



子育て
伴走宣言！

出産・子育て 応援 ハンドブック

面談で
安心！

ギフトで
嬉しい！

2024
下関市

※コンテンツの一部は、こども家庭庁(<https://www.cfa.go.jp/top/> 参照 令和5年8月20日)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成
※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています



ふくふく母子モ



母子モで出来ること

妊娠中の記録を グラフで確認!

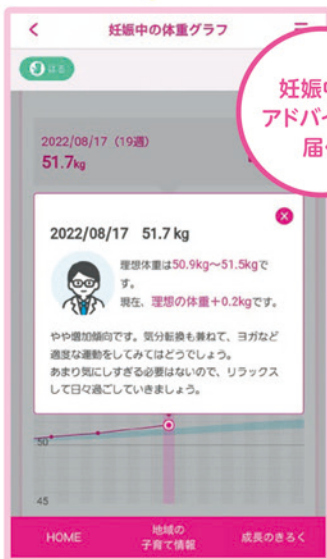
妊娠中の体重の推移を自動でグラフ化し、体重管理に活用できます。また、変化に応じて医師監修のメッセージも表示され、今の自分の状態が分かります。

種類は多いけど大切な 予防接種も簡単に管理!

子どもの誕生日と予防接種歴を登録するだけで、最適な接種スケジュールを自動的に表示します。また、接種予定日が近づくと事前にお知らせします。

日々の思い出を 楽しく記録!

約150種類のイベントを参考にして、写真とコメント付きで記録できます。日々の出来事を思い出として残せます。



妊娠中の
アドバイスが
届く



学級や歯科
健診の予約が
できる



家族
みんなで共有
できる

『ふくふく母子モ』は妊娠中のあれもこれもお助けするアプリです!

アプリストアからダウンロードして、**カンタン登録!**



母子モ(ボシモ)で検索

母子モ

検索

外国語での利用も可能



下関市があなたの子育てに伴走します！

昨今、さまざまな社会問題などにより、孤立感や不安感を抱く妊婦・子育て家庭は少なくありません。



自分自身が育っていないまじで子育てしている(7割以上の母親※)

自分の自由な時間がもてない

子どもを預かってくれる人がいない(6割の母親※)

子育てによる身体への負担が大きい



※NPO法人子育てひろば全国連絡協議会「地域子育て支援拠点における「つながり」に関する調査研究事業報告書」(2017年)(全国の地域子育て支援拠点事業を運営する団体(計240団体)の利用者について、各団体において任意の開所曜日・時間に1拠点あたり10人程度に無作為配布するよう依頼し回答を得たもの(有効回答数1,136人))

妊婦・子育て家庭が抱える不安を軽減し、安心して出産・子育てができる環境整備を叶えるため、

「下関市妊娠出産子育て支援事業」を行っています。

「下関市妊娠出産子育て支援事業」って？

「下関市妊娠出産子育て支援事業」は、妊娠期から出産・子育てまで一貫して面談を実施すること、また、面談を通して必要な支援につなぐための取り組みです。

「**伴走型相談支援**」で保健師等との定期的な面談を行い、アンケートに回答することで、「**出産・子育て応援ギフト**」を受給できます。



伴走型相談支援とは

計3回の面談を通し、皆様のご家庭の出産や育児のプランについて一緒に考えます。

面談実施タイミング ① 妊娠届出時(母子健康手帳交付時) ② 妊娠8か月前後(希望者のみ) ③ 出生後(赤ちゃん訪問時)

面談対象者 妊婦・産婦 ※夫、パートナー、同居家族も一緒に面談することを推奨しています。

面談内容 アンケートの回答や子育てガイドを一緒に確認し、出産・育児等の見通しを立てます。

出産・子育て応援ギフトとは ※所得制限はなし

手続きに必要なもの

・請求者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)
・請求者名義の金融機関口座が確認できるもの
・その他(必要に応じて提出)

計3回の伴走型相談支援の面談と、その中で行われるアンケートにご回答いただいた方へ、妊娠届出時と出生後でそれぞれ**5万円**の**合計10万円**が支給されます。



1回目 妊娠届出時

対象 妊婦
支給条件 妊娠届出時の伴走型相談支援の面談実施後、アンケートに回答
支給ギフト 妊娠1回につき5万円
申請期限 妊娠中(出産日の前日まで)

