

はぴママ・きたく子育てプラン 妊娠期

はぴママたまご面接
妊娠お祝いプレゼント

A B C D



お名前 ()
妊 娠 () 週 出 産 予 定 日 (年 月 日)
産 休 ・ 育 休 予 定 期 間 (年 月 日 ~ 年 月)

プラン作成日 年 月 日

面 接 者 :

妊娠おめでとうございます!!

妊娠～出産の間を安心して過ごせるよう、子育てプランを提案いたします。
ご自身の状態や利用できるサービスを確認するために、各項目にチェックして活用しましょう。

妊婦さんがこれからすること・心がけること		ご家族の方へ	サポート・サービス	問い合わせ先
<input type="checkbox"/> 出産場所を決めましょう	<input type="checkbox"/> 病院に相談しましょう <input type="checkbox"/> 決まらなければ各健康支援センターに相談しましょう	<input type="checkbox"/> 出産に向けて、プランと一緒に考えましょう	◆各医療機関 ●各健康支援センター相談事業 ●はぴママ学級 ●赤ちゃん学級	◆各医療機関 おうしけんこうしえんせんたー ●王子健康支援センター 03(3919)7588 あかばけんこうしえんせんたー ●赤羽健康支援センター 03(3903)6481 たきのがけんこうしえんせんたー ●滝野川健康支援センター 03(3915)0184
<input type="checkbox"/> 赤ちゃんを迎える準備をしましょう	<input type="checkbox"/> 入院、出産物品を準備しましょう <input type="checkbox"/> 育児用品を準備しましょう <input type="checkbox"/> 出産・育児についてのイメージを持ちましょう <input type="checkbox"/> これからの子育てについてお互いの考えを話し合しましょう <input type="checkbox"/> 家族で過ごす時間を大切にしましょう <input type="checkbox"/> ゆっくり話ができる時間を持ちましょう	<input type="checkbox"/> 何が必要か一緒に考えましょう <input type="checkbox"/> 計画的に準備できるよう協力しましょう <input type="checkbox"/> 出産・育児についてのイメージを持ちましょう <input type="checkbox"/> これからの子育てについてお互いの考えを話し合しましょう <input type="checkbox"/> 家族で過ごす時間を大切にしましょう <input type="checkbox"/> ゆっくり話ができる時間を持ちましょう	●ツインズ・イン・北区 ●妊娠8か月アンケート回答(面談は希望する方のみ)	
<input type="checkbox"/> 心配ごとを軽くしましょう ・手助けがない ・経済的に不安がある ・仕事のこと ・職場の理解が困難 ・家族間の問題等	<input type="checkbox"/> 一人で頑張すぎないようにしましょう <input type="checkbox"/> 家族と話し合しましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 利用できる助成制度を確認しましょう	<input type="checkbox"/> 家のことを知り、家事の分担をしましょう <input type="checkbox"/> 出産後の育児について話し合しましょう <input type="checkbox"/> 利用できる助成制度を確認しましょう	「妊産婦のための医療費・出産費用の助成」 ●保健指導票 ●妊娠高血圧症候群等の医療費助成 ■入院助産費用助成 ▼安心ママパパヘルパー事業 ■ひとり親相談 ■生活保護相談 ◆労働相談	●王子健康支援センター 03(3919)7588 ●赤羽健康支援センター 03(3903)6481 ●滝野川健康支援センター 03(3915)0184 ▼子ども家庭支援センター 03(6903)0511 ■そらまめ相談室 03(3908)1363 ■生活福祉課 03(3908)1144 ◆労働基準監督署
<input type="checkbox"/> 妊娠中の健康管理	<input type="checkbox"/> 定期的に健診を受けましょう <input type="checkbox"/> 医師・助産師に相談しましょう <input type="checkbox"/> 家事負担を軽減しましょう <input type="checkbox"/> 生活習慣を見直しましょう <input type="checkbox"/> 食事と栄養 <input type="checkbox"/> 口腔ケア <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 禁酒 <input type="checkbox"/> 心身の不調があれば相談しましょう	<input type="checkbox"/> 家事分担の見直しなど、できることから協力しましょう <input type="checkbox"/> 心身の不調があれば、ゆっくり話をしましょう	◆主治医への相談 ●妊婦健康診査受診票 ●妊産婦歯科健診受診票 ●各健康支援センター健康相談事業	◆各医療機関 ●保健サービス課 保健サービス係 03(3908)7050 ●王子健康支援センター 03(3919)7588 ●赤羽健康支援センター 03(3903)6481 ●滝野川健康支援センター 03(3915)0184

サポートプラン

希望すること	気がかりなこと	今後利用するサポート・サービス	今後の予定	備考
			<input type="checkbox"/> 面談 <input type="checkbox"/> 訪問 <input type="checkbox"/> 地区担当保健師から電話連絡 <input type="checkbox"/> その他()	

