

子育てサポートプラン

- 母子健康手帳発行からお子さんの誕生まで -

様 妊娠おめでとうございます。

生年月日 年 月 日

職業 無 ・ 有 (産前休暇 ・ 退職)

妊婦健診受診(予定) 市内 ・ 市外

※現在 週

出産予定医療機関 市内 ・ 市外 ・ 未定

私のマタニティ ライフプラン



母子手帳番号

No. _____

プラン作成

平成 年 月 日

お住まいの地区

地区担当保健師

目標



妊娠中の健康管理ができる

みんなで安心して赤ちゃんを迎えられるよう、環境とサポート体制を整え、赤ちゃんとの生活をイメージできる

セルフケア

悩み事はひとりで抱え込まない 健診を定期的に受ける

誰かに話を聞いてもらう 子育てに関する情報を収集する

ひとりで頑張り過ぎない 体調のよい時に市の講座に参加する



ご家族の方へ

おなかの赤ちゃんの成長や妊婦さんの体調をご家族で共有しましょう

家事など出来ることから協力しましょう

出産後の育児、家事分担についてご家族で話し合いましょう

健診の受診に協力しましょう 講座と一緒に参加しましょう

緊急時や産前産後のお母さんへのサポートを話し合いましょう



飯能市のサポート

～子育てガイドブック はんのうワクワク♡みんなでわくわく～

□ 妊婦健康診査の公費助成（14回）

妊娠したお母さんと、おなかの赤ちゃんの健康を守るために受けるものです。

□ 妊婦健康診査費用助成金制度

里帰り出産などの理由で委託医療機関以外で妊婦健康診査を受けた方に、診査費用の一部を助成金としてお返しします。

□ 妊産婦訪問指導

料金：無料

ご希望される方に保健師が訪問します。※電話での相談も受けていま

□ 母親学級（コース）

妊娠・出産・育児に関する知識を得ながら、妊婦さん同士の交流をはかることができます。

料金：1回目のみ 100円

□ 両親学級（コース）

パパの妊婦体験、お産に向けての話、各種制度や届け出について学びます。

料金：無料

相談・連絡先 健康づくり支援課（保健センター）

Tel 042-974-3488

Fax 042-974-6558

P.16



P.33

□ マイ保育所登録事業

料金：無料

身近な保育所に登録することで、妊娠中から子どもが就学するまでの特に不安の多い時期に、子育て相談などのサービスが受けられます。

会場：申込み先 _____ 保育



P.34

□ プレママ保育体験

料金：無料

おむつの交換・授乳など保育士の関わる様子が見学できます。

- **出生届** 生まれてから 14 日以内に、出生届を出します。

P.17

提出場所：市民課又は各地区行政センター（富士見を除く）

- **出生連絡** 出生届を提出したら、母子手帳にある出生連絡票を出します。赤ちゃんが生まれましたら、お早めに提出してください。

提出場所：①保健センター（健康づくり支援課）内窓口 ②郵送
相談・連絡先 健康づくり支援課 ㊟042-974-3488

- **新生児訪問** 場所：各家庭 料金：無料

助産師や保健師が訪問して、赤ちゃんの発育やお母さんの体調など、育児に関するいろいろなご相談をお受けします。

相談・連絡先 健康づくり支援課 ㊟042-974-3488

- **各種制度・手当・出産育児一時**

P.18・19

加入保険により異なります。国保加入者は
出生届時に保険年金課で説明します。

- 子ども医療 相談・連絡先 保険年金課
出生届時に保険年金課で説明します。 ㊟042-973-2111（代

- おむつ無償化事業
- 児童手当 出生届時に子育て支援課で説明します。

相談・連絡先 子育て支援課 ㊟042-973-2111（代

- **一時預かり** P.40

一時的に子ども保育することが出来ない場合に、保育所等で一時的にお預かりします。

- 飯能元氣保育園 - ばかばか保育園 - 山手保育所

㊟042-975-1288 ㊟042-974-8300 ㊟042-978-8216

- **ファミリーサポートセンター** P.42 場所：各家庭

育児の援助を受けたい場合に、登録することで利用できる会員制の組織です。

相談・連絡先 NPOたんぽぽ ㊟042-971- 料金：1 時間 700 円～

- **保育所** P.43

家庭で子どもの保育が出来ない場合に、相談・連絡先 保育課
家庭に代わって子どもの保育を行います。 ㊟042-973-2111（代

- **幼稚園**

～このプランをご家族と共有しましょう～



場所：各幼稚園