

01

赤ちゃんを迎える前に 妊娠が分かったら



赤ちゃんを迎える前に

赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

母子健康手帳 をもらいに行こう

小学校入学後も使用しますので
大切に保管してくださいね。

主婦
扶養

社保
働く

国保
働く

社保
退職

国保
退職



母子健康手帳って？

妊娠おめでとうございます！

妊娠と判定され、予定日が確定したらすぐに妊娠届出をしましょう。届出と同時に母子健康手帳をお渡しします。母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康やお子さんの成長発達、予防接種について記録する手帳です。

小学校入学後も使用しますので大切に保管してください。

手続きに必要なもの

妊娠届出書（医療機関で発行されます）

申請時期

妊娠と判定され予定日が確定し、産科主治医からの指示があれば、次の健診日までにふくさきっこステーション（保健センター）へ妊娠届を提出し、母子健康手帳をもらってください。

注意！

注意して！携帯電話・スマホ

携帯電話の普及に比例するように、「自閉症」「学習障害」「注意欠陥多動性障害」の児童が増えています。

お腹の赤ちゃんや抱っこした赤ちゃんの頭の近くで携帯電話やスマホを使えば、その電磁放射線で脳が一秒間に約24億回振動させられるとのこと。胎児や赤ちゃんの細胞に異変を引き起こし、正常な発達を阻害してしまう可能性があります。

どうしても赤ちゃんの近くでスマホを使う必要がある人は、電磁波防止シールなどを貼ってくださいね。



NG!



手続きの流れ

① 妊娠したかな？と思ったら

産科医療機関を受診しましょう。

② 妊娠予定日が分かったら

ふくさきっこステーション（保健センター）に「妊娠届出書」を提出し、母子健康手帳をもらってください。



母子健康手帳

手帳には！

手帳には、**出生連絡票**をはさんでいます。**出生届と一緒に**住民生活課に提出してください。出生連絡票は郵送でもOKです！

ほかにも先天性代謝異常等検査の申込書があります。赤ちゃんの健康のため、検査を受けましょう。

手帳の中には、乳児身体発育曲線や妊娠中や出産後の母子の健康に関する情報が記載されています。



他にも

母子健康手帳をお渡しする際に、**妊婦健診助成券の発行**やマタニティタクシー利用助成申請など**妊娠中のサービスの案内**もしています。また、妊婦さんの**健康・栄養相談**も行っています。妊娠中の生活のこと、おなかの赤ちゃんのことなど、気になることがあれば何でも相談してください。



母子健康手帳アプリ

スマホで妊娠からお母さんと
子どもの健康管理ができます！



母子健康手帳と併用で使う、母子健康手帳アプリです。情報（ニックネーム・生年月日等）を登録することで、スマホで簡単に妊婦さんと子どもの健康管理ができます。また、福崎町の子育て情報を見ることができます。

無料で
データ量の
必要になり
ます。

どんなことができるの？

apple google



- ・妊婦健診や乳幼児健診の記録管理
- ・予防接種のスケジュール管理
- ・子育て情報の閲覧
- ・健診や教室案内の受信
- ・子どもの成長の記録管理

ポイント！

- ・予防接種のスケジュール管理が簡単にできます。生年月日を登録することで、自動でスケジュールを立ててくれます。予定変更などでスケジュールが変わっても、最適なスケジュールに変更してくれます。
- ・立てた予防接種の予定日や乳幼児健診、相談・教室のお知らせが届きます。
- ・成長に合わせた子育て情報を調べることもできます。

赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

妊婦健康診査費助成

定期的に健診を受けて安心して出産を迎えよう

安定期（妊娠16～28週くらい）に入ったら、歯の健康チェックもしましょう。

主婦
扶養

社保
働く

国保
働く

社保
退職

国保
退職



どんな制度？

妊婦健康診査における費用の一部を助成する制度です。定期的な健診の受診を勧めるために妊婦健康診査費の助成をしています。

妊婦健康診査って…？

妊娠中の経過や赤ちゃんの発育状況を確認するための健診です。定期的に健診を受けて、安心して出産を迎えましょう！

申請時期と手続きの方法

母子健康手帳を受け取るときに

ふくさきっこステーション（保健センター）で助成券の申請をしてください。「妊婦健康診査費助成券」をお渡しします。

助成内容

上限 10,000円 の助成券を 1 枚
上限 7,000円 の助成券を 13 枚 交付します。

助成券の使い方

- ① 助成券を医療機関の受付に提出し、妊婦健診を受診します。
- ② 原則、1回の受診に1枚の使用となります。
- ③ 2枚使用可と書いてある券は、1回に限り2枚（14,000円）使用可能です。
（使用例：血液検査などは、検査費用が高額なので上限10,000円の券や1回に2枚使用できる券を使ってください。）
- ④ 上限を超えた額は自己負担となります。
※治療等、保険該当分は対象となりません。

POINT!

