

敦賀市子育てガイド 妊娠～産後編

～みんなで子育てすくすくつが～

時期	初期			中期		
	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月

健康診査	妊婦健康診査 4週間に1回					
------	------------------	--	--	--	--	--

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



面談後
妊婦支援給付金(1回目)の申請

敦賀市「親子のしおり」の交付

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



アンケートに回答

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、電話や面談での相談に対応します

ママパパセミナー

妊娠6か月以降の妊婦さんとそのご家族を対象に実施しています
ママパパセミナー① 出産について
(場所: 子育て総合支援センター)
ママパパセミナー② 育児について
(場所: 健康センターはびふる)
詳細はこちらから▲



- | | |
|--|---|
| ☐ 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おう
☐ 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) |
|--|---|

- 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)



担当・問合せ 子育てガイド 妊娠～産後編

こども家庭センター

中央町2丁目1-1 ☎22-8223

健康センターはびふる

中央町2丁目16-52 ☎25-5311

後期			出産	産後1か月
8か月	9か月	10か月		

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

個別相談(希望者)

詳しい子育て情報はここから

ホームページ

こそだてつが

で検索
もしくはこちらから!▶



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(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応じたケアを実施します
詳細は、P9をご覧ください



☐ 産後パパ育休について家族で話し合い、職場へ申請する

- ☐ 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)

広告

多田歯科クリニック
TADA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～12:00	○	○	○	休	○	13:00まで
PM1:30～7:00	5:30まで	○	5:30まで	休	○	休

休診日/木・日・祝

〒914-0131
敦賀市公文名25-12-2

TEL 0770-21-4182



★妊娠したら

妊娠おめでとうございます。「母子健康手帳」と「親子のしおり」の交付を受けましょう。



	内容	担当
「母子健康手帳」	医療機関等を受診し、出産予定日が確定したら、医療機関等で発行される「妊娠届出書」に必要事項を記入のうえ、予約をとりこども家庭センターへご持参ください。 「母子健康手帳」は妊娠期、出産、その後の子育て期に至るまでの大切な記録です。こまめに記入し、活用しましょう。	こども家庭センター (子育て政策課) ☎22-8223
敦賀市 「親子のしおり」	母子健康手帳と一緒に交付されます。 妊娠中や産後に受けていただく健診等の受診券と産後ケア利用券がつづられています。 受診券を利用して、妊産婦健診と4種類の検査、新生児聴覚スクリーニング検査を受けることができます。また、産後ケア利用券を利用して、産後ケアを受けることができます。(詳細はP9産後ケアへ) 県内の医療機関等で使用することができます。 ※里帰り出産のため、県外で健診等を受ける場合は、この受診券は使用できません。 →P15 里帰り出産へ	問 健診・検査について健康センターはびふる(健康推進課) ☎25-5311 問 産後ケアについてこども家庭センター(子育て政策課) ☎22-8223



*妊娠は病気ではありませんが、安心してお産を迎えるために、必要な健診はしっかりと受けましょう。いつもと違うと感じることがあれば、主治医に相談しましょう。

	内容	担当
妊産婦・パートナー 歯科健診	家族みんなのむし歯予防のために歯科健診を受けましょう。 <対象者>・妊産婦 ・妊産婦の配偶者またはそれと同等に子育てを行うと妊産婦が認める者 <受診期間>母子健康手帳交付後から出産後1年以内 <内容>歯科医師による歯科健診およびクリーニング <受診方法>事前に健診受入歯科医院に申込みをしてください。 その際に「妊産婦・パートナーの歯科健診の予約」であることをお伝えください。 <持ち物>母子健康手帳 <費用>無料(ただし、治療が必要な場合は別途費用がかかります) <受診場所>福井県内の歯科医療機関 詳細はこちら→ 	問 福井県健康福祉部 健康医療局 健康政策課 ☎0776-20-0352 一般社団法人 福井県歯科医師会 ☎0776-21-5511
ママパパセミナー	6か月以降の妊婦さんとそのご家族を対象に実施しています。 内容や日程等、詳細については、母子健康手帳交付時のチラシや「広報つるが」、ホームページをご覧ください。 ※申込みが必要です。	問 申 健康センター はびふる (健康推進課) ☎25-5311
産後ケア	少しでも安心して育児できるよう、医療機関等にて育児相談や乳房ケア、休息のための支援などを行います。 詳細はこちら→  <種類> ・宿泊(ショートステイ型):申請必要 ・母乳育児相談(デイサービス1型) ・日帰り(デイサービス2型):申請必要 ・訪問(アウトリーチ型)	問 こども家庭センター (子育て政策課) ☎22-8223

— 広 告 —



ていねいな歯医者さん
たかはし歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	—	●	●

【休診日】木曜日午後・日曜日・祝日
TEL&FAX 0770-21-3737
敦賀市若葉町2丁目1102番地




敦賀市子育てガイド 子育て編

～みんなで子育てすすすくつるが～

担当・
問合せ

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
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