※その他、子育てを応援する事業は「北区子育てガイドブック」をご覧ください。

★利用できる事業★ あなたのプラン 【王子・赤羽・滝野川 健康支援センターの 地区担当保健師は です】

妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
※初回産科受診料支援(所得要件あり)	妊婦健康診査(14回)	※多胎妊婦健康診査加算5回あり
北区出産・子育て応援事業(伴走型相談支援)		
妊娠8か月頃アンケート回答(希望者のみ面談)		
妊産婦歯科健康診査		
はぴママ学級受講 月頃 赤ちゃん学級受講 月頃		
安心ママパパヘルパー事業		

★各事業の日程・内容については、変更となる場合があります。最新情報は、上記にお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。

はぴママ・きたく子育てプラン 子育て期

ご自身の状態や利用できるサービスを確認するために、各項目にチェックして活用しましょう。

出産後にはぴママひよこ面接をお受けください。
(児童館・子ども家庭支援センター)



赤ちゃんが生まれたらすること		ご家族の方へ	サポート・サービス	問い合わせ先
<input type="checkbox"/> 産後の健康管理	<input type="checkbox"/> 出産病院に相談しましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう	<input type="checkbox"/> 心身の不調があれば、ゆっくり話を聞きましょう	◆医療機関 ◆産婦健診 ●産婦訪問 ●母乳相談 ●産後ショートステイ事業 ●産後デイケア事業	◆各医療機関 ●王子健康支援センター 03 (3919) 7588 ●赤羽健康支援センター 03 (3903) 6481 ●滝野川健康支援センター 03 (3915) 0184
<input type="checkbox"/> 育児のサポート	<input type="checkbox"/> 出生通知票のはがきを投函しましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 子ども家庭支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 児童館を利用しましょう	<input type="checkbox"/> 出産後の育児や家事分担について話し合いましょう <input type="checkbox"/> 子育てを一緒にやりましょう <input type="checkbox"/> 子育てのことを一緒に考え、話し合いましょう <input type="checkbox"/> 産婦さんが休養を取れるように配慮しましょう	●赤ちゃん訪問 ●産後ショートステイ事業 ●産後デイケア事業 ●リフレッシュタイム ●ツインズ・イン・北区 ●各子育て事業 ▼はぴママひよこ面接 ▼安心ママパパヘルパー事業 ▼各児童館の利用	▼子ども家庭支援センター 03 (6903) 0511 ▼各児童館
<input type="checkbox"/> お子さんの健康	<input type="checkbox"/> 予防接種を受けましょう <input type="checkbox"/> 定期健康診断を受けましょう	<input type="checkbox"/> 赤ちゃん連れの外出支援、受診の手助け等、話し合いましょう <input type="checkbox"/> 上のお子さんがいるなどの状況に対し、役割分担を話し合いましょう	●新生児聴覚検査 ●定期・任意予防接種 ●乳幼児健診 ・3～4か月児健診 ・6～7か月児健診 ・9～10か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診	●王子健康支援センター 03 (3919) 7588 ●赤羽健康支援センター 03 (3903) 6481 ●滝野川健康支援センター 03 (3915) 0184
<input type="checkbox"/> 子育ての心配 ・悩み ・低体重で生まれた ・発達や身体の問題 ・経済的に不安がある ・家族間の問題等 ・手助けがない	<input type="checkbox"/> 一人で頑張りすぎないようにしましょう <input type="checkbox"/> 家族と話し合いましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 子ども家庭支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 利用できる制度・助成制度を確認しましょう	<input type="checkbox"/> 子育てのことを一緒に考え、話し合いましょう	●養育医療の給付(未熟児) ●乳幼児経過観察 ☆子ども医療費助成制度 ●ひとり親相談 ●生活保護相談 ▼ファミリー・サポート・センター事業 ▼乳幼児・子どもショートステイ事業 ◆主治医への相談 ▼発達や障害に関する相談 ▼児童発達支援事業 ▼保育所等訪問支援事業	●王子・赤羽・滝野川健康支援センター ☎上記欄参照 ☆子ども未来課子育て給付係 03 (3908) 9096 ●そらまめ相談室 03 (3908) 1363 ●生活福祉課 03 (3908) 1144 ▼子ども家庭支援センターファミリー・サポート・センター担当 03 (3912) 1909 ▼子ども家庭支援センター 03 (6903) 0511 ◆各医療機関 ▼児童発達支援センター(代) 03 (3913) 8841

★利用できる事業★ あなたのプラン 【王子・赤羽・滝野川 健康支援センターの 地区担当保健師は です】

出生～	生後4か月	生後6か月	1歳	1歳半	2歳	3歳	4歳
赤ちゃん訪問	3～4か月児健診	6・7か月児健診	9・10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診		
北区出産・子育て応援事業(伴走型相談支援)							
各種予防接種							
妊産婦歯科健診	子ども園みかき教室	2歳児歯科健診					
離乳食講習会	幼児食講習会						
産後ショートステイ事業	母子保健講演会、歯っぴいファミリー講習会など各種講座						
産後デイケア事業							
はぴママひよこ面接							
安心ママパパヘルパー事業							
乳幼児ショートステイ事業						子どもショートステイ事業	
ファミリー・サポート・センター事業							

★各事業の日程・内容については、変更になる場合があります。最新情報は、上記にお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。