その1 助成券の使用

助成券は兵庫県内の委託契約をしている医療機関のみで使用できます。助成券の使用ができない医療機関での妊婦健診は、手続き終了後、上限額の範囲内で健診費用をお支払いします。

手続きに必要なものを持参し、ふくさきっこステーション（保健センター）で手続きをしましょう。

<手続きに必要なもの>

- 妊婦健診の領収書（原本）
- 妊婦健康診査費助成券
- 振込口座のわかるもの



その2 妊娠中に転入された方へ・・・

妊娠週数に応じた交付枚数を決定し、妊婦健康診査費助成券を発行します。転入手続き終了後、母子健康手帳を持ってふくさきっこステーション（保健センター）にお越しください。

その3 母子健康手帳

妊婦さんご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える気持ちなどを書くところがあります。

お子さんの大切な成長記録になります。その時々エピソードやお母さんの気持ちを書き留めておきましょう。





赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

妊婦歯科健康診査費助成

安定期に入ったら、歯科健診を受けましょう！！

主婦
扶養社保
働く国保
働く社保
退職国保
退職

どんな制度？

妊娠中は、つわりやホルモンの影響等で口の中の状態が変化しやすく、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。安定期に入ったら歯と歯肉の健康診査を受け、病気が見つければ治療を始めましょう。

この制度は妊婦歯科健康診査の費用を助成するものです。妊婦さんの「歯の健康」のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも大切です。



どんな人が対象となるの？

福崎町に住民票のある妊婦さん

申請時期と手続きの方法

母子健康手帳を受け取るときに

ふくさきっこステーション（保健センター）で助成券の申請をしてください。「妊婦歯科健康診査費助成券及び報告書」をお渡しします。

助成内容

1回の妊娠期間に1回、妊婦歯科健康診査費の助成を受けることができます。健診結果に応じて歯科相談を受けることができます。
※治療等、保険該当分は対象となりません。

受診方法

妊婦歯科健康診査費助成券及び報告書と母子健康手帳を持参し町内の歯科診療所で妊婦歯科健診を受診してください。予約の際に「妊婦歯科健診」とお伝え下さい。

生まれてくる赤ちゃんのために…

- アルコールは胎盤を通過してしまうため、発育障害につながる恐れがあります。喫煙は早産・流産や低出生体重児のリスクを高めます。赤ちゃんの発育にも悪影響を与えるので、家族も協力し受動喫煙を避けましょう。
- むし歯菌は赤ちゃんの周囲の人（特にママやパパ）から唾液を介して赤ちゃんの口の中に入っていくことが分かっています。妊娠中からのデンタルケアが生まれてくる赤ちゃんのむし歯菌感染のリスクを減らします。



POINT!

その1

助成券は町内の歯科診療所のみで使用できます。

町内の歯科診療所以外で歯科健診を受ける場合、実施報告書を医療機関で記載してもらってください。その後、保健センターで手続き終了後、上限額の範囲内で健診費用をお支払いします。