健診	1か月児健診 産婦健診			4か月児健診				
----	----------------	--	--	--------	--	--	--	--

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

面談後 妊婦支援給付金(2回目)の申請

7か月児すすすく相談

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)

すすすく健康相談

発育・発達、食事などの健康相談を行います

ベビースこやかセミナー

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
詳細はこちらから▶

離乳食セミナー

生後4～5か月頃の赤ちゃん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

読み聞かせや、わらべうた体験をし、絵本をお持ち帰りいただけます。
(対象時期に案内が届きます)
※図書館、粟野子育て支援センターで実施

絵本にこにこタイム

子育て講座

一時預かり・すみずみ子育てサポート事業

こども誰でも通園制度

自分や家族で
すること

□出産後に必要な手続きを行う(詳細はP7へ)

- 赤ちゃん訪問を受ける
- 産後ケアや子育て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

広 告

地域の皆さまのお悩みに寄り添い 丁寧で確かな医療に努めます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	●	●	●	/	●	●
午後 15:00～18:00	●	●	●	/	●	/

休診日/木曜・土曜午後・日曜・祝日

福辻耳鼻咽喉科医院
Fukutsuji Otorhinolaryngology Clinic

敦賀市津内町2-8-22
TEL.0770-22-0269

混雑状況など詳しくはHPをご覧ください！

地域のかかりつけ医として、これまで培ってきた知識と経験を活かし、安心して丁寧な医療を目指し、日々努力しております。

耳・鼻・喉の些細な悩みでも構わないのでお気軽にご相談ください。

こども家庭センター ☎22-8223 健康センターはびふる ☎25-5311 子育て総合支援センター ☎22-0147
粟野子育て支援センター ☎25-5647 保育課 ☎22-8126 市立図書館 ☎22-1868

9か月	10か月	11か月	1歳	1歳半	2歳	3歳
-----	------	------	----	-----	----	----

9～10か月児健診				1歳6か月児健診		
-----------	--	--	--	----------	--	--

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、お子さんたち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接を行います

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

- 絵本の読み聞かせやわらべうた遊びをします
- 親子で参加できる子育てに役立つ様々な講座です
- 園や託児所で一時的にお子さんをお預かりします
- 就労等の要件を問わず、月一定時間までの利用可能枠の中で、保育園等を利用できます。(対象:6か月～満3歳未満の未就園児)

- 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



生まれたら

ご出産おめでとうございます。
市役所で、お子さんの
出生届を出しましょう。



	内 容	場所・時間等
出生届	出生の日から14日以内(国外で出産した場合は3か月以内)に届け出が必要です。 ●届出人… 父または母・同居者・医師・助産師の順序 ●届出先… 父母の本籍地、住所地または出生地 ●必要書類等… 出生届(医師または助産師の証明のあるもの)、母子健康手帳 手続きの際、 「こどもの健診手帳」「予防接種手帳」等をお渡しします。母子健康手帳と一緒に保管してください。	市民課(市役所④番窓口) 月曜～金曜 8:30～17:15 ※上記以外でも市役所時間外受付窓口にて当直者が受け付けます。 ☎22-8116
助成・手当の 手続き	出生届にともない、 「児童手当」「子ども医療費助成制度」等の手続きが必要です。 P18「知っとく情報」へ	子育て政策課 (市役所⑨番窓口) ☎22-8125
こんにちは 赤ちゃん訪問	4か月頃までに、すべてのご家庭に助産師や保健師が訪問します。赤ちゃんの体重測定、子育てについての相談を受けたり、市内の子育て情報をお伝えします。	こども家庭センター (子育て政策課) ☎22-8223

産後うつについて

出産後は、女性ホルモンのバランスが大きく変わることや、赤ちゃんの世話や家事に追われることから、疲れやストレスがたまり、わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりといった「産後うつ」の症状が出やすくなります。

一人で頑張りすぎないで、ご家族や周りの人に頼ってみましょう。

思うようにいかないことも多くあると思いますが、お母さんも「赤ちゃんと一緒に成長していけばいい」と、おらかな気持ちで向き合えるといいですね。

- 産後のお母さんが安心して過ごせるように、助産師等による育児相談や身体のケアなどが受けられる産後ケア事業を実施しています。詳細はP9をご覧ください。



母乳のことで心配な時

市内の助産所・医療機関で母乳相談が受けられます。

- ▷たきざわ助産院産前産後の家 ☎22-0928
- ▷産科・婦人科 井上クリニック ☎21-4103
- ▷市立敦賀病院 ☎22-3611



※予約制ですので、事前に必ず電話をしてください。

※訪問等を実施している個人助産師もいますので、詳細を知りたい方は下記へお問合せください。

- ▷こども家庭センター(子育て政策課) ☎22-8223

ベビーカーマークを知っていますか？

ベビーカーマークは、ベビーカーを
安心・安全に使用するためのマークです。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。



ベビーカー使用禁止マーク

ベビーカーの使用を禁止する場所や設備(エスカレーター等)を表しています。

出典:国土交通省

おり紙であそぼう

ハートにチャレンジ

