

時期	初 期			中 期			後 期			出 産	産 後 1 か 月
	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	10 か 月		
健康 診 査	妊婦健康診査 4 週間に 1 回 2 週間に 1 回 1 週間に 1 回									産婦健康診査 1 か月児健康診査	
相 談 支 援	母子健康手帳の交付 妊娠届出時に妊娠期の過ごし方等について一緒に確認します 妊娠中や産後に受けていただく健診等の受診券や産後ケアの利用券の冊子（親子のしおり）をお渡しします 面談後 妊婦支援給付金 （1 回目） の申請 妊娠中アンケート 妊娠 6 ～ 7 か月頃に郵送されるアンケートに回答してください 希望される方には、電話や面談で相談に対応します 個別相談 （希望者） ママパパセミナー 詳細はこちら→ 赤ちゃん訪問 ご家庭に伺い、育児相談や体重測定等を行います 面談後 妊婦支援給付金 産後ケア 育児相談や乳房ケア、休息のための支援など産婦さんに応じたケアを実施します 詳細は、「親子のしおり」をご覧ください										
自 分 や 家 族 で す る こ と	☐ 出産する産院を決めて、必要時予約をする（里帰りする場合は早めにリサーチする） ☐ お酒、たばこをやめる ☐ 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集する ☐ 育児グッズを準備する ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う ☐ 里帰り出産の場合、里帰りする時期を検討する ☐ 保育園等の入園について情報収集する（必要な場合、保育園等の入園申込をする） ☐ 産後のサービス（産後ケアなど）について利用を検討する ☐ 出産時における上の子の預かり先等を考える（一時預かり、すみずみ子育てサポート事業） ☐ 入院セットを準備する ☐ 出産時の連絡先リストを作る（産院・タクシーなど） ☐ 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える									☐ 出産後に必要な手続きを行う（◇は該当する方のみ） ☐ 出生届（市） ☐ 児童手当（市）※公務員の方は職場 ☐ 子ども医療費助成制度（市） ☐ ◇家庭育児応援手当（市） ☐ ◇産前産後の国民年金保険料の免除※第 1 号被保険者の方（市） ☐ ◇産前産後の国民健康保険税の免除（市） ☐ □公的医療保険の加入（健康保険） ☐ □出産育児一時金（健康保険）	
仕 事 関 係	☐ 出産予定日を職場に伝える 妊娠中の働き方の希望を伝え、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」を職場に提出する ☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は、職場に申請する ☐ 産休について、職場に報告し、取得する ☐ 育休の期間について、希望を職場に伝え相談する（必要な場合、保育園等の入園申込をする） ☐ 産後パパ育休について家族で話し合い、職場へ申請する										

時期	1 か月	2 か月	3 か月	4 か月	5 か月	6 か月	7 か月	8 か月	9 か月	1 0 か月	1 1 か月	1 歳	2 歳	3 歳
健 診	1 か月児健診 産婦健診		4 か月児健診			9 ～ 10 か月児健診				1 歳 6 か月児健診		2 歳の歯科健診	3 歳児健診	
相 談 支 援	赤ちゃん訪問 生後 4 か月頃までのお子さんのいるご家庭に伺い、育児相談や体重測定等を行います  面談後 妊婦支援給付金（2 回目）の申請 産 後 ケ ア 育児相談や乳房ケア、休息のための支援など産婦さんに合わせたケアを実施します 7 か月児すくすく相談 発育・発達や離乳食、歯のお手入れについてお話しします （対象時期に案内が届きます）  こども歯ッピー相談 お口の健康について個別相談を行います  発達相談 お子さんの育ちについての相談を行います 保育カウンセラー（保育園・幼稚園等巡回相談） 保育カウンセラーが園を訪問し、お子さんの育ちについての相談を行います 希望により保護者の方との面談を行います すくすく健康相談 保健師・管理栄養士・歯科衛生士が発育・発達、食事などの健康相談を行います													
セ ミ ナー ・ 教 室 等	ベビーすこやかセミナー 生後 2 ～ 4 か月の赤ちゃんとそのご家族が対象のベビーマッサージ体験や個別相談です ※子育て総合支援センターのみで実施 詳細はこちら→   離乳食セミナー 生後 4 ～ 5 か月児の保護者を対象に離乳食の進め方についてお話しします  ブックスタート 絵本の配付と読み聞かせをします （対象時期に案内が届きます） ※図書館、栗野子育て支援センターで実施  子育てマイスター事業 子育てマイスターによるキッズマッサージや親子で遊ぶ教室を行います 子育てマイスターによる子育て相談も行います 絵本にここにこタイム 絵本の読み聞かせやわらべうた遊びをします 子 育 て 講 座 親子で参加できる子育てに役立つ様々な講座です 一時預かり・すみずみ子育てサポート事業 園や託児所で一時的にお子さんをお預かりします													
自分や家族で	☐ 赤ちゃん訪問を受ける ☐ 産後ケアや子育てのサポートを利用する ☐ 予防接種を継続して受ける ☐ かかりつけの小児科を決める													
仕事関係	☐ 保育園等の入園について情報収集する（必要な場合、保育園等の入園申し込みをする） ☐ 保育園等での慣らし保育期間などを踏まえて職場復帰の時期を改めて検討する ☐ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う ☐ 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）について職場と相談する													