健診日から6か月以内にふくさきっこステーション（保健センター）で手続きをしましょう。

〈手続きに必要なもの〉

- 医療機関が発行した妊婦歯科健康診査費の領収書
- 母子健康手帳
- 妊婦歯科健康診査費助成券及び報告書
- 振込口座のわかるもの

その2

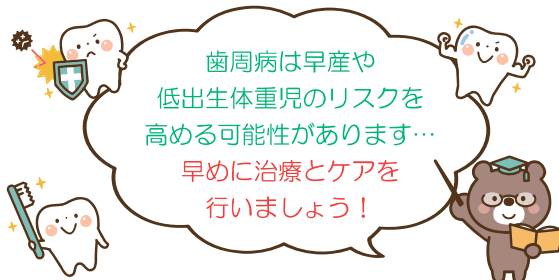
妊娠中の歯の治療について

歯科健診で病気がみつかったら、すぐに治療も開始しましょう。産後しばらくは治療へ通いづらくなるので、早めの治療が大切です。

妊娠中の歯科受診 Q & A

**Q** いつ受診したらいいの？**A** 歯科健診は安定期（16週以降）に入ったらできるだけ早めに受けましょう。**Q** 産院にも伝えるべき？**A** 歯科健診を受ける前に産科の担当医に伝えましょう。治療が必要な場合や内服をする場合、治療内容や薬の名前などを担当医に伝えておくとうれしいです。**Q** レントゲンが心配……**A** 1回の放射線量はごくわずかなので問題ありません。気になる場合は医師と相談を。**Q** 薬や麻酔は大丈夫？**A** 歯科材料、麻酔は赤ちゃんにほとんど影響がないという研究結果が出ています。安心して治療を受けましょう。

歯周病は早産や
低出生体重児のリスクを
高める可能性があります…
早めに治療とケアを
行いましょう！





赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

妊婦等包括相談支援及び妊娠のための支援給付交付金事業

妊娠期からの切れ目ない相談支援と
経済的支援を一体的に行います。

主婦
扶養社保
働く国保
働く社保
退職国保
退職

どんな制度？

全ての妊婦の方・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、妊娠期からの切れ目ない相談支援及び給付金支援を国で行っています。



① 妊婦等包括相談支援

妊婦さんや赤ちゃんの保護者の方に対し、保健師や助産師がアンケート、面談を実施します。出産・育児の見通しを立てるためのアドバイスや情報発信をし、必要時に支援の紹介をします。

② 妊娠のための支援給付交付金

子育て期の経済的負担の軽減を図るため、妊婦さんに支給します。



どんな人が対象となるの？

福崎町に住所のある妊婦または産婦

（他市町で給付金を受けた方を除く）

※妊娠届出後、流産等で出生に至らなかった場合も、2回分給付を受けることができます。

	金 額
1回目の給付	1回の妊娠につき5万円
2回目の給付	妊娠している又は出産した子どもの人数 × 5万円

申請時期

【1回目の給付】

母子健康手帳交付の日

【2回目の給付】

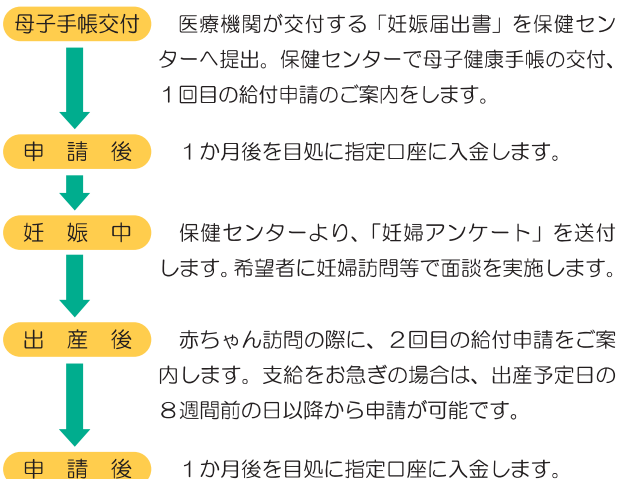
出産予定日の8週間前以降の日からおおむね産後4か月頃まで

※流産・死産をされた方は、その時点で申請が可能です。
保健センターにご連絡ください。

手続きに必要なもの

- 妊婦のための支援給付交付金申請書
- 妊娠届出書（1回目の給付のみ）
- 申請者の本人確認書類
（マイナンバーカード・免許証など）のコピー
- 振込先口座のわかる通帳やキャッシュカードのコピー

