

児童手当

子育て応援課 児童手当係 ☎03-5654-8294

区内に住所があり、高校生年代まで（18歳に達した日以後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方（生計中心者の方）に支給します。公務員の方は職場で申請してください。施設入所の場合、施設長に手当を支給します。

手当月額 (児童1人あたり)	年 齢	第1子・第2子	第3子以降※
	3歳未満	15,000円	30,000円
	3歳以上 高校生年代	10,000円	

※大学生年代まで（22歳に達した日以後の最初の3月31日まで）のお子さんから第1子として数えます。

- ◆支給期間 申請した月の翌月から高校生年代まで。ただし、誕生日・前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に手続きをすれば、誕生日・前住所地の転出予定日の翌月分から支給します。
- ◆手 続 き 下記『手続きに必要なもの』欄の②～④が必要になります。

子ども医療費助成制度（乳・子・青医療証の交付をします。）

子育て応援課 児童手当係 ☎03-5654-8294

区内に住所がある乳幼児、小・中学生及び高校生年代までの児童が、健康保険を使って医療機関で受診した際の自己負担金（入院時食事療養費や健康保険のきかないものを除く）を助成します。

- ◆対象者 区内に住所があり、健康保険に加入している高校生年代まで（18歳に達した日以後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方または高校生年代本人（生活保護受給の方、児童が里親に委託または、児童福祉施設等に措置入所されている方は、対象になりません。）
- ◆対象期間 出生または転入の日から18歳に達した日以後の最初の3月31日まで。ただし、対象となった日から3か月以内に申請しなかった場合は申請日からとなります。
- ◆手 続 き 下記『手続きに必要なもの』欄の①・④が必要になります。

『手続きに必要なもの』

(里帰り出産などでご来庁できない場合、郵送やオンラインでも申請できます。書類が揃っていなくても申請は可能ですが、後日コピーなどを送っていただきます。)

- ①児童のマイナ保険証や資格確認書等
加入手続き中で、できあがっていない場合は、児童が加入する予定のマイナ保険証や資格確認書等
- ②生計中心者のマイナ保険証や資格確認書等
国家公務員共済組合員証（日本郵政共済組合員証を含む）、地方公務員等共済組合員証をお持ちの方のみ必要になります。
- ③生計中心者名義の普通預金通帳又は、キャッシュカード等
ただし、公金受取口座を利用する場合は不要です。
- ④個人番号（マイナンバー）カード、「個人番号通知カード」または「個人番号が記載された住民票」
ただし、「個人番号通知カード」または「個人番号が記載された住民票」をお持ちいただく場合は、本人確認ができるもの（運転免許証、パスポートなど）が必要になります。

健診と健康教室

妊 娠		妊娠届、親子健康手帳(母子健康手帳)、マタニティパス、産後ケアの手続きをしてください。ゆりかご面接を受けてください。
出 生		出生届(生後2週間以内)、児童手当、 ① 医療証の手続きをしてください。
新生児聴覚検査	医療機関等	親子健康手帳(母子健康手帳)交付時にお渡しした受診票をご利用ください。
こんにちは赤ちゃん訪問 (生後4か月になるまで)	ご自宅にお伺いします	出生通知票(ハガキ)により助産師または保健師が訪問します。体重測定の実施や、育児・産後の体調などの相談を行います。
2か月児の会	保健センター等	体重測定や育児の話、参加者の交流を行います。詳しくはお問い合わせください。
乳児健診 (3~4か月児健診)	保健センター等	身体測定、診察、育児・離乳食相談などを行います。日程や会場は2~3か月を目安に通知します。
育児学級 (5か月)	保健センター等	離乳食作りの実演と育児の話を行います。(日時は乳児健診でご案内します。詳しくはお問い合わせください。)
6か月児健診(6~7か月の間) 9か月児健診(9~10か月の間)	都内の委託医療機関	受診票と医療機関名簿を乳児健診のときに配布します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください。
ハッピーバースデイすくすく歯科健診 (1歳1か月の月から1歳5か月の月)	保健センター等	お子さんの歯科健診、育児・栄養相談を行います。日程や会場は1歳の誕生月に通知します。
1歳6か月児健診 (1歳6か月の月から2歳未満)	保健センター等 区内の委託医療機関	1歳5か月の月末までに内科健診受診票と医療機関名簿を送付します。発育・発達などの健診は医療機関で受けます。歯科健診と育児・栄養・心理相談は、保健センター等で行います。
すくすく歯育て歯科健診 (①2歳1か月の月から3か月間) (②2歳7か月の月から3か月間)	区内の委託歯科医療機関	①母と子のペアの歯科健診です。 ②子の歯科健診です。 ※①②両方の受診券と医療機関名簿を2歳の誕生月に郵送します。
3歳児健診 (3歳から4歳未満)	保健センター等	尿検査、歯科健診、身長・体重測定、診察、視力・聴力検査、育児・栄養・心理相談を行います。日程や会場は個別に通知します。
5歳児健診 (年度内に5歳になる児)	子ども総合センター等	保護者アンケート(視力、家庭での様子等)を送付します。結果に基づき、医師の診察、集団遊びの観察、個別相談をご案内します。

