会
- 幼児食講習会
- 産後ケア事業(宿泊型)
- 母子保健講演会、歯っぴいファミリー講習会など各種講座
- 産後ケア事業(日帰り型)
- 産後ケア事業(訪問型)
- はぴママひよこ面接
- 安心ママパパヘルパー事業
- 乳幼児ショートステイ事業
- 子ども･協力家庭ショートステイ事業
- ファミリー・サポート・センター事業
- 仕事 ・育休申請 ・社会保険料免除
- 仕事 職場復帰に向けて ・職場・家族と相談 ・保育園申込み

★各事業の日程・内容については、変更になる場合があります。最新情報は、上記にお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。

※区内の関係機関に情報提供をする場合があります。

R7