

様

◇『いきいきあんしん子育てガイド』をご活用ください
 ◇品川区子育てアプリ『しながわこどもほけっと』をダウンロード♪♪

App Store



Google Play



担当者： 面談日 年 月 日

地区担当保健師（ ）

しながわサポートプラン ～妊娠中～

☑チェック欄をご活用下さい。

令和7年度版

時期 月 日	妊娠初期（～15週）	中期（16～27週）	後期（28週～）
妊婦健診	4週間に1回（親子・母子健康手帳/各種受診票持参）	24週から2週間に1回	36週から1週間に1回
体調管理	○身体の調子に変化しやすいので、 休息や食事のとり方を工夫しましょう。	○体調が安定してきます。 バランスよく食事をとり、体重を適切に増やしましょう。 ○無理のないように身体を動かしましょう。	○お腹が張りやすくなったり、 マイナートラブルが出やすくなります。 ○張りや疲れを感じたら休養をとりましょう。 ○入院のタイミングを確認しておきましょう。
生 活	《お仕事されている方へ》 □職場に妊娠を伝え、負担軽減について相談しましょう （母性健康管理指導事項連絡カードの活用） 《パートナーの方へ》 □風疹の罹患歴と予防接種の確認をしましょう。 抗体検査と予防接種の費用助成があります。（要件あり） □タバコを吸っている場合には、 煙のない生活環境をつくりましょう。	□出産後の家事や育児を手伝ってくれる人を考えましょう。 □産後利用するサービスの情報収集をしましょう。 （産後ケア、産後ドゥーラ、ベビーシッター助成その他） □近くの児童センターや小児科などの情報収集をしましょう。 《上にお子さんがいる方へ》 □ママが入院期間中のお世話を誰がするか確認しておきましょう。	□育児用品の準備 □入院の準備をしましょう □入院の際に連絡する家族や産院、タクシーの連絡先を まとめましょう（親子・母子健康手帳の連絡先メモ記入） 《里帰り出産の方へ》 □産院に指定された時期には帰省しましょう。
必要な 手続き & 区の サービス	□「親と子の保健バッグ」には以下の物が同封されています。 ＜受診票セット＞ ・妊婦歯科健診、産婦歯科健診 ・妊婦健診、超音波検査 ・子宮頸がん検診 ・新生児聴覚検査 ・児童手当、子どもすこやか医療費助成の申請書とご案内 ・里帰り等妊婦健診費、新生児聴覚検査費助成の申請書と ご案内 □初回ネウボウ面談 ・育児用品カタログギフト（1万円相当）贈呈 ・産後ケア事業利用承認通知書（承認番号）発行 ・妊婦のための支援給付金（妊娠時支援給付5万円）申請案内	□見守りおむつ定期便の仮登録をしましょう。（順次ご案内が届きます） □妊婦歯科健診は妊娠中期での受診をおすすめします。（無料） □初めての出産の方はマタニティクラス（母親学級）・二人で子育て（両親学級）を受講しましょう。予約制要申込、無料 □出産育児一時金（50万円）の手続きは、加入している保険組合へご確認ください（産院によっては直接支払制度が利用できます） □産前産後期間の国民年金・国民健康保険／厚生年金・社会保険の保険料が免除されます。 免除を希望する方は国保医療年金課または事業主へ届出をしましょう。 国保医療年金課 Tel (5742) 6682 □保育園の入園相談は、保育入園調整課へご相談ください Tel (5742) 6725 □「妊娠8か月アンケート」が届いたらご回答をお願いします。（保健センターからご連絡することがあります。） □「出産準備個別相談（8か月面談）」を活用しましょう。 （妊娠8か月頃～出産まで、助産師等による妊娠後期の体調や出産に向けた準備などの相談ができます。ご希望の方は管轄 保健センターにお申し込み下さい。）	
不安や心配な事、ぜひ管轄の保健センターにご相談ください☆ 品川保健センター（3474）2903 大井保健センター（3772）2666 荏原保健センター（5487）1311			

子育て チャート	妊婦健診	
	妊婦歯科健診	
	初回 妊娠期からの相談事業（ネウボウ面談）	8か月アンケート・出産準備個別相談（8か月面談）
	見守りおむつ定期便の仮登録	
	両親学級への参加	
	母親学級への参加	
産前産後期間の国民年金・国民健康保険／厚生年金・社会保険 保険料免除の手続き		