手続きの流れ



妊婦等包括相談支援

妊婦のための
支援給付交付金

妊娠届出時面談

妊婦アンケート
（希望者に面談）こんにちは
赤ちゃん訪問1回目の給付
（5万円）2回目の給付※
（5万円）

※ 流産・死産された方も対象です。

ポイント！



妊娠中 / 産後に他市町から転入され、給付を受けていない場合は対象となりますので、保健センターに申し出てください。

★妊娠届出時、出生届出時に申請者の方の本人確認書類、口座番号のわかる通帳やキャッシュカードをお持ちいただくと、申請がスムーズです。



「ガジロウの絵コンテスト」入賞作品



赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

マタニティタクシー利用助成

福崎町へ妊娠期から里帰りする
妊婦さんも利用できるよ。

主婦
扶養

社保
働く

国保
働く

社保
退職

国保
退職



どんな制度？

陣痛や破水など出産のための受診や、体調不良等により自力で妊婦健診の受診が困難な場合に利用されたタクシー代の一部を助成する制度です。



どんな人が対象となるの？

福崎町に住民票のある妊婦さん

福崎町へ妊娠期から里帰りする妊婦さん

制度を受けられる要件

- 陣痛や破水のための受診
- 体調不良等により自力で妊婦健診の受診が困難な場合の受診。



助成される金額

- 利用したタクシー代10,000円までを助成します。
- タクシー利用の回数制限はありませんが、タクシー代が合計10,000円を超えた分は自己負担となります。

申請時期

出産するまでいつでも

※母子健康手帳を受け取る時にも申請ができます。

タクシー利用方法

営業時間（7：00～24：00）のみ利用できます。

- 産科主治医に連絡し、体調を伝え、タクシーを利用して受診してもよいか確認してください。
- 登録している電話番号で ☎0120-8951-12（神崎交通フリーダイヤル）へお電話ください。
- オペレーターにお迎え先の住所と利用する理由を伝えてください。
- お迎えに上がるタクシーの車両番号・到着時刻をお知らせします。



手続きに必要なもの

- マタニティタクシー利用助成申請書および登録用紙
- 母子健康手帳

妊娠中

手続きの流れ

- マタニティタクシー利用助成申請書及び登録用紙をふくさきっこステーション（保健センター）へ提出してください。
※申請書及び登録用紙は母子健康手帳交付時にお渡ししています。
ホームページからも入手することができます。
※出産場所が決まっていない場合は登録できません。出産場所が決まりしだいふくさきっこステーション（保健センター）へ登録用紙を提出してください。
- ふくさきっこステーション（保健センター）から協力タクシー会社へ登録用紙を送付します。
- 協力タクシー会社から妊婦さんへ確認の電話があり、お迎えする場所等の確認をします。

協力タクシー会社

神崎交通株式会社 福崎町福田93-7
☎0790-22-0138

- ドライバーは助産師と救急隊によるマタニティタクシードライバー講習を受けています。
防水シート等を用意し、マタニティタクシー仕様の車でお迎えします。



POINT!

- その1 登録のみして利用しなくてもOKです！
- その2 町外への里帰り出産等により、協力タクシー会社以外の場合は、料金を全額支払い、後日ふくさきっこステーション（保健センター）で手続きをしてください。利用したタクシー代の一部をお支払いします（上限10,000円）。
※なお、協力タクシー会社以外のタクシー会社については、事前に妊婦が利用できるか確認してください。

<手続きに必要なもの>

- タクシーの領収書
- 振込口座のわかるもの



赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

妊娠中の教室や相談

心配なこと・困っていることがあればいつでも
福岡市に連絡してくださいね。
ふくさきっこステーションは土曜日もあいてるよ。

主婦
扶養

社保
働く

国保
働く

社保
退職

国保
退職



どんなことをするの？

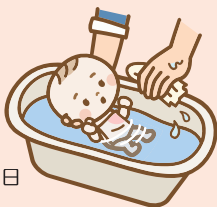
妊娠中は妊婦さんの心身の変化や、出産・子育てに関する不安や疑問が出てきます。妊婦さんの健康・栄養のことや妊娠中の過ごし方、おなかの赤ちゃんのこと、子育てのことについてお話しします。



どんな教室や相談があるの？

おや親たまご（マタニティ教室）

助産師や栄養士・保健師による
講話と体験講座です。妊娠中の過
ごし方や出産の話、産前ヨガ、
母乳、沐浴実習などを行います。



【日 程】 5・9・1月の第4水曜日
13：30～15：00
7・11・3月の第4土曜日
10：00～11：30
※詳しい日程は個別にお知らせします。

【場 所】 ふくさきっこステーション（保健センター）

【申込方法】

- ① 対象の妊婦さんに個別に教室のご案内と妊婦アンケートをお送りします。
- ② ふくさきっこステーション（保健センター）に電話していただくか、妊婦アンケートを返信してください。妊婦アンケートで申し込んだ場合、妊婦アンケートがふくさきっこステーションに届いたら申し込み完了です。



