















	妊娠初期(2～4か月)	妊娠中期(5～7か月)	妊娠後期(8～10か月)	誕生 0～1か月	2～4か月	5～7か月	8～10か月	1歳以降		
医療・健診・教室など	<input type="checkbox"/> 母子手帳交付(妊娠保健指導) 病院で発行される妊娠届を持って市役所・各支所のすこやか相談室で手続きをしてください			<input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査(医療機関) 『新生児聴覚検査受検票』を使用してください	<input type="checkbox"/> 予防接種(2か月～)					
	<input type="checkbox"/> 妊婦一般健康診査(医療機関) 『妊婦一般健康診査受診票』を使用してください 妊娠～23週まで 4週間に1回 → 妊娠24～35週まで 2週間に1回 → 妊娠36週～出産 1週間に1回			<input type="checkbox"/> 産婦健康診査(2週間/1か月)(医療機関) 『産婦健康診査受診票』を使用してください	<input type="checkbox"/> 離乳食教室【要予約】 はい、あ～んして 生後3～4か月  	<input type="checkbox"/> 離乳食教室【要予約】 もぐもぐできるかな? 生後8～9か月 	<input type="checkbox"/> 1歳6か月児健診(集団) 			
	<input type="checkbox"/> 歯周病(義歯)検診(歯科医院) 『質問票』を記入し、持参してください			<input type="checkbox"/> 妊娠8か月面談【希望者のみ】 通知が届きます	<input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん事業(全戸訪問) 生後4か月までの赤ちゃんのいるご家庭に保健師・助産師が訪問し、体重測定や健康状態の確認をします	<input type="checkbox"/> 1か月児健診(個別・医療機関) 『1か月児健康診査受診票』を使用してください	<input type="checkbox"/> 4か月児健診(集団) 	<input type="checkbox"/> 7か月児健診(個別・医療機関) 『乳児一般健康診査受診票』を使用してください	<input type="checkbox"/> 10か月児健診(集団) 	<input type="checkbox"/> 3歳児健診(集団) 
	<input type="checkbox"/> 産前学級 パパママ教室【要予約】 出産や子育てを安心安全に迎えられるようパパとママに向けた教室を開催します 日程・申込  			<input type="checkbox"/> 産後ケア事業(ショートステイ型)【要申請】(一部助成あり) 生後3～4か月未満の赤ちゃんとお母さんが、委託施設に宿泊しながら助産師の指導や相談が受けられます <input type="checkbox"/> 産後ケア事業(デイサービス型)【要申請】(一部助成あり) 生後1歳6か月以内の赤ちゃんとお母さんが、委託施設に来所し日帰りで助産師の指導や相談が受けられます <input type="checkbox"/> 産後ケア事業(アウトリーチ型)【要申請】(一部助成あり) 生後1歳6か月以内の赤ちゃんとお母さんが、自宅で助産師の指導や相談が受けられます 					<input type="checkbox"/> 2歳児歯っぴー教室【要予約】 	
育児支援	<input type="checkbox"/> すこやか相談室 佐久市保健センター、各支所にて、保健師・看護師・助産師のいずれかにより妊娠・育児に関する心配事の相談、お子さんの身体測定ができます 栄養の相談もできます(随時)									
	<input type="checkbox"/> 保育施設 例年10月頃に次年度の入園の一斉申込があります 年度途中の入園となる場合もこの時期にお申込みください 上のお子さんの産前産後保育等のご利用もご相談ください 担当：子育て支援課				<input type="checkbox"/> 産前産後に利用できる社会資源 市内の社会資源一覧 					
	<input type="checkbox"/> 赤ちゃん手帳 子育ての情報一覧 				<input type="checkbox"/> 産前産後に利用できる社会資源 市内の社会資源一覧 					
制度・お金	<input type="checkbox"/> 妊婦支援給付金【要申請】 1回目：妊娠証明書の提出時に申請 妊婦1人につき5万円支給 2回目：市から通知が届いたら 胎児1人につき5万円支給									
	<input type="checkbox"/> 福祉医療費給付金制度【要申請】 保険診療の範囲内で、医療費の自己負担額の一部を助成する制度 ①妊産婦(プレママ)：母子手帳交付月から、出産日の翌月末日までが対象				<input type="checkbox"/> 福祉医療費給付金制度【要申請】 保険診療の範囲内で、医療費の自己負担額の一部を助成する制度 ②子ども：出生(転入)日～満18歳に達する日以後の最初の3月31日までが対象 【申請窓口：国保医療課】					
	<input type="checkbox"/> 児童手当 出生～中学校修了前の児童に支給 出生届と一緒に手続きをしてください									
<input type="checkbox"/> 信州パーキング・パーミット制度【要申請】 優先駐車場を使用するための利用証を交付する制度 担当：福祉課										