しながわサポートプラン ～出産から産後3か月まで～

☑チェック欄をご活用下さい。

時期	出産	1か月	2か月	3か月
月 日	予定日（ / ） 誕生日（ / ）	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /
体調管理	○産後1か月はママの休養が十分とれるようにしましょう ○赤ちゃんの2週間健診がある場合は受診しましょう	○産院でママと赤ちゃんの1か月健診を受けましょう。	○かかりつけ医を決め、予防接種を始めましょう。	
赤ちゃん との 生 活	○ホルモンバランスの変化、慣れない育児で マタニティブルーになりやすい時期です。 ○授乳も頻回で疲れもたまりやすい時期です。 誰かと話して1人で抱えこまないようにしましょう。	○子育てのサポートを活用しながら育児をしましょう。 家事など周囲に頼める事はお願いしましょう。 ○大人と一緒にのお風呂に入れるようになります。 ○散歩など近くへ外出してみましょう。 ○赤ちゃんは体がふっくらとしてきて、 手足をバタバタ活発に動かすようになります ベッドやソファからの転落に気をつけましょう ○赤ちゃんは表情が少しずつ出てきます。	○赤ちゃんと一緒に少しずつお出かけして みましょう。 保健センターでは同月齢の赤ちゃん ママ向けの（産後ケア日帰り型集団）を おこなっています。是非ご参加ください。 ○赤ちゃんは目でものを追うようになったり 「あー」「ぐー」といった声を出すよう になってきます。	○授乳のリズムが整ってきたら、 少しずつ生活リズムを整えていきましょう。 ○赤ちゃんは首がすわり始め、体重は出生時の 約2倍になり、ぼっちゃんとしてきます。 ○赤ちゃんの感情表現が豊かになり、あやすと 声を出して笑うようになってきます。
	○赤ちゃんは視力はまだぼんやりですが、 ママの顔を見つめたりします。 ○窒息防止のため、赤ちゃんは固めの布団に 寝かせましょう。			
必要な 手続き & 区の サービス	○2週間以内に手続きをしましょう □出生届（マイナンバーカード同日申請可） □児童手当 □子どもすこやか医療費助成 □出生通知票「すくすく赤ちゃん訪問」提出 （電子申請・はがき） □健康保険の加入 □東京都赤ちゃんファースト・O18サポート申請 □見守りおむつ定期便の申請 □その他（1年以内） ・里帰り等妊婦健診・新生児聴覚検査費助成	不安な事や心配な事がある場合には、お電話でご相談下さい。 産後2週間から「産後全戸電話相談」を実施しています。 すくすく赤ちゃん訪問のお申込みをされた方には、 保健師やすくすく赤ちゃん訪問指導員がご連絡します。	□予防接種票が2か月になるまでにご自宅に届きます。 *23区外でご希望の場合、事前申請が必要です。（保健予防課のHP参照） □4か月児健診の案内（管轄保健センターより送付） □産後1年以内に産婦歯科健診の受診をおすすめします（無料） □妊娠中に風疹の抗体値が低かった方は、 風疹の予防接種をおすすめします（助成要件あり）	
				
	□産後ケア【宿泊型 / 日帰り型・個別 / 訪問型 / 日帰り型・集団 / 電話授乳相談】 ※利用には産後ケア事業利用承認通知書（承認番号）が必要です。			
□すくすく赤ちゃん訪問（4か月児健診前までに伺います） □すくすく赤ちゃん訪問後、妊婦のための支援給付金（産後支援給付お子さん1人あたり5万円の現金給付）申請案内				
不安や心配な事、ぜひ管轄の保健センターにご相談ください☆ 品川保健センター（3474）2903 大井保健センター（3772）2666 荏原保健センター（5487）1311				

子育て チャート	出生届（出生日を含んで14日以内）
	児童手当の申請（出生日の翌日から15日以内）
	子どもすこやか医療費助成の申請（生後1か月以内）
	見守りおむつ定期便の申請（月1回程度、最大12回訪問）
	すくすく赤ちゃん訪問（4か月児健診前まで）
	里帰り等妊婦健診、新生児聴覚検査費助成の申請（1歳の誕生日の前日まで）
	産後全戸電話相談（概ね産後2週間から1か月）
	産後ケア（宿泊型）（産後5か月未満 6泊7日まで助成・分割利用可）
	産後ケア（日帰り型・個別）（2週間健診か1か月健診を受けた後、産後1年以内 訪問型と合わせて5回まで）
	産後ケア（訪問型／訪問型乳房ケア）（産後1年以内 日帰り型・個別と合わせて5回まで）
産後ケア（電話授乳相談）	
予防接種（生後2か月～）	
産後ケア日帰り型・集団（生後1～2か月クラス・3～4か月クラス・5～6か月クラス）	
産婦歯科健診（1歳の誕生日の前日まで）	