



●はますくプラン ～妊娠期～



時期	初期			中期			後期		
月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
妊婦健診	定期的に委託医療機関(産婦人科・助産所)で受けましょう  4週間に1回			2週間に1回			1週間に1回		
健診・医療 詳細や委託医療機関はこちら 	説明された時にチェック ☒ 妊娠届出(親子健康手帳(母子健康手帳)交付) 妊娠中の健康管理や出産・子育てに向けてお話をします。 実施したら自分でチェック			☒ 妊婦歯科健康診査(受診目安:妊娠16～31週) 委託歯科医療機関で受けましょう。					
	☒ 【要申込】はじめてのパパママレッスン 初めて出産を迎える妊婦さんとその夫(パートナー)が対象です。			☒ 【要申込】はじめてのママママ教室(親子健康手帳(母子健康手帳)交付後) 多胎妊娠・出産・育児についての不安や心配ごとを助産師や先輩ママに聞くことができます。(※祖父母の参加も可能)			☒ こんにちはマタニティ訪問(妊婦訪問) 妊娠8ヶ月頃に助産師・保健師が事前連絡の上で家庭訪問します。		
教室・交流 教室の詳細や日程はこちら 				☒ 【会場によって要申込】子育て支援ひろば(妊婦さんと家族のための講座) お産、授乳、赤ちゃん用品の話など、助産師や先輩ママとおしゃべりしながら、妊娠・出産・子育てのわからないことや不安なことを聞くことができます。 					
自分や家族ですること	☐ 公式LINE「浜松市こども家庭センター」を友だち追加する ☐ 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、配慮してもらう ☐ 里帰り出産をするか決める ☐ 分娩機関を決めて予約する ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集する ☐ 妊娠届出後、妊婦支援給付金(1回目)を申請する			 浜松市こども家庭センター			☐ 産前の訪問・面談を受ける ☐ 産前・産後のサービス(産後ケアなど)の利用を検討する ☐ 出産時の上の子の預かり体制を考える(一時保育、ファミリー・サポート・センターなど) ☐ 入院セットを準備する ☐ 出産時の連絡先リストを作る(分娩機関・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		
	☐ 初回産科受診支援 ☐ 妊婦訪問 ☐ 電話相談			☐ はますくヘルパー (訪問による家事支援・育児相談) ☐ 子育て支援ひろば(妊婦さんと家族のための講座)  はますくヘルパーについて					
お仕事関係の手続き・準備	☐ 出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き方(時間外勤務、休日勤務、深夜業の制限など)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」を勤務先に提出する。 ☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は勤務先に申請する。			☐ 産前休業について勤務先に報告し、取得する。(出産後の働き方の希望を伝える) ☐ 育児休業について家族で話し合い、勤務先へ申請する。 ☐ 仕事の引き継ぎの準備をする。 産後パパ育児も創設されました！ 妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどのお困りことはありませんか？ 相談は静岡労働局雇用環境・均等室 TEL054 - 252 - 5310 へ					



●はますくプラン ～産後から1歳まで(乳児期)～



時期	(出生)	1か月	3か月	6か月	10か月	(1歳)
健診・医療	☒ (産婦) 産後2週間健診 ☒ (赤ちゃん) 新生児聴覚スクリーニング検査 出産した医療機関等で受けましょう。	☒ (産婦) 産後1か月健診 ☒ (赤ちゃん) 1か月児健診 出産した医療機関等で受けましょう。	☒ (赤ちゃん) 4か月児健診 生後3か月～5か月(6か月の前日まで)に医療機関で受けましょう。 ☒	 ☒ (赤ちゃん) 予防接種 生後2か月から、体調の良い時に委託医療機関で受けましょう。1歳前までの定期予防接種：ロタ、小児肺炎球菌、B型肝炎、5種混合、BCG 		
教室・交流	☒ こんにちは赤ちゃん訪問 生後4か月までに助産師・保健師が事前連絡の上で家庭訪問し、赤ちゃんの身長体重測定や育児相談などを行います。 ☒ 【要申込】 すくすく教室 ～小さく生まれたお子さんのための育児相談交流会～ 1,500g未満で生まれたお子さんの成長・発達、育児についての情報交換・相談交流会です。  ☒ 【要申込】 離乳食教室 生後5か月の子の保護者の方対象です。離乳食のはじめ方や進め方、作り方のポイントなどを楽しく学びます。 ☒ 【要申込】 もぐもぐ元気っ教室 生後7か月から8か月の子と保護者の方対象です。離乳食の完了に向けての食事の進め方や、心と体の発達、事故防止について学びます。 ☒ 【要申込】 ブックスタート 生後6か月から満1歳(お誕生日当月まで)の子と保護者の方対象です。読み聞かせやわらべうたの体験、図書館職員からのアドバイスが受けられます。 ☒ 【要予約】親子すこやか相談 乳幼児の発育・発達・食事・歯やお口に関する健康相談、育児相談を行っています。保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が対応します。妊娠・出産や母乳に関する相談も行っています。 ☒ 子育て支援ひろば 子育て中の親子(概ね3歳未満の乳幼児とその保護者)が気軽に集い、仲間づくりができるひろばです。職員が常駐し、育児相談も行っています。 ☒ 中山間地域親子ひろば 中山間地域に住む親子が集えるひろばです。 ☒ 親子ひろば 家庭で子育てしている保護者を支援するため、保育園等が提供する親子の交流の場です。   					
自分や家族ですること	☐ 出産後に必要な手続を行う、経済的な支援を受ける ☐ 出生届 ☐ 公的医療保険の加入 ☐ 児童手当 ☐ 児童扶養手当(ひとり親の方のみ) ☐ こどもの医療費助成 ☐ 出産手当金 ☐ 出産育児一時金 ☐ 妊婦支援給付金(2回目)を申請する ☐ 医療費控除 ☐ (こんにちは赤ちゃん訪問後) ☐ 産前・産後の国民健康保険料の減額・国民年金保険料の免除 ◆産後のケアや子育てのサポートを利用する <利用できるサポート> ☐ 産後ケア☐ 認定こども園・認可保育所・子育て支援ひろばの一時預かり・一時保育 ☐ はますくヘルパー☐ 子育て短期支援事業 ☐ ファミリー・サポート・センター  産後ケアについて  はますくヘルパーについて					
お仕事関係の手続き・準備	☐ 出産後、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 ☐ 保育所等の情報を集め、足を運んでみる → 利用申込みをする ☐ 育児休業給付金を申請する(原則会社経由)☐ 産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由)☐ 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) ☐ 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)について会社と相談する☐ ファミリー・サポート・センター、ベビーシッターサービス等の利用を検討する					