医療・健診・教室など

育児支援

制度・お金

産後ケア事業



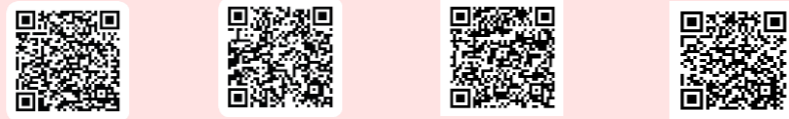
### お役立ちムービー

妊婦体操や沐浴・抱っこの仕方を動画にまとめました！



### 県外受診の償還払いについて

妊婦健診 産婦健診 新生児聴覚検査 1か月児健診



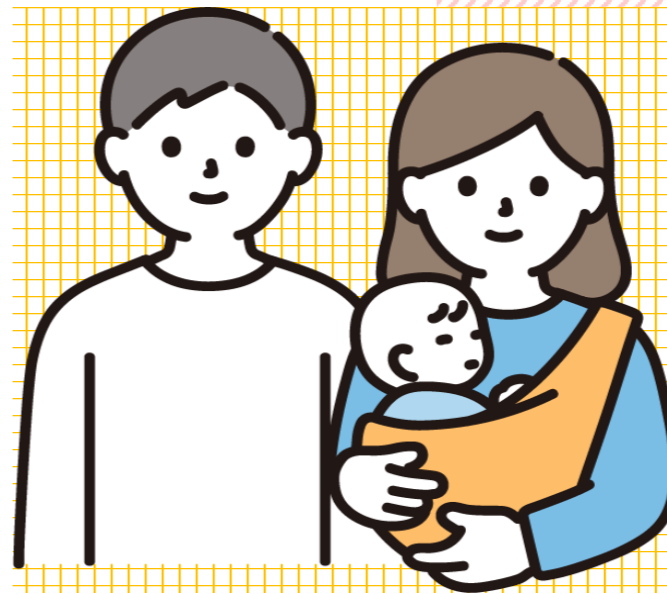
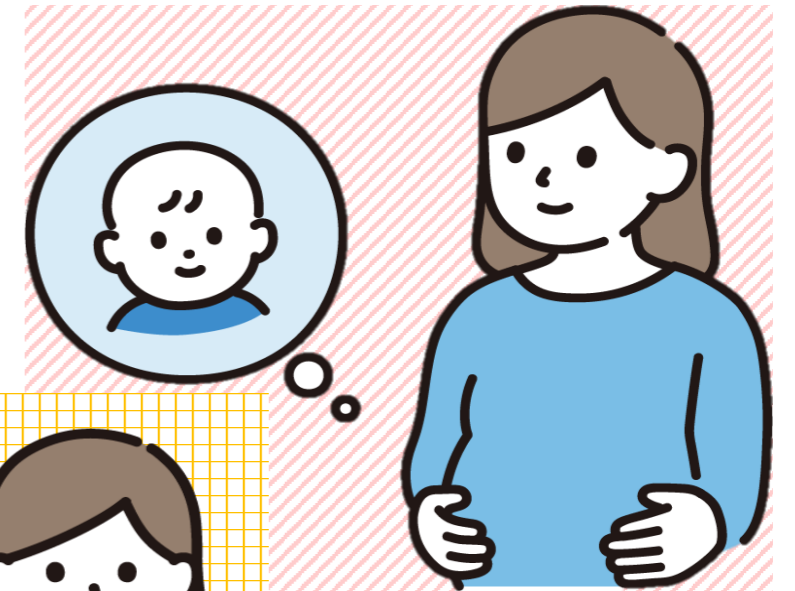
県外で受診した場合、申請すると一部費用の償還払いができます。



# 佐久市子育てガイド！

子育てのプランに役立ててください

## 妊娠期～子育て期



## 働いているママへ

- **妊娠初期**
  - ・ 出産予定日、妊娠中の働き方の希望を会社に伝え、相談する
  - ・ 体調が悪い時は、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
  - ・ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する
- **妊娠中期**
  - ・ 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（産後パパ育休も創設されました）
- **妊娠後期**
  - ・ 仕事の引継ぎの準備をする
  - ・ 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）
  - ・ 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）

※妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどのお困りごとはありませんか？  
長野労働局雇用環境・均等室（TEL：026-227-0125）へご相談ください

## 赤ちゃんが生まれたママ&パパへ ～ママの体と心の状態にも気を付けて～



### 母子手帳の

- 7ページ左下部分「赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ち」
- 15ページ「母親自身の記録」 を記入して、ママの体や心の状態を確認しましょう♪

産後、涙もろくなった・不安が強まる・やる気が起きないなど、ママの体調や気分について何か気になることがあれば、**すこやか相談室**へお気軽にご相談ください！

## 妊娠～子育ての相談窓口

- 佐久 すこやか相談室 0267-63-3080（直通）午前9時～午後5時まで
- 臼田 すこやか相談室 0267-82-3115（直通）午前9時～正午まで
- 浅科 すこやか相談室 0267-58-2089（直通）午前9時～正午まで
- 望月 すこやか相談室 0267-53-3111（代表）午前9時～正午まで

**教えて！**  
こどもの病気とおうちケア  
**ドクター**

無料アプリ配信中

AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで 教えてドクター 検索

平日夜間・休日に医療機関に受診される場合のご案内

