

敦賀市子育てガイド

～みんなで子育てすくすくつるが～

妊娠～産後編

◇問合せ◇ 子育て世代包括支援センター

○健康センターはぴふる
敦賀市中央町2丁目 16-52
電話：0770-25-5311







○子育て総合支援センター
敦賀市本町2丁目 5-20
電話：0770-22-0147

◇担当◇

健康センターはぴふる

子育て総合支援センター

両方

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	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	<p>面談</p> <p>母子健康手帳の交付</p> <p>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</p> 			<p>面談</p> <p>アンケートに回答</p> <p>健康推進課から郵送されるアンケートに回答していただきます</p>			<p>面談</p> <p>個別相談 (希望者)</p>			<p>面談</p> <p>赤ちゃん訪問</p> <p>生後4か月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</p> 	
	<p>敦賀市「親子のしおり」の交付</p> <p>妊娠中や産後に受けていただく健診等の受診券をお渡しします</p>			<p>ママパパセミナー</p> <p>6か月以降の妊婦さんとそのご家族を対象に育児体験等を行います</p> 			<p>産後ケア</p> <p>産後に心身の不調や育児不安のある方等に対して育児相談や乳房ケア等を行います</p>			<p>すくすく健康相談</p> <p>月1回、個別に健康相談を行います</p>	
<p>電話・メール相談</p> <p>電話やメールでの相談に応じます。健康センターはぴふるでは訪問での相談も可能です</p>											
<p>健康センターはぴふる</p> <p>電話：0770-25-5311</p> <p>メール：kenkou@ton21.ne.jp</p>					<p>子育て総合支援センター</p> <p>相談電話：0770-21-1151</p> <p>メール：kosodate@ton21.ne.jp</p> 						
<p>詳しい子育て情報は こちらから</p>			<p>ホームページ こそだてつるが</p> <p>で検索もしくはQRコードから</p> 			<p>あっぷるぶっく</p> <p>母子健康手帳交付時にお渡ししています</p> 					
自分と家族の準備	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する			<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合、里帰りする時期を検討する			<input type="checkbox"/> 産後のサービス (産後ケアなど) について利用を検討する <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る (産院・タクシーなど) <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える			<input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行う (◇は該当する方のみ)	
仕事関係	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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			<input type="checkbox"/> 産休について、職場に報告し、取得する <input type="checkbox"/> 育休の期間について、希望を職場に伝え相談する (必要時、入園の申し込みをする)			<input type="checkbox"/> 産後パパ育休について家族で話し合い、職場へ申請する			<input type="checkbox"/> 出生届 (市) <input type="checkbox"/> 児童手当 (市) <input type="checkbox"/> 子ども医療費助成制度 (市) <input type="checkbox"/> 第1子出産応援手当 (市) <input type="checkbox"/> 家庭育児応援手当 (市) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 公的医療保険の加入 (健康保険) <input type="checkbox"/> 出産育児一時金 (健康保険) <input type="checkbox"/> 出産手当金 (職場)	

敦賀市子育てガイド

子育て編

～みんなで子育てすくすくつるが～

◇問合せ◇ **子育て世代包括支援センター**
 ○健康センターはびふる
 敦賀市中央町2丁目 16-52
 電話：0770-25-5311
 ○子育て総合支援センター
 敦賀市本町2丁目 5-20
 電話：0770-22-0147

◇担当◇
 健康センターはびふる
 子育て総合支援センター
 児童家庭課 市立図書館

時期	出産	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	11か月	1歳	1歳半	2歳
----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	----	-----	----

健診	1か月児健康診査 産婦健康診査			4か月児健康診査			9～10か月児健康診査					1歳6か月児健康診査			
----	--------------------	--	--	----------	--	--	-------------	--	--	--	--	------------	--	--	--

赤ちゃん訪問
 生後4か月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

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心配や困りごとの相談を行います

産後ケア 産後に心身の不調や育児不安のある方等に対して育児相談や乳房ケア等を行います

すくすく健康相談 発育・発達、食事などの健康相談を行います

電話・メール相談 電話やメールでの相談に応じます。健康センターはびふるでは訪問での相談も可能です

保育カウンセラー(保育園・幼稚園巡回相談) 保育カウンセラーが園を訪問し、希望があれば保護者の方と面談をします

健康センターはびふる 電話：0770-25-5311
 メール：kenkou@ton21.ne.jp

子育て総合支援センター 相談電話：0770-21-1151
 メール：kosodate@ton21.ne.jp

離乳食セミナー
 離乳食の進め方についてお話しします

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

ブックスタート
 絵本の配布と読み聞かせをします

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体験です

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、妊婦さんの見学可です

絵本にこここタイム 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

- 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)
 - 子ども医療費助成制度(市)
 - ◇第1子出産応援手当(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)
 - 公的医療保険の加入(健康保険)
 - 出産育児一時金(健康保険)
 - ◇出産手当金(勤務先)
- 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

- 出産後、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
- 9月ごろの入園申し込みの時期に合わせて、保育園等の情報を集める
 - 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

詳しい子育て情報は [こちらから](#)

ホームページ [こそだてつるが](#) で検索もしくはQRコードから

あつぷるぶっく 母子健康手帳交付時にお渡ししています