

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(6~8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) ☐ 近所の小児科の情報を集める ☐ 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)			神戸市WEBサイト   子育てセミナー・教室 産前・産後の支援 					
	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								

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 分娩費用を支払えない
☐ 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

担当保健師 () 区 ()

子育てサポートプラン



KOBE

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	新生児聴覚検査 先天性代謝異常等検査 2週間産婦健診	1か月児健診 ※1 4か月児健診 9か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
出産後にすること	● 必要な手続きをする □ 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！ ● 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 ☐ 出生届 ☐ 健康保険の加入(★) ☐ こども医療費助成 ☐ 児童手当(電子申請可) ☐ 児童扶養手当(ひとり親の方) ☐ 出産育児一時金(★) ☐ 産前・産後の国民年金保険料の免除(第1号被保険者の方)(※2) ● 税務署での手続き □ 医療費控除 ● 職場での手続き □ 出産手当金(※3) □ 育児休業給付金 □ 出生時育児休業給付金 ● 相談をする・支援をうける ☐ 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 ☐ 「寄り添い給付金/出産時」の申請をする □ 家庭内で育児・家事の分担を話し合いましょう □ 赤ちゃんの近くでたばこを吸わない ☐ 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 ☐ 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。保育所の情報を集め、見学に行きましょう 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 ☐ 産前産後(※4)・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)			
利用できるサポート	子育て相談 □ 区役所・支所保健福祉課 □ 栄養相談 □ 歯科相談 受け取る □ こべっこウェルカム定期便 □ はじめておでかけギフト 家事・育児支援を受ける □ 産後ホームヘルプサービス □ 多胎児家庭ホームヘルプサービス 心身を休める □ 産後ケア 預ける □ 一時保育 □ 病児保育 □ 子育てリフレッシュステイ □ ファミリー・サポート・センター 出かける □ こどももっとひろば(児童館) □ こべっこランド・こべっこあそびひろば □ 子育てサークル ☐ おやこふらっとひろば □ 大学等による子育てひろば □ みんなの幼稚園・園庭開放 学ぶ □ すくすく赤ちゃんセミナー □ 離乳食の作り方講座			



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

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
078-793-1212

垂水区
078-708-5151

西区
078-940-9501

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