

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
- RSウイルス母子免疫ワクチンの予防接種を受ける(28~36週)

- 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・育児支援など 産前ホームヘルプサービス 妊産婦タクシー利用券

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 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しましょう 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
 - 慣れるための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 こども誰でも通園制度 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9:00～17:00
(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

※1 自己負担が発生する可能性があります。 ※2～※4 出産前に申請することも可能です。