妊 婦 訪 問

助産師や保健師が妊婦さんのご自宅に
訪問し、妊娠・出産・子育てについての
質問を受けます。



【手続きの方法】

- ① 申し込みをしてください。

＜マタニティ質問票で申し込む場合＞

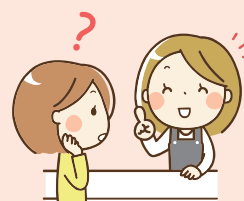
ふくさきっこステーション（保健センター）からお送りするマタニティ質問票の妊婦訪問を希望するの欄に〇をつけて、返信してください。

保健センターから状況確認のお電話をします。

＜電話で申し込む場合＞

ふくさきっこステーション（保健センター）に電話で連絡してください。そのときに、現在の状況等お聞きします。

- ② 訪問する助産師から日程調整の連絡があります。
- ③ 決まった日時に助産師がご自宅に訪問します。



申請に関するお問い合わせ先

ふくさきっこステーション（保健センター）保健係 ☎ 0790-22-0560（内線 361・363）





赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

食育～妊娠期の食事～

赤ちゃんもママも笑顔になれる食事をしましょう♡

ママの栄養、赤ちゃんに届け！

主婦
扶養社保
働く国保
働く社保
退職国保
退職

どんな食事がいいの？

- 1日の基本は、**3食+間食**を意識しましょう。
- 1食の基本は、**主食・主菜・副菜**を組み合わせましょう。

食事について気になる
ことがあれば、
栄養士に気軽に
ご相談ください♡



副菜

体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこと
- 海そう
- いも類



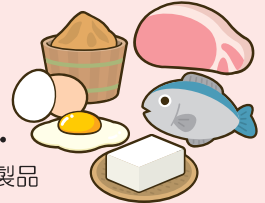
副菜

主菜

主菜

体を作る“もと”になります

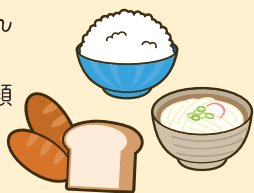
- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



主食

体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類



主食

副菜

プラス

1日1回
とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物



- できるだけいろいろな食品を摂りましょう。
- 食欲がないときは、無理せず食べられるものを少しずつ。
- 便秘予防にも妊娠中は
いつもよりこまめに水分補給を！



ママが食べたごはん、わたしにも届いているよ♡

ママが毎日食べるごはんは、ママの体の中で栄養になって、わたしのところに運ばれてくるの。

それを受け取って、わたしは
少しずつ大きくなっているよ。
ママが栄養バランスの良い食事を
すると、すっごく元気になれるんだ！



チェック！

積極的にとりたい栄養素

① 葉酸

胎児の発達に欠かせない栄養素のひとつです。
(ほうれん草・アスパラガス・ブロッコリー・納豆など)

② 鉄

貧血予防。産後の体力回復や母乳分泌に必要です。
(肉・卵・いわし・さば・高野豆腐・納豆・小松菜など)

③ カルシウム

丈夫な骨や歯の形成を助けます。
(豆腐・高野豆腐・牛乳・ヨーグルト・しらす・納豆など)

④ たんぱく質

妊娠中は赤ちゃんの成長とともにたんぱく質の必要量も
増していくのでいろいろな食品でしっかり摂りましょう。

赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

出産準備 -コツコツしようね-

妊娠後期に入る28週ごろまでに
完了しておくと安心です。

主婦
扶養

社保
働く

国保
働く

社保
退職

国保
退職



妊娠・出産用品 いつまでにそろえたらいいの？

安定期に入ったらそろえ始めて、妊娠28週ごろまでには済ませておきましょう。
退院後1か月ごろまでのものを用意し、あとは産後に準備すれば大丈夫です。

体型の変化や
体調に合わせて、
楽な服装に
変えましょう

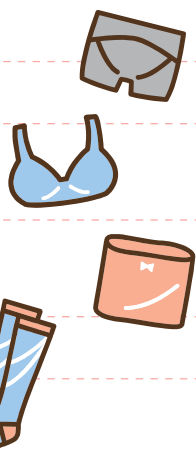


準備するもの

アイテム名

ポイント

マタニティウェア	ワンピースやパンツなど、下腹部を調整できるものが便利です。
肌 着	新陳代謝が活発になるので、肌に優しく汗の吸収のよいものを選びましょう。 もともと持っているもので大丈夫です。
ショーツ	ウエストがゴムでお腹やおしりをすっぽり覆うものがよいです。
ブラジャー	乳房は臨月までに2カップ以上、アンダーバストも1サイズアップします。 ノンワイヤーのものにし、前にホックのあるものが授乳のときに便利です。
腹 帯	さらし、腹巻きタイプ、コルセットタイプ、ガードルタイプがあります。 お腹を締め付けず、付け心地のよいものを選びましょう。
パジャマ	産後も授乳時に着用できる、前開きのものが便利です。
はきもの	サンダル、ハイヒールは転びやすいので避けましょう。 ヒールの高さは2～3cm程度、ウォーキングシューズが最適です。