妊娠・出産

1

ママへ

2

たほごお酒

3

低出生体重

4

赤ちゃん

5

パパ・成長

6

防災

8

事故予防

9

おでかけ

10

相談・預かり

11

保育園等

12

急病

13

保健所等

14

区見相

15

相談窓口

16

区LINE

17

6. もうすぐパパになるあなたへ

妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんが生まれることが分かったときの気持ちはどうでしたか？
生まれるまではパパになるという実感は持ちにくいかもしれませんね。

子どもたちと楽しそうに過ごす先輩パパを見て、家族の未来を描いてみたり、ママと一緒に赤ちゃんを迎える準備を考えたりと、ワクワクしながらもパパになることへの不安を感じることはありませんか？

先輩パパたちだって、初めはドタバタしたり、オロオロしたり、たくさんの苦労や失敗を経験しながら成長してきたに違いありません。楽しそうに見えるけれど、今も、子どもへの接し方や仕事と子育ての両立など、悩みを抱えているかもしれません。

そして、パパだけでなくママだって初めての事が多く、期待と不安でいっぱいです。妊娠や出産でママのからだや心はめまぐるしく変化するうえ、子どもが生まれると日々の生活は待たなしです。

パパが育児休業や産後パパ育休を取得するなど育児・出産を「自分ごと」としてとらえ、子どもの成長を実感することで得られる喜びや充実感は格別のものだと思います。家事・育児をパパとママでシェアすることは「生活が充実する」「パパとママの愛情が深まる」「家族への思いやりが増える」など、家族の絆が深まるだけでなく、子育て期に築かれた地域との交流で自分自身の人生が豊かになるなど、ワーク・ライフ・バランスの充実にもつながります。

「子育てに関わりたい」

区では、そんなパパを応援しています！

ぜひ、安心して一歩を踏み出してください。

パパも子育ての相談窓口をご利用ください

子育てに不安が募るのはパパも同じです。区では、子ども・子育てなどに関するさまざまな相談をお受けしています。

★子ども総合センター（P 8～9）

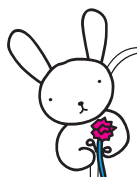
★保健センター（P 68～69）

★子育ての相談窓口一覧（P72）

7. 赤ちゃんのすこやかな成長を

妊娠初期(妊娠15週まで)

妊娠することによって、ママにさまざまなからだの変化が訪れます。つわりや便秘、頭痛や眠気、尿の回数が増えるなど、生理的な変化が多く、ほとんどは心配ありません。しかし、この時期は生活環境や精神的な影響を受けやすく、体調が不安定になりがちです。そのため、ママのからだの変化をよく理解して、パパや身近な家族などがサポートしましょう。



サポートのポイント

- 妊娠すると、食べ物の好みも大きく変わり、今まで好きだった物が急に嫌いになることがあります。料理中のおいがダメということもあるので、パパが料理したり、たまには外食することもよい方法です。食事については、保健センターの栄養士が相談をお受けします。
- 妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。細菌、ウイルスなどにママが感染すると、まれにおなかの赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊娠中は、妊婦さんはもちろんのこと、まわりの人も感染予防を励行しましょう。
- インフルエンザは、「手洗い」と「咳エチケット」で予防しましょう。予防接種も効果的です。(※妊婦さんも接種することができます)
- たばこはおなかの赤ちゃんに有害です。たばこの煙に含まれる有害物質により、赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養が減少します。その結果、低体重児になったり、流産、早産、死産が起こりやすくなるといわれています。また、有害物質は、直接吸う煙より周囲の人が吸うたばこから出る煙の方に多く含まれますので、ママの周囲でたばこは吸わないようにしましょう。※P.20参照

妊娠・出産

1

ママへ

2

たばこお酒

3

低出生体重

4

赤ちゃん

5

パパ・成長

6

7

防災

8

事故予防

9

おでかけ

10

相談・預かり

11

保育園等

12

急病

13

保健所等

14

区見相

15

相談窓口

16

区LINE

17

妊娠中期（妊娠16～27週）

この時期は、子宮内で胎盤が完成することで、流産の危険性が減ります。つわり症状も治まり、身体も心も安定してくることが多いです。胎動を感じることで、赤ちゃんの発育を実感できる時期です。

サポートのポイント

●ハローベビー教室・パパママ学級に参加しましょう。

出産や育児についての留意点を聞いたり、人形を使っての沐浴・おむつ替え、妊婦ジャケットの体験等の実習をします。パパママ学級は平日だけでなく、休日にも開催しているので参加してみましょう。