●はますくプラン ～1歳から幼児期～



時期	1 歳	2 歳	3 歳	4 ～ 6 歳
健診・医療 詳細や委託医療機関はこちら 	☒ 1歳6か月児健診 ＜時期：1歳6～8か月頃＞ 個別通知が届き、保健センター等で集団健診で受けます。 ☒	☒ 【要予約】2歳児歯科健診 ＜時期：2歳～3歳になる前日まで＞ お口の健康診査とお口の健康づくり教室（希望者）が受けられます。個別通知はありません。 ☒	☒ 3歳児健診 ＜時期：3歳～4歳になる前日まで＞ 中央区・浜名区の一部 3歳になる誕生日までに個別通知が届きます。 浜名区の一部・天竜区 3歳3か月～3歳4か月の間に個別通知が届きます。 ☒	☒ 就学児健診 ＜時期：小学校入学前の年の秋頃＞ 個別通知が届きます。 原則として、入学予定の小学校で受けます。 ☒
	☒ 予防接種 体調の良い時に委託医療機関で受けましょう。 			 ☒
教室・交流	☒ 【要申込】 すくすく教室 ～小さく生まれたお子さんのための育児相談交流会～ 1,500g未満で生まれたお子さんの成長・発達、育児についての情報交換・相談交流会です。 ☒	こどもの発達などの相談をしたい時 	来所での個別相談や教室を利用できます。各こども家庭センターへご相談ください。 (※は健康増進課 TEL:453-6117へ)	☒ 【要申込】 ことばの相談室 幼児のことばの遅れや発音、吃音（どもり）などについての相談ができます。 ☒
	☒ 【要予約】 親子すこやか相談	☒ 【要申込】 発達支援のための教室など 概ね1歳6か月から就園前までのお子さんと保護者を対象とした教室などがあります。 ☒	☒ 【要申込】 親子の心理相談 幼児の発達・行動・生活・しつけなどについての相談ができます。 ☒	☒ 【要申込】※ 発達相談 発達に心配がある0歳から就学前までのこどもの対応や、医療・就学についての相談ができます。 ☒
	☒ 【要予約】 乳幼児の発達・食事・歯やお口に関する健康相談、育児相談を行っています。	保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が対応します。 妊娠・出産や母乳に関する相談も行っています。		 ☒
	☒ 幼児期の講座などに参加したい時 	えほんとわらべうたの会 (市内図書館)	おはなし会 (市内図書館)	子育て情報センター 父親と母親のための子育て教室 ☒
	☒ 子育て中の親子が気軽に集うことができる場所に行きたい時 	子育て支援ひろば 子育て中の親子（概ね3歳未満の乳幼児とその保護者）が気軽に集い、仲間づくりができるひろばです。職員が常駐し、育児相談も行っています。	中山間地域親子ひろば 中山間地域に住む親子が集えるひろばです。	親子ひろば 家庭で子育てしている保護者を支援するため、保育園等が提供する親子の交流の場です。
	浜松こども館・児童館など	子育てサークル・サロン	お気に入りの場所を見つけてお出かけしましょう! ☒	
自分や家族ですること	◆認定こども園・認可保育所・子育て支援ひろばの一時預かり・一時保育 ◆ファミリー・サポート・センター ◆浜松こども館の託児室	◆はますくヘルパー（3歳未満） ◆ベビーシッター	◆子育て短期支援事業 ◆病児・病後児保育 ◆保育ママ（天竜区）	 こどもの預かりに関する事業の詳細はこちら