

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

問い合わせ先	
<input type="checkbox"/> ●保健サービス係	03(3908)7050
<input type="checkbox"/> ▼子ども家庭支援センター	03(6903)0511
<input type="checkbox"/> ■そらまめ相談室	03(3908)1363
<input type="checkbox"/> ■生活福祉課	03(3908)1144
<input type="checkbox"/> ◆労働基準監督署	
<input type="checkbox"/> ●王子健康支援センター	03(3919)7588
<input type="checkbox"/> ●赤羽健康支援センター	03(3903)6481
<input type="checkbox"/> ●滝野川健康支援センター	03(3915)0184
担当保健師は	です
<input type="checkbox"/> 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、上記にお問い合わせいただくか、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。

