

長岡市 マタニティセルフプラン

【妊娠期】

妊娠おめでとうございます。

あなたの大切な妊娠・出産・子育て期を安心して過ごせるよう、ご自身やご家族と一緒にチェックしてみましょう。

わたしができること	家族の方ができること	サービス名	子育てガイド掲載ページ
☐ こども家庭センターや、各地域事務所の電話番号を登録する	☐ 妊婦の近くで喫煙しないようにする	☐ 妊婦一般健康診査受診票	6ページ
☐ 妊娠届出時に面談を受ける →妊婦支援給付金(1回目)の申請をする	☐ 妊婦の体調を確認する	☐ 妊婦歯科健康診査受診票(1回分)	6ページ
☐ 妊産婦医療費助成の申請をする	☐ 妊婦健診の受診に協力する	☐ 妊婦のための支援給付(1回目)	7ページ
☐ お酒、たばこをやめる・家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう	☐ 妊婦健診の受診に協力する	☐ 妊産婦医療費助成	7ページ
☐ 妊婦健診・歯科健診を受ける	☐ お腹の赤ちゃんの成長と一緒に確認する	☐ パパママサークル 参加対象月(月～ 月)	6ページ
☐ 体調について医師や助産師に相談する	☐ パパママサークルと一緒に参加する	☐ おもいやり駐車場	9ページ
☐ 体調の良い時にパパママサークルや病院の母親学級に参加する	☐ 緊急時や出産前後のサポートについて話し合う	☐ 妊婦の予防接種	6ページ
☐ 出産の準備や産後のことで、わからないことがあれば助産師や保健師に相談する	☐ 産後の家事・育児の分担を話し合う	☐ 妊娠8か月アンケート	6ページ
☐ 悩み事は抱え込まず、誰かに話を聞いてもらう		☐ 産後デイケアる～む ままりら	14ページ
☐ 妊娠36週までに出産準備を整える		☐ 産後デイケアる～む ままナビ	14ページ
☐ 妊娠37週までにRSウイルスワクチンを接種する	《お仕事の関係》 ※該当しないものもあります。		
☐ 分娩時の病院までの移動手段を確保しておく	☐ 出産予定日を勤務先に伝える。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		
☐ 産後の滞在先を決めて産後にサポートしてくれる人をみつける	☐ 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		
☐ 出産前後の、上の子のお世話について話し合う	☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は勤務先に申請する		
☐ 赤ちゃんとの生活をイメージし、産後の心と身体の変化やその対処方法について知る	☐ 産休について、勤務先に報告し、取得する		
	☐ 勤務先に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、勤務先へ申請する ～産後、パパの育休も創設されました！～		
	☐ 仕事の引継ぎの準備をする		

今後の予定

- ☐ 月頃に(保健師・助産師から)お電話します。
 ☐ 月頃に訪問します。
- ☐ 何かご相談があればご連絡ください。こども家庭センター TEL36-3790



【産後・子育て期】

わたしができること	家族の方ができること	サービス名	子育てガイド掲載ページ
☐ こども家庭センターや、各地域事務所の電話番号を登録する	☐ 産後のお母さんの体調を確認する	☐ 産婦・新生児訪問	10ページ
☐ 「産婦・新生児訪問」または「こんにちは赤ちゃん訪問」で面談を受ける→妊婦支援給付金(2回目)の申請をする	☐ 赤ちゃんが生まれたら出生届を出す	☐ こんにちは赤ちゃん訪問	10ページ
☐ 産後のことで、わからないことがあれば助産師や保健師に相談する	☐ 赤ちゃんが生まれたら出生連絡票を出す(QRコードからがお勧め)	☐ 妊婦のための支援給付(2回目)	7ページ
☐ 悩み事は抱え込まず、誰かに話を聞いてもらう	☐ 悩み事は抱え込まず、誰かに話を聞いてもらう	☐ 産後ケア事業	17ページ
☐ かかりつけの小児科を決める	《お仕事の関係》 ※該当しないものもあります。	☐ 新生児聴覚検査費助成	10ページ
☐ 産後ケア事業の利用申請をする(☆)		☐ 長岡助産師会	9ページ
《出産後に必要な手続き・経済的支援》 ※該当しないものもあります。	☐ 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	☐ 産婦健康診査	10ページ
	☐ 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について勤務先と相談する	☐ 予防接種	11ページ
☐ 出生届	☐ 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	☐ 産後デイケアる～むままりら	14ページ
☐ 公的医療保険の加入	☐ 保育園等の情報を集め、足を運んでみる。→入園手続きをする	☐ 産後デイケアる～むままナビ	14ページ
☐ 児童手当	☐ 育児休業給付金を申請する(原則勤務先経由)	☐ ままのまカフェ	16ページ
☐ 児童扶養手当	☐ 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(原則勤務先経由)	☐ 乳児健康診査(4か月健康診査)(10か月健康診査)	11ページ
☐ 子どもの医療費助成	☐ 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(原則勤務先経由)	☐ 母子保健推進員 赤ちゃん訪問(4か月頃)	15ページ
☐ 出産一時金	☐ ファミリー・サポート・センター、ベビーシッターサービス等の利用を検討する	☐ 赤ちゃん相談(生後5～7か月)	11ページ
☐ 出産手当金(☆)		☐ 新潟県こむすび定期	13ページ
☐ 産前・産後の国民年金保険料の免除(第1号被保険者の方)(☆)			
☐ 医療費控除			
(☆) 出産前に申請することも可能です。			

ながおか子育てアプリも登録活用してください(8ページ)