2回目 出生後

対象 出生した子どもを養育する者
支給条件 赤ちゃん訪問時に面談実施後、アンケートに回答
支給ギフト お子様1人につき5万円
申請期限 生後4か月になる日まで

ギフトに関するお知らせ

出産・子育て応援ギフトの申請受理後、審査を行い、支給が決定した方には支給決定の文書が送付されます。所得制限はありません。申請受付から支給までに1か月以上かかる場合があります。支給されるまでは申請書に記入した口座名義等の情報を変更しないでください。また、他の自治体で国の出産・子育て応援給付金を申請し支給を受けている等、支給が不適当とされた場合は、不支給決定の文書が送付されます。

下関市妊娠出産子育て支援事業 ～受給までの流れ～

妊娠期

妊娠8～10週前後

妊娠届提出時に自治体から事業内容をご案内します。

伴走型相談支援

- 1 妊娠届出裏面のアンケートにご回答ください。

アンケートとは？

今回、妊娠されてお気持ちはいかがですか？
妊娠、出産のことで相談できる人や協力してくれる人はいますか？ など

- 2 子育てガイドをお渡しします。アンケートの回答内容や子育てガイドをもとに、保健師等と妊娠期の過ごし方や利用できるサービス等を一緒にチェック、確認しましょう。
- 3 伴走型相談支援の今後の流れをご案内します。
- 4 出産応援ギフトをご案内します。
出産応援ギフトの申請書にご記入ください。



妊娠32～34週前後

妊娠8か月頃の妊婦健診の際にアンケートを行います。

希望した場合、面談の実施が可能です。

※面談は、夫・パートナー・同居家族も一緒に面談することを推奨しています。



伴走型相談支援(希望者のみ)

- 1 妊娠8か月頃の妊婦健診の際にアンケートを行います。
希望がある場合は伴走型相談支援の面談を実施しますので、最寄りの保健センターまで連絡をしてください。
- 2 アンケートの回答内容をもとに、保健師等と状況を確認しましょう。
子育てガイドを活用し、産前産後の過ごし方、分娩入院に必要なもの、その他産後の必要な手続や利用できるサービス等を確認・検討し、出産後の見通しを一緒に立てていきます。

出産

出産・産後

出生後(赤ちゃん訪問時)に保健師等から事業内容をご案内します。

伴走型相談支援

- 1 赤ちゃん訪問時にアンケートを行います。
- 2 子育てガイドに沿って、悩みを共有できる仲間作りの機会の紹介や、産後ケア等のできるサービスの紹介、育休給付や保育所等の入園手続等を保健師等と一緒に確認しましょう。
- 3 子育て応援ギフトをご案内します。子育て応援ギフトの申請書にご記入ください。

里帰り出産等で生後4か月以上市外に滞在する方は最寄りの保健センターまでお問い合わせください。

産後

出産応援ギフト

5万円相当の出産応援ギフトが支給されます。

支給対象者 妊娠した方

支給額 妊娠1回につき5万円

申請方法 妊娠届出時の面談の際に、アンケートと申請書を提出(面談とアンケートの回答が必要です)

申請期限 妊娠中(出産日の前日まで)



利用のイメージ



妊婦

妊婦健診どうやって受けに行こう…。



保健師等

出産までの過ごし方も含めて、一緒に考えましょう！



妊婦

出産応援ギフトを妊婦健診の交通費に活用できて、不安が解消しました！

利用のイメージ

妊婦



そろそろ出産間近だ。子育てできるかな…。

夫・パートナー



赤ちゃんの身の回りの世話や家事がうまくできるだろうか…。

保健師等

子育て支援拠点の紹介や、産前・産後サービス利用を一緒に検討・提案します。育児を学ぶ両親学級・母親学級などもありますよ！



妊婦

近くの子育て支援拠点がわかった！両親学級がある事を知って、同じ立場の人の意見や、心構えを学べて安心！



子育て応援ギフト

5万円相当の子育て応援ギフトが支給されます。

支給対象者 出生したお子さんを養育している方

支給額 お子様1人につき5万円

申請方法 赤ちゃん訪問の際に、アンケートと申請書を提出(面談とアンケートの回答が必要です)

