

子育てコンシェルジュ（利用者支援事業）



妊娠中・子育て中に「どこに相談すればいいの?」「保育所、幼稚園の
入所・入園について」など、ちょっと困ったなと思ったときにご相談ください。
どのような子育て支援サービスが使えるのかを一緒に考えます。

対象 妊娠中の方や0歳から就学前の子供がいる家庭

実施場所	子育て総合センター	津田町3-40	TEL 0798-39-1521
※受付日時は各施設によって異なります。	関西学院子どもセンター“さぼさぼ”	岡田山7-54	TEL 0798-52-4509
	ククアぼぼ	東山台1-1	TEL 0797-61-0288
	ふたばっこ	甲子園三保町6-10 (甲子園二葉幼稚園)	TEL 0798-41-0278
	市役所本庁舎1階 10番窓口	六湛寺町10-3	窓口で、保育所、幼稚園の入所・入園についての相談を受けています。

産前産後の
支援を知りたい

手伝って
くれる人がいない。
どうしよう。



＊お手伝い情報

ご利用希望の方は、お電話などでご相談・お問い合わせください。

育児支援家庭訪問事業
「ヘルパー派遣(子育てヘルプ)」



子供家庭支援課 TEL 0798-35-3177

養育支援が必要な家庭に対し、ヘルパー派遣による家事援助を行います。

ファミリー・サポート・センター

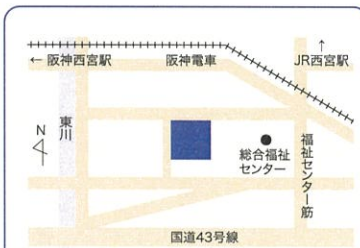


にしのみやしファミリー・サポート・センター TEL 0798-39-1534

「子育ての援助を受けたい人(依頼会員)」と「子育ての援助を行いたい人(提供会員)」が会員になって、お互い助け合いながら地域の中で育児の援助活動を行う会員制の組織です。

保健福祉センターのご案内

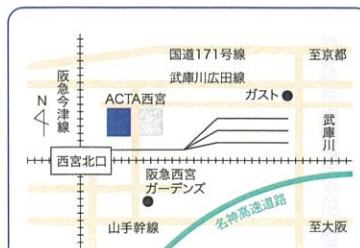
小学校区ごとに担当の保健師がいます。
小学校区は西宮市のホームページで確認できます。



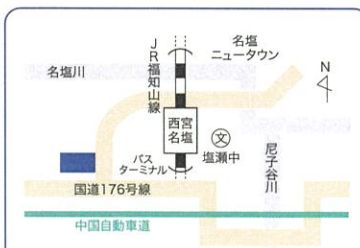
中央保健福祉センター
〒662-0913 染殿町8-3
(西宮健康開発センター内)
TEL 0798-35-3310



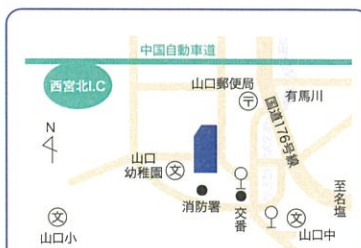
鳴尾保健福祉センター
〒663-8184 鳴尾町3丁目5-14
(鳴尾支所2F)
TEL 0798-42-6630



北口保健福祉センター
〒663-8035 北口町1-1
(アクタ西宮西館5F)
TEL 0798-64-5097



塩瀬保健福祉センター
〒669-1134 名塩新町1
(塩瀬センター1F)
TEL 0797-61-1766



山口保健福祉センター
〒651-1412 山口町下山口4丁目1-8
(山口センター2F)
TEL 078-904-3160

MEMO

妊娠・出産・
子育ての
相談をお待ち
しています!!



あなたの
妊娠・出産・子育て
サポートガイド



○ 担当の保健福祉センターは
保健福祉センター です。

○ お住まいは
小学校区 で、
担当の保健師は
です。

※異動などで変更になる場合があります。

○ 担当の子育てコンシェルジュは
にいます。

○ お近くの子育てひろばは
です。

- このサポートガイドを活用して、
出産や育児の見通しを立てましょう。
- 中面には妊娠期から子育て期の過ごし方や
利用できるサービス等を掲載しています。
- 心配なことや困りごとがあれば、担当の保健
福祉センターまでお気軽にご相談ください。

二次元コードを読み取ると
にしのみや子育てガイドを
見ることができます♪



西宮市

妊 娠

- ・妊娠届出
- ・面談
- ・出産応援給付金申請書の受取

- ・出産応援給付金申請書の提出
- ・出産応援給付金の受取(5万円)