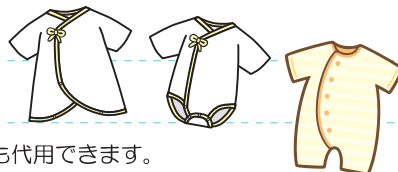
衣類選びの ポイント

- ① 吸湿性、通気性、保温性のよいものを選びましょう。
- ② 脱ぎ着がしやすいものが便利です。
- ③ 伸縮性がある動きやすく、シンプルなもののがよいです。
- ④ 繰り返し洗濯に耐える、丈夫で縫い目がしっかりしたものを選びましょう。

アイテム名

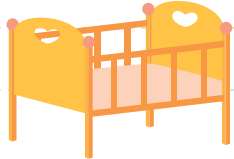
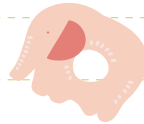
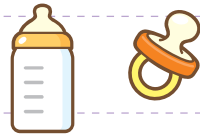
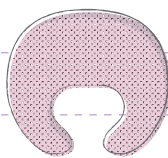
ポイント

短肌着	柔らかく吸水性にすぐれたものを選びましょう。綿は伸縮性があり、ガーゼは夏に適しています。
長肌着	短肌着の上に着ます。数枚用意しましょう。
ベビー服	脱ぎ着がしやすく、ゆったりしたものがよいでしょう。
おくるみ	授乳や寒い日の外出に便利です。バスタオルや綿毛布でも代用できます。



布おむつ	通気性がよく、足の動きを妨げないものを選びましょう。
おむつカバー	布オムツを使用する場合、オムツカバーが必要になります。
紙おむつ	新生児用は少なめに、以後赤ちゃんの大きさに合わせたサイズを選びましょう。
おしり拭き	トイレに流せるものもあります。



	アイテム名	ポイント	
ねんねグッズ	ベビーベッド	レンタルが便利です。	
	敷き布団	固めのものを選びましょう。大人用でも代用OKです。	
	掛け布団	手足が自由に動かせるように、軽くて温かいものを選びましょう。洗濯できるものが便利です。	
	布団カバー	吸水性と肌触りがよい綿のものを選びましょう。	 
	タオルケット	綿のものがよいです。バスタオルでも代用できます。	
	シーツ	吸水性がよく、肌触りがよいもののがいいです。	
	毛 布	季節に応じて用意しましょう。	
お風呂グッズ	ベビーバス	1か月しか使用しないので、レンタルでもよいでしょう。空気で膨らませる、エアベビーバスもコンパクトで使いやすいです。	
	洗面器	洗顔用や湯上がり用に使います。大人用でも大丈夫です。	
	石けん ベビーソープ	無香料・無着色・弱酸性のものを選びましょう。	
	湯温計	お湯の適温がひと目でわかります。冬の入浴に1つあると便利です。	
	ガーゼ	顔拭き用の小さいものと、体にかける大きいものがあります。	
衛生グッズ	体温計	短時間で検温できる、電子体温計が便利です。	  
	爪切り	先が丸い赤ちゃん用のものを使いましょう。	
	ベビーオイル	皮膚の保護や汚れを落とし、綿棒浣腸時に使います。	
	綿 棒	耳や鼻のお手入れ、綿棒浣腸時に使います。先が細い赤ちゃん専用のものを選びましょう。	
授乳グッズ	哺乳びん	ガラス製は細かい傷がつきにくく衛生的、外出には、軽いプラスチック製のものがおすすめです。	  
	乳 首	赤ちゃんの吸う力、飲む量に応じて選びましょう。頻繁に使うなら予備が必要です。	
	哺乳びんブラシ・スポンジ	底まで洗える専用のものが必要です。	
	消毒用具	電子レンジで消毒するものやつけ置きタイプがあります。	
	授乳用クッション	必要であればしっかりと綿が入ったものを選びましょう。	



