

# 妊娠・出産・子育て期のセルフプラン

**妊娠期** 病院の指示に従い、妊婦健診を定期的に受けましょう。

## 初期(2~4か月)

- 妊娠届出の提出、母子健康手帳交付予約をする(6P)
- 妊娠届出時面談後、母子健康手帳を受け取る(6P)
- 妊婦支援給付金の1回目を申請する(7P)
- 出産する病院を決定し、連絡(予約)する
  - \* 里帰り先(福岡県・佐賀県・大分県以外)では妊婦健診の受診券が使用できません。
  - 払い戻しの手続きの確認をしましょう。(7P)
- お酒・たばこをやめる
  - \* 周囲の人にも近くでの喫煙はしないように協力してもらいましょう。
- 治療中の病気がある方やお薬を飲んでいる方は、主治医に相談する

### <働いている場合>

- 出産予定日を勤務先に伝え、妊娠中の働き方を相談する
- 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」を勤務先に提出する
- 妊婦健康診査受診の時間が必要な場合は勤務先に申請する

## 中期(5~7か月)

- 歯科健診(自費)を受診する
- マタニティクラスに参加する(7P)
- 家事・育児の分担を家族で話し合う
- 里帰りする場合、時期や交通手段を決める
- きょうだい児の預け先の検討をする(14~20P)

### <働いている場合>

- 産休について勤務先に報告し、産休までのスケジュールを立てる
- 育休について家族で話し合う(産後パパ育休も含めて)
- 仕事の引継ぎ準備をする
- 育休を取る場合は保育園等の情報収集を始める

乳幼児健診の対象時期が近くなると、「春っこ」(母子手帳アプリ母子モ)にプッシュ通知が届きます！ぜひ通知設定をONに！

## 子育て期

### 4か月~

- 4か月児健康診査を受診する(いきいきプラザ)(10P)
- 児童センターなど交流の場を利用する(26、27P)
- 離乳食教室・すくすく育児相談に参加する(11P)
- ファミリー・サポート・センターなどの利用を検討する(14P)

### 10か月以降

- 10か月児健康診査を受診する(個別医療機関)(10P)
- 1歳6か月児健康診査を受診する(個別医療機関)(10P)
- 3歳児健康診査を受診する(いきいきプラザ)(10P)
- 就学時健康診断を受診する(各小学校)(21P)

## 春日市子育てアプリ「春っこ」で

## 妊娠から出産、育児までをフルサポート！



母子手帳アプリ  
**母子モ**

ダウンロードは  
こちら  
(iOS用)



ダウンロードは  
こちら  
(Android用)



### ● 妊婦向けの機能も充実

妊婦健診の結果記録や体重グラフ表示、次回の健診もプッシュ通知でお知らせ

### ● 春日市の地域情報を通知

春日市の地域情報や、イベント情報が届きます

### ● 成長の記録をグラフ化

お子様の体重や身長を入力するだけで自動グラフ化されるため、母子健康手帳を開かずに必要時に確認できて便利

### ● ファミリー共有機能

家族間で情報を共有し、離れた家族ともみんなと一緒に成長を見守ることができる

### ● オンライン予約

母子健康手帳交付や各種教室の予約、赤ちゃん訪問の日程調整まで24時間いつでも予約が可能

母子手帳交付時から、お子さまを出産され、子育てをしていく期間、安心して過ごせるようにお手伝いさせていただきます。  
必要なタイミングで必要な手続きができるよう、下のプランをぜひご活用ください。

回答が確認できない場合や状況によって、  
保健師が連絡をさせていただきます

## 出産期

### 後期(8~10か月)

- 妊娠7か月アンケートに回答(必須)し、希望する場合は、妊娠8か月面談を受ける
- 産前・産後サポート事業の利用を検討し、登録する(7P)
- 産後ケア事業の利用を検討する(9P)
- パパママ教室に参加する(7P)
- 入院セットを準備する
- 育児グッズを揃える
- 保険組合に出産育児一時金の直接払い制度について確認する(8P)
- 産院やタクシー会社など出産時の連絡先を登録する
- 産後の手続き(出生届)をする人や産後にサポートしてくれる人について家族で話し合う

#### <働いている場合>

- 勤務先に出産後の働き方の希望を伝える
- 産休を取得する



### 出産後~

- 新生児聴覚検査を受ける(9P)
- 出生届を提出する(8P)
- 健康保険加入の手続きをする(8P)
- 出産後に必要な公的支援の申請をする(8、9P)  
\* 児童手当、こども医療証など
- 産婦健康診査を受診する(2週間/1か月)(9P)
- 1か月児健康診査を受診する(個別医療機関)(9P)
- 必要に応じ、産後ケア事業や産前産後サポート事業を利用する(1歳まで)(7P、9P)
- 里帰り出産等で各種健診(妊婦・産婦・新生児聴覚・1か月児)の費用を自己負担した場合は、払い戻しの手続きをする

※申請サイトはこちら→



#### <働いている場合>

- 出産日を報告し、産休期間(産後8週)を確定させる
- 産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を勤務先に申請する

### ~2か月

- 子育てアプリ「春っこ」から赤ちゃん訪問の予約をとる(10P)
- 乳児家庭全戸訪問(赤ちゃん訪問)を受ける(10P)
- 妊婦支援給付金の2回目を申請する(7P)
- かかりつけ小児科を決め、予防接種を始める(12、13P)

#### <働いている場合>

- 職場復帰の時期を検討し、育児休業を申請する
- 保育園利用申し込み準備を始める(16~19P)
- 育休中の社会保険料の免除を勤務先に申請する

## ~オンライン予約・面談・申請(回答)機能で楽々手続き~

- **オンライン相談**  
ビデオ通話を使ったオンライン相談も可能
- **質問票サービス**  
妊娠7か月アンケートや赤ちゃん訪問アンケートがアプリで回答可能  
さらに産前・産後サポート事業の利用登録もアプリで完了

- **乳幼児健康診査**  
健康診査対象時期をプッシュ通知でお知らせ  
4か月児から3歳児までの各種乳幼児健診の問診票をアプリから回答可能
- **小児予防接種**  
予防接種スケジュール管理、受け忘れ防止アラート機能で受診までをサポート  
接種時に必要な予診票も複数種類を同時にアプリから回答可能  
\* 乳幼児健康診査および小児予防接種受診には、市が発行した個人識別用の二次元コードが必要。  
転入した場合等は右記より申請または子育て支援課にご連絡ください。



二次元コード  
申請サイト

