

東郷町子育てガイド

時期	初期			中期			後期		
月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
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	4週に1回					2週に1回			1週間に1回
教室・相談						マタニティコール			
教室・相談						マタニティクラス初期編		マタニティクラス後期編	
自分や家族ですること	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊産婦健診受診票を受け取る <input type="checkbox"/> 妊娠届出後の面談を受け、出産応援ギフトの申請をする <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約をする <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決める <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集をする			<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備 <input type="checkbox"/> 産後の家事や・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場などの情報を集め、足を運んでみる			<input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス(産後ケアや家事代行サービスなど)について利用を検討する <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える(一時預かり、ファミリーサポート等) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシーなど) <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える		
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)の希望を伝え、相談する <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 産休について会社に報告し、取得する(出産後の働き方の希望について伝える) <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、会社に申請する 								



時期	出産 	1か月頃～	4か月頃	東郷町が行っている事業 
乳幼児健診	ハッピーコール	1か月児健診	4か月児健診	
産婦健診		産婦健診		
自分や家族ですること	<input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行う（役場窓口にて） <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ✦ 出生届 住民課へ 持ち物：出生届、母子健康手帳 ✦ こども医療 保険医療課へ 持ち物：子どもの健康保険証 ✦ 児童手当 子育て応援課へ 持ち物：請求者（保護者のうち所得の多い方）名義の預金通帳および健康保険証、両親の個人番号カード（通知カード） </div> <input type="checkbox"/> とうごう子育てYELLの登録 <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">東郷町公式LINEからお友達登録を！</div> <input type="checkbox"/> 産後ケアや子育てサポートを利用する <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ✨利用できるサポート <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> 一時預かり <input type="checkbox"/> ファミリーサポート </div> <input type="checkbox"/> 予防接種を継続して受ける、かかりつけの小児科を決める <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> 子育て応援ギフトの申請をする（赤ちゃん訪問終了後） </div>			<ul style="list-style-type: none"> ● マタニティクラス初期編 ● マタニティクラス後期編 ● マタニティコール 出産の近づいた頃に保健師より、様子伺いの電話を差し上げます。 ● ハッピーコール 出産後に保健師より、様子伺いの電話を差し上げます。 ● 赤ちゃん訪問（ご出産された全ての家庭に助産師または保健師が訪問します）
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 保育所の情報を集め、足を運んでみる → 利用申込をする <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する（原則会社経由） <input type="checkbox"/> 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）（出産前に申請することも可能） <input type="checkbox"/> 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）			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 電話番号登録のお願い  <p>下記の番号の登録をお願いします。 0561-37-5813 東郷町役場 健康推進課 （イーストプラザいこまい館内）</p> </div>