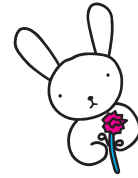
●こんな仕事はパパが率先して

- 布団の上げ下ろしなど、重い荷物を持つこと。
- 高いところに上がるなど転倒の危険があること。
- お風呂の掃除などの中腰姿勢を強いられること。

天気のいい時はママと散歩するなど、気分転換に協力しましょう。

腰痛などがあるときは、マッサージをしてあげましょう。

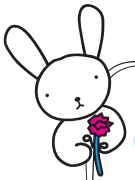
妊婦健診に付き添うのもおすすめです。



妊娠後期（妊娠28週以降）

出産までもうすぐです。ママのお腹はどんどんせり出してきた、からだのバランスがとりにくく、階段で転びそうになったり、靴の紐が結べなくなったり…と日常生活の何でもないことでも苦勞するのでパパのフォローが必要になります。また、食生活の乱れやストレスは、妊娠高血圧症候群や早産につながることもあるので要注意です。パパの積極的なサポートで規則正しく安定した生活を作りましょう。そろそろベビー用品を揃えたり、産後に必要な手続きについてママと共有することも必要です。また出産後のママの心と体の回復のために、赤ちゃんとの生活、家事などをどのようにおこなっていくか、この時期から準備しておくことが大切です。

妊娠後期訪問で、助産師や保健師に、出産から産後の生活に必要な準備・体調確認・育児・区のサービスの確認をしましょう。



サポートのポイント

● ママに十分な睡眠と休養を！

睡眠や休養が十分とれるような環境づくりをしましょう。身体のバランスがとりにくいママの日常生活を積極的にフォローするため、パパのスケジュールの調整をしましょう。

上の子がいる場合は、ママがゆっくりできるようにパパや周囲の方が遊び相手になりましょう。また、ママが入院したときの、上の子の育児についても相談しておきましょう。

● いよいよ生まれるという時に備えて

急な体調の変化や出産の兆候がみられたときのために、連絡方法や入院に必要な持ち物、交通手段などを確認しておきましょう。里帰り出産をする場合は、なるべく予定日の6週間前までに里帰りを済ませるようにしましょう。

はじめまして、赤ちゃん

出産という大仕事を終えて家に帰ってきたママ、
そしてはじめて我が家にやってきた赤ちゃん。
さあ、育児のスタートです。

慣れない育児はママもパパも「できなくて当たり前」です。
無理せずに、あせらずにいきましょう。

新生児期 生後0週～4週

生後4週間までを新生児期といいます。この時期の赤ちゃんは昼夜の区別がなく、ほとんど寝ている状態です。この時期は泣く→おっぱい→眠る→また泣く…の繰り返しです。ママの身体が回復しないうちから大変な子育てが始まるので、これまで以上にパパの助けが必要となります。

育児のポイント

●産後8週間はママを休養させて

出産後のママは、出産による急激なホルモンバランスの変化等により、情緒が不安定になったり、体調を崩しやすくなります。特に産後8週間は産じょく期と呼ばれ、身体が妊娠前の状態に戻るための大切な時期で休養が必要です。

●周囲の方のサポートのポイント

- 産後8週間はママがゆっくり休養できるように、家事を分担し、時には家事サポーターやベビーシッター等の助けを借りましょう。
- 抱っこや、おむつを替える、お風呂に入れるなど、一緒に子育てをし、話し相手になるなど、優しく見守りましょう。
- ママに「ありがとう」「お疲れさま」などのねぎらいの声かけをしたり、お互いが話をする時間を持ちましょう。
- ママのストレス解消や疲労回復も大切です。例えば、ママだけの時間を作ってあげるなど、育児を分担しましょう。
- 眠れない、食欲がない、涙が出るなどママの様子がいつもと違うと感じた時は、精神保健の専門家に相談してみましょう。保健センターでも相談に応じていますので、気軽に電話でご連絡ください。

★赤ちゃんと一緒に「家族」として育っていきましょう。

生後1か月～3か月の赤ちゃん

生後2～3か月から、首が少しずつしっかりしてきます。音や声のする方に顔を動かしたり、動くものを目で追ったりします。起きているときは、音の出るおもちゃで遊んであげましょう。

赤ちゃんの健康を守るため、予防接種を計画的に受けましょう。

また、生後2～3か月のお子さんを対象に2か月児の会（体重測定や育児の話）を行っています。



2か月児の会

育児のポイント

●泣きの種類が増える時期です

生後3か月頃は原因がわからない泣きが増えてくる時期です。まずは、おむつが汚れていないか、熱がないかなど、赤ちゃんをよく観察して、異常がなければ大丈夫です。抱っこや声かけで気持ちの切り替えができるか試してみましょう。



●乳幼児揺さぶられ症候群に注意!!

赤ちゃんを強く揺さぶることによって、脳の損傷による重大な障害を負うことや場合によっては命を落とす危険があります。やさしくあやすことを心がけましょう。

●SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防のために

SIDSは、それまで元気に育っていた赤ちゃんが、事故や窒息ではなく何の前ぶれもなく、眠っている間に突然亡くなってしまう病気です。

- ・医師からうつぶせ寝を勧められている場合以外は、仰向け寝にしましょう。
- ・たばこはやめましょう。
- ・できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

SIDS電話相談 ☎03-5320-4388

赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談 毎週金曜日

午前10時～午後4時(休日・年末年始を除く)