申請期限 生後4か月になる日まで

利用のイメージ



母親

夜泣きがひどくて眠れず、育児疲れが…。



保健師等

産後ケア等のサービスを紹介します。



母親

子育て応援ギフトで産後ケアサービスを利用しました！



子育てガイド～妊娠期～

様

時期	妊娠初期																
月	2か月				3か月				4か月				5か月				
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
妊婦健診	4週間に1回																
母体の変化	・つわりが始まる。				・尿の回数が多くなる。 ・便秘になりやすい。 ・乳房が張る。 ・乳頭や乳輪が黒ずんでくる。				・つわりがおさまり、食欲がでてくる。 ・お腹が少しふくらんでくる。				・乳房が大きくなる。 ・体重が増え、お腹のふくらみが目立つ。				
日常の心得・必要な手続き	<input type="checkbox"/> 妊娠届時の面談を受ける。 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診票を受け取る。 <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて予約をする。 <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は帰省先の病院等に分娩を予約する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 里帰り先の病院にて、健診票及び新生児聴覚検査受診票が使用できるか確認が必要なため、健康推進課母子保健係までご連絡ください。 </div> <input type="checkbox"/> 禁酒・禁煙。 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事(葉酸・鉄・カルシウム) <input type="checkbox"/> 薬の使用は医師と相談を。 <input type="checkbox"/> からだに負担をかけない。 <input type="checkbox"/> アプリの登録:母子手帳アプリ「ふくふく母子モ」 下関市・子育て支援タクシーアプリ「ベビタク」																
	<input type="checkbox"/> 「下関市妊婦さんア」面談を受ける(希望面談を希望される) <input type="checkbox"/> ベビー用品の準備。 <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の家族と「緊急連絡先」 <input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜をそ <input type="checkbox"/> 薬の使用は医師と相 <input type="checkbox"/> 症状がある時は医師 強い頭痛、めまい、吐 <input type="checkbox"/> 母親学級、両親学級、 <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域め、足を運んでみる。																
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など) <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)。 <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、会社へ申請する(産後パパ育休もあります)。 <input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎの準備をする。																
利用できるサポート	<input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> 面談 <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級(予約制) <input type="checkbox"/> 病児保育所 あずかるこちゃん <input type="checkbox"/> 母子手帳アプリ「ふくふく母子モ」																

妊娠・出産・育児に関すること、お気軽にご相談ください。

※健診等の結果により担当からご連絡することがあります。

に○をつける
担当保健センター

名称	連絡先	担当地域
唐戸保健センター	083-231-1233	本庁管内
新下関保健センター	083-263-6222	川中・安岡・吉見・吉母・勝山・内日
山陽保健センター	083-246-3885	長府・王司・清末・小月・王喜・吉田

名称
彦島保健センター
菊川保健センター
豊田保健センター

出産予定日： 年 月 日

妊娠中期							妊娠後期													
6か月			7か月				8か月				9か月				10か月					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
							2週間に1回							1週間に1回						
<ul style="list-style-type: none"> ほとんどの人が胎動を感じるようになる。 こむら返りが起こりやすい。 			<ul style="list-style-type: none"> 足にむくみや静脈瘤が出やすい。 妊娠線があらわれることもある。 				<ul style="list-style-type: none"> 動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい。 				<ul style="list-style-type: none"> 心臓や胃が圧迫され、一度にたくさんの量を食べられなくなる。 動悸や息切れが激しくなる。 				<ul style="list-style-type: none"> 胃の圧迫感がなくなり食欲が出る。 頻尿になる。 					

アンケート]に回答(26週頃)者)。
 場合は、保健センターまでご連絡ください。
 分担を家族で話し合う。
 や「産前産後の過ごし方」の確認。
 ろえたバランスのよい食事。適正な体重管理。
 談を。
 に相談を(むくみ、性器出血、おなかの強い張りや痛み、き気、発熱、がんこな便秘)。
 妊婦歯科健診・相談に参加する(予約制)。
 の交流の場(児童館・子育て支援センター等)の情報を集

- 産前・産後のサービスについて利用を検討する(産後ケア等)。
- 上の子の出産時の体制を考える(一時預かり、ファミリーサポート等)。
- 入院セットを準備する。
- 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシーなど)。
- 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える。



)の希望を伝え、相談する。
 先に提出する。

- 妊婦歯科健診・相談(予約制)
- 児童館・子育て支援センター
- ベビタク

窓口対応者 _____ 保健センター _____ 下関市

連絡先	担当地域	名称	連絡先	担当地域
083-266-0111	彦島	豊浦保健センター	083-772-4022	豊浦
083-287-2171	菊川	豊北保健センター	083-782-1962	豊北
083-766-2041	豊田	健康推進課母子保健係	083-231-1447	市内全域

●開設時間
 月～金曜日
 8:30～17:15
 (祝日・年末年始を除く)