赤ちゃんを迎える前に（妊娠が分かったら）

働くパパ・ママを応援する制度を紹介します

いろんな制度があるよ。お勤め先に事前に確認しましょう。

出産後に利用できる制度も含めて・・・

社保

働く

国保

働く

仕事と育児の両立を目指すパパ、ママをサポートする制度を紹介します。

お勤めの会社によっては、ここに記載している以外にも様々な支援制度がある場合があります。ご自身のお勤め先に確認して、取得できる制度を有効活用しましょう。



産前・産後休業を取るときは…

【産前休業】

出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週間前）から請求により取得できます。

【産後休業】

出産の翌日から8週間は、就業することができません。

ただし、産後6週間を経過した場合は、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

ポイント!

- ・ 出産予定日より実際の出産が遅くなったとしても、予定日から出産当日までの期間はきちんと産前休業に含まれます。また、その場合、産後8週間は産後休業として確保されます。
- ・ 給料が低額／無給の場合は、加入している健康保険から「出産手当金（P.29-2）」が支給される場合があります。
- ・ お勤め先またはご自身が申請することで、休業期間中の社会保険料は免除されます。



育児休業を取るときは…

【どんな制度?】

1歳に満たない子どもを育てているパパ・ママは、原則子どもが1歳の誕生日を迎えるまでの間、育児のため休業（2回まで分割取得可）することができます。



ポイント!

- ・ 遅くとも休業開始の1か月前までにはお勤め先へ請求の申し出を行いましょう。
- ・ 配偶者が専業主婦（夫）でも取得できます。
- ・ 期間の定めのある労働契約で働く方は、次の要件を満たすことが必要です。必ずお勤め先に事前に確認しましょう。
- ◎ 子どもが1歳6か月になる日（2歳までの育児休業の場合は、子どもが2歳になる日）までに、労働契約（更新される場合には、更新後の契約）の期間が満了することが明らかでないこと。
- ・ 給料が低額／無給の場合は、雇用保険から「育児休業給付金（P.34）」が支給される場合があります。
- ・ お勤め先またはご自身が申請することで、休業期間中の社会保険料は免除されます。
- ・ パパは、育児休業とは別に「産後パパ育児（出生時育児休業）」が取れます。
⇒ 生後8週間以内に、4週間まで取得可能
⇒ 分割して2回取得可能
⇒ 雇用保険「出生時育児休業給付金」の対象



【パパ・ママともに育児休業したい!】

パパ・ママ一緒に／交代で育児休業をする場合は、一定の要件を満たせば1歳2か月まで取得できます。

（★パパママ育児プラス）



ポイント!

- ・ パパの場合、育児休業期間の上限は1年間、ママの場合、産後休業期間と育児休業期間を合わせて1年間です。

【保育所が満員で入所できない場合は…】

保育所に入所申込みを行っているが、入所できない等の場合は、子どもが1歳6か月になるまで延長、1歳6か月の時点でも同様の場合は、子どもが2歳になるまで再延長できます。



育児をしながら働き続けるために…

【短時間勤務制度】

3歳に満たない子どもを育てているパパ・ママは、一定の要件を満たしていれば短時間勤務制度（原則1日6時間勤務）を利用できます。

ポイント！

- ・労使協定の締結により一部が適用除外となり、制度が利用できない場合があります。お勤め先に事前に確認しましょう。

【子の看護休暇】

小学校入学前の子どもが病気やけがをした場合、年次有給休暇とは別に看護のための休暇を取得できます。（1年に5日まで。対象の子どもが2人以上の場合は10日まで。）

ポイント！

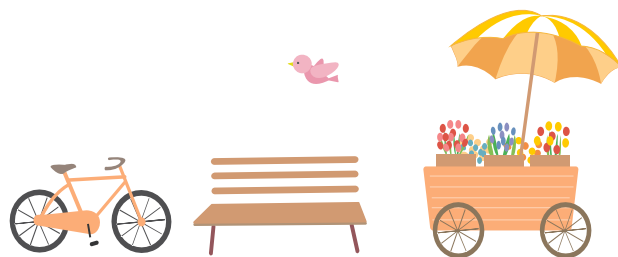
- ・1日または半日単位で取得できます。



POINT!

