

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	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診券等を受け取る <input type="checkbox"/> 「寄り添い給付金/妊娠時」を申請する <input type="checkbox"/> こうべ子育て応援LINEに登録する <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> 出産する医療機関等を決めて、予約をする <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 妊娠中の望ましい食事や生活について情報収集する	<input type="checkbox"/> 寄り添い支援事業のアンケートに回答する(6~8か月頃) <input type="checkbox"/> 心配ごとがあれば保健師に相談する(家庭訪問も可) <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診を受ける(16~20週頃) <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 母親教室・両親教室に参加する(パパも) <input type="checkbox"/> 近所の小児科の情報を集める <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 出産・育児グッズを準備する	<input type="checkbox"/> 入院準備をする <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る(医療機関等・タクシーなど) <input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は出産時の体制を考える <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 産後にむけて自宅の環境を整える
	<input type="checkbox"/> 家事の分担を見直す <input type="checkbox"/> パパはママの体調の変化に注意する <input type="checkbox"/> 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 流産・死産・ 分娩費用を支払えない 受けている 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



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 1か月産婦健診	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 <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！ ● 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(電子申請可) <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)(※2) ● 税務署での手続き <input type="checkbox"/> 医療費控除 <input type="checkbox"/> 職場での手続き <input type="checkbox"/> 出産手当金(※3) <input type="checkbox"/> 育児休業給付金 <input type="checkbox"/> 出生時育児休業給付金 ● 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ひましょう <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 <input type="checkbox"/> 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 <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 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 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 心身を休める <input type="checkbox"/> 産後ケア 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 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・こべっこあそびひろば <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"/> 大学等による子育てひろば <input type="checkbox"/> みんなの幼稚園・園庭開放 学ぶ <input type="checkbox"/> すくすく赤ちゃんセミナー <input type="checkbox"/> 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