- ・妊娠中の方へのアンケート受取と返送
- ・必要に応じて面談

出 産

- ・出生届

- ・子育て応援給付金申請書の受取

産 後

- ・子育て応援給付金申請書の提出
- ・面談
- ・子育て応援給付金の受取(出生した子1人につき5万円)



妊娠・出産・育児チェックリスト

時 期	妊 娠 期									
	初 期			中 期				後 期		
妊 娠 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	
妊 娠 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週以降	
妊 婦 健 診	4週間に1回			2週間に1回				1週間に1回		
自 分 や 家 族 で する こと	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □妊婦健診を定期的を受診する □出産する病院を決めて、予約をする □里帰り出産をするか決める □妊娠中の食事や生活について情報収集する □今後の家事・育児の分担を話し合う □産前・産後のサポートについて話し合う </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □育児グッズを準備する □マザークラス(母親学級)や育児セミナー(両親学級)に参加する(1人目妊娠中の方) □近所の小児科や子育て広場等の情報を収集し、足を運んでみる □妊婦歯科検診を受診する □お腹の赤ちゃんに話しかける □赤ちゃんが生まれた後の生活をイメージしてどんな生活がしたいか話し合う □里帰りをする場合は里帰りの時期を検討する </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □必要に応じて産前の面談を受ける □育児支援家庭訪問事業「ヘルパー派遣(子育てヘルプ)」や産後ケア等の利用を検討する □出産時の上の子の育児体制を考える(保育所の一時預かり、ファミリーサポート、ショートステイ等) □入院セットを準備する □出産時の連絡先リストを作る(産院、タクシー等) □産後の家事・育児の分担を家族で話し合い、自宅の環境を整える </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>利用できるサポート</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □妊婦相談(電話、面談、訪問) □妊産婦オンライン相談 □マザークラス・育児セミナー □双子・三つ子の親になる人のつどい </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □プレママ料理教室 □助産施設の利用 □育児支援家庭訪問事業「ヘルパー派遣(子育てヘルプ)」 <small>※産前は要診断書</small> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □子育てコンシェルジュ相談 □プレママ対象講座・イベント(子育て総合センター) </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> <p>妊娠中の教室・講座</p> </div> </div>									
仕 事 の 関 係	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □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 □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」を活用する □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 </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □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を伝える) □育休について家族で話し合い、会社へ申請する～パパ・ママ育休もあります～ </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □仕事の引き継ぎ準備をする □出産後早めに復帰を希望する場合は保育所の情報を収集しておく </div> </div>									

時 期	子 育 て 期		
	出 産	1 歳	2 歳
産 婦 健 診	2週間健診 1か月健診		
乳 幼 児 健 診	健やか赤ちゃん訪問事業 1か月児健診 4か月児健診 10か月児健診	1歳6か月児健診	
自 分 や 家 族 で する こと	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □出産後に必要な手続きを行う、経済的な支援を受ける □出生届の提出 □母子健康手帳に綴じてある出生連絡票を提出 □健康保険の加入 □乳幼児等・子ども医療費助成の申請 □産後ケア等を利用する □悩みは抱え込まず相談する </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □乳幼児健診を受ける(個別通知あり) □出産育児一時金の申請(※) □出産手当金の申請(※) □児童手当の申請 □児童扶養手当の申請(※) □産後の面談を受ける □親子でたくさん遊ぶ </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □医療費控除の申告(※) □産前産後の国民健康保険料の免除申請(※) </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> <small>※該当者のみ</small> </div>		
仕 事 の 関 係	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □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 □育児休業給付金の申請 □産前産後、育児休業中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除申請 </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □保育所の情報を集め、足を運んでみる(必要に応じて子育てコンシェルジュに相談) □保育所の利用申込みをする □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 □職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について職場と相談する </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> □ファミリー・サポート・センター、ベビーシッター等の利用を検討する </div> </div>		

母子健康手帳の使い方

- ① 保護者欄など必要な所は、早めに記入しましょう。
- ② 一通り読みましょう。
- ③ 緊急時に備え、外出の時には必ず携帯しましょう。
- ④ 医療機関を受診するときに活用しましょう。妊娠中の生活や体調等で気になること、医師に確認したいことを記載することができます。
- ⑤ 赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳に綴じてある「出生連絡票 兼 低体重児出生届出票」を提出しましょう。保健師等による電話相談や、保健師・助産師による家庭訪問を受けていただくことができます。
※ 出生体重2,500g未満の場合は、届出が法律で義務付けられています。

母子健康手帳情報支援サイト

妊娠中、産後の生活や食事、育児についての情報が掲載されています。

西宮市ホームページ「妊娠がわかったら」

妊娠がわかった時の手続きや利用できる社会資源、相談先を紹介しています。