ま と め

- その1 休業中の有給・無給はお勤め先によって異なります。今後の生活資金の計画のためにも、必ずお勤め先に事前に確認しましょう。
- その2 育児休業が分割できれば、パパ・ママが交代できる回数が増え、仕事と育児の両立がしやすくなります。



申請に関するお問い合わせ先

パパ・ママのそれぞれのお勤め先



「産後をハッピーにする 赤ちゃんを迎える家族のためのチェックリスト」



妻 産後の心と身体のこと

- ☐ 産後は、誰でもイライラしたり、気分が落ち込んだりすることを、夫、祖父母に伝える。
妊娠中はいつもどおり、産後は姫に！と、お願いをする。
- ☐ 産後3週間まではカラダを横にすること。
スマホもほどほどに。
胎盤がはがれ、お腹の中は大怪我をしている状態。
出血も3週間ほど続きます。
- ☐ 産後3ヵ月までのサポート体制を計画する。
基本は夫婦。祖父母、産後ケア、産後サポート、家事サポートも活用しよう。
- ☐ 産後1ヵ月過ぎに、お茶してくれる友だち最低3人つくっておく。→ 大人と話したくなります。

夫

- ☐ 育休・有給をとる準備
入院中でなく退院の日から休み、赤ちゃん和妻と、一緒の時間を連続して過ごす。
- ☐ 産後3ヵ月までの勤務状況とサポート体制の確認
- ☐ 定時退社の練習
赤ちゃんとの時間を増やし、妻の孤独な時間を減らす。
- ☐ 家事・育児の役割分担
とくに産後は、朝ご飯を作って妻を起こそう！
赤ちゃんにパパのにおい、抱かれ心地、声を覚えてもらうことも忘れずに。
- ☐ 赤ちゃんが生まれましたのご挨拶の準備
(はがきとお菓子など)
災害時など、助けてもらえるのはご近所さんです！

祖父母

- ☐ 祖父母との世代間ギャップの確認（トラブル防止）
- ☐ 里帰りの場合は、体調がよければ1ヵ月で家に帰す。
夫と赤ちゃんの時間を大切に！
自分だけでかかえこまず、行政、民間などのサポート利用もOK
- ☐ パパ・ママになる二人の考えを優先させる。

病院・ほかのサポート

- ☐ 自分の病院に2週間健診、助産外来、母乳外来の有無を確認
 - ある場合：入院中に必ず予約をし、診てもらう。
 - ない場合：助産師外来、母乳外来、助産師の訪問、助産院など、おっぱい外来を探し、妊娠中に一度行っておく。
- ☐ 行政、民間の産後サポートの確認と申込み
(いざという時のために)
産後ケア、産後家事サポートなど。

妊娠中から心がけよう

- ☐ 早起き+朝ご飯を夫婦で食べる あたたかい汁物を作ろう！
- ☐ 部屋の片付け 子どものものは、サイズも大きくなるし、物も増えます。妊娠中に水回りなど、外注するのもひとつ。
- ☐ 散歩 今のうちから体力もつけよう。尿漏れ防止にも！
→ 子育て支援センター、児童館、おもちゃ屋さんなどチェック。

入院中に聞いておきたいこと

- ☐ 授乳クッションなしの授乳（災害、外出の時など）
- ☐ 乳頭がヒリヒリは、キズができる前兆。
我慢しないで、助産師に相談。
→ 切れると本当に痛い。切れる前に対策を！
- ☐ 乳腺炎になりやすい状態かどうか？
- ☐ らくな抱っこの方法。

赤ちゃんが生まれたら

- ☐ 朝ご飯は、夫婦一緒に食べて、夫を送り出そう。
(パパ・ママの生活のリズムに赤ちゃんを迎え入れる。お昼寝はOK)
- ☐ 赤ちゃんと話そう！
(パパ・ママが話さないと、声を聞かないよ！)
→ 何をしたら良いかわからなかったら、歌をうたう、絵本を読もう！
- ☐ 赤ちゃんはいっぱい泣きます。
泣いたら、窓を開けて風にあたる。散歩するがおすすめ。
- ☐ 1ヵ月健診でOKが出たら、お天気の良い日は赤ちゃんと一緒に家の周りを。



3・3産後サポートプロジェクトとは

これまでの日本の産後サポートの文化である「床上げ3週間」「1ヵ月まで」を、「産後3ヵ月」に延ばし、産後のサポートの必要性を家族、企業、地域に伝え、産後うつを予防し、産後のママと赤ちゃん、赤ちゃんを迎える家族の笑顔を増やすプロジェクトです。

<https://33sango.jimdo.com/>

協力：

