

# 妊娠出産サポートプラン 妊娠中から出産後の各時期に準備しておくことや利用できるサービスを知り、今後の見通しを立てましょう。



出産に向けた目標  妊娠中の健康管理をします  安心して赤ちゃんを迎えます  ( )

希望すること

時期 初期 中期 後期

月(週数) 2か月 4~7週 3か月 8~11週 4か月 12~15週 5か月 16~19週 6か月 20~23週 7か月 24~27週 8か月 28~31週 9か月 32~35週 10か月 36~40週

妊婦健診 4週間に1回 2週間に1回 1週間に1回

出産までにしておくこと

- 母子健康手帳と妊婦健診受診券等を受け取る
- 「寄り添い給付金/妊娠時」を申請する
- こうべ子育て応援LINEに登録する
- 里帰り出産をするか決める
- 出産する医療機関等を決めて、予約をする
- ママはお酒、たばこをやめる  
パパはママの近くでたばこを吸わない
- 妊娠中の望ましい食事や生活について情報収集する

- 寄り添い支援事業のアンケートに回答する(8か月頃)
- 心配ごとがあれば保健師に相談する(家庭訪問も可)
- 妊婦歯科健診を受ける(16~20週頃)
- 里帰り出産の場合は産院を決め、里帰り助成金の制度について確認する
- 母親教室・両親教室に参加する(パパも)
- 近所の小児科や地域の交流の場(おやこふらっとひろば・こどもっとひろば(児童館)など)の情報を集める
- 出産・育児グッズを準備する

- 入院準備をする
- 出産時の連絡先リストを作る(医療機関等・タクシーなど)
- きょうだいがいる場合は出産時の体制を考える
- 産前・産後のサービス(産後ケアなど)について利用を検討する
- 産後にむけて自宅の環境を整える

家事の分担を見直す  パパはママの体調の変化に注意する  
 お仕事をされている場合は、働く女性・男性のための出産、育児に関する制度について確認する



<厚生労働省>  
働きながらお母さんになるあなたへ



利用できるサポート

- 相談する  区役所・支所保健福祉課(保健師等の専門職が対応します)
- 学ぶ  オンライン両親教室(産科医療機関等で受けられない場合)
- 多胎児の場合  KOBEふたご・みつごオンラインファミリーひろば  多胎児子育て教室  
 ふたご・みつご子育てピアサポーター派遣事業
- 家事・育児支援を受ける  産前ホームヘルプサービス

神戸市  
WEB  
サイト



子育てセミナー・教室



産前・産後の支援



関係機関・支援機関によるサポート  電話  面談  訪問  寄り添い支援事業のアンケート(妊娠8か月頃)  ( )

次回プラン見直し時期 年 月 頃

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援のため、関係機関とサポートプランの内容を共有することについて同意します。お名前( ) 交付日: 年 月 日

こんな場合も区役所・支所保健福祉課に相談できます

- 経済的に困窮しており
- DV(配偶者等からの暴力)を受けている
- 流産・死産・人工妊娠中絶を経験した
- 分娩費用を支払えない

担当保健師 ( ) 区 ( )

# 子育てサポートプラン



希望すること			
時期	出産	1歳	2歳～
こどもとママの検査・健診	<b>新生児聴覚検査</b> 先天性代謝異常等検査 2週間産婦健診 1か月産婦健診	<b>4か月児健診</b> <b>9か月児健診</b>	<b>1歳6か月児健診</b> <b>3歳児健診</b>
出産後にすること	<p><input type="checkbox"/> 必要な手続きをする <input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行い、経済的な支援を受ける。パパも率先して行いましょう！</p> <p><input type="checkbox"/> 区役所での手続き ★…社会保険の場合は加入している健康保険組合への申請 <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 健康保険の加入(★) <input type="checkbox"/> こども医療費助成 <input type="checkbox"/> 児童手当 <input type="checkbox"/> 児童扶養手当(ひとり親の方) <input type="checkbox"/> 出産育児一時金(★) <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)(※1)</p> <p><input type="checkbox"/> 税務署での手続き <input type="checkbox"/> 医療費控除</p> <p><input type="checkbox"/> 職場での手続き <input type="checkbox"/> 出産手当金(※2) <input type="checkbox"/> 育児休業給付金 <input type="checkbox"/> 出生時育児休業給付金</p> <p><input type="checkbox"/> 相談をする・支援をうける <input type="checkbox"/> 出産後の保健師等による家庭訪問(新生児訪問)を受ける…訪問時に「寄り添い給付金/出産時」のご案内をします。専門職へ産後のサポートについて相談しましょう <input type="checkbox"/> 「寄り添い給付金/出産時」の申請をする <input type="checkbox"/> 家庭内で育児・家事の分担を話し合しましょう <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの近くでたばこを吸わない <input type="checkbox"/> 生後2か月頃から予防接種を受ける。かかりつけの小児科を決める <input type="checkbox"/> 慣らし保育機関などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する。保育所の情報を集め、見学してみましょう。 区役所・支所こども福祉担当(保育サービスコーディネーター)に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 産前産後(※3)・育児休業取得中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由)</p>		
利用できるサポート	<p><input type="checkbox"/> 子育て相談 <input type="checkbox"/> 区役所・支所保健福祉課 <input type="checkbox"/> 栄養相談 <input type="checkbox"/> 歯科相談</p> <p><input type="checkbox"/> 受け取る <input type="checkbox"/> こべっこウェルカム定期便 <input type="checkbox"/> はじめておでかけギフト</p> <p><input type="checkbox"/> 家事・育児支援を受ける <input type="checkbox"/> 産後ホームヘルプサービス <input type="checkbox"/> 多胎児家庭ホームヘルプサービス</p> <p><input type="checkbox"/> 心身を休める <input type="checkbox"/> 産後ケア</p> <p><input type="checkbox"/> 預ける <input type="checkbox"/> 一時保育 <input type="checkbox"/> 病児保育 <input type="checkbox"/> 子育てリフレッシュステイ <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター</p> <p><input type="checkbox"/> 出かける <input type="checkbox"/> こどもっとひろば(児童館) <input type="checkbox"/> こべっこランド <input type="checkbox"/> 子育てサークル <input type="checkbox"/> おやこふらっとひろば <input type="checkbox"/> みんなの幼稚園・園庭開放</p> <p><input type="checkbox"/> 学ぶ <input type="checkbox"/> すくすく赤ちゃんセミナー</p>		

区役所・支所保健福祉課連絡先

受付時間  
平日8:45～17:15  
(土日祝、年末年始は閉庁)

東灘区  
078-841-4131

灘区  
078-843-7001

中央区  
078-335-7511

兵庫区  
078-511-2111

北区  
078-593-1111

北神区役所  
078-981-5377

長田区  
078-579-2311

須磨区  
078-731-4341

北須磨支所  
078-793-1313

078-793-1212※  
※2024年夏頃移転予定

垂水区  
078-708-5151

西区  
078-940-9501

## 神戸市WEBサイト



子育てセミナー・教室



産前・産後の支援



子育ての助成・手当



関係機関・支援機関によるサポート 電話 面談 訪問 ( )  
次回プラン見直し時期 年 月 頃

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援のため、関係機関とサポートプランの内容を共有することについて同意します。お名前( ) 交付日: 年 月 日

※1～※3 出産前に申請をすることも可能です。