



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！

2026
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

下関市妊娠出産子育て支援事業 (妊婦のための支援給付)

下関市では、妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるように、妊娠届出時から身近で相談に応じ、必要な支援等につなぐ**妊婦等包括相談支援事業**を行います。また、出産育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用負担の軽減を図るため、**出産応援ギフト**(5万円)、**子育て応援ギフト**(5万円)を支給し、一体的に経済的支援を行います。

妊婦等包括相談支援事業

① 妊娠届出時(母子健康手帳交付時)

保健センターで保健師等が妊娠した方と面談を行います。

子育てガイドと一緒に確認して、出産までの見通しをたてます。



② 妊娠8か月頃

妊娠8か月頃の妊婦健診の際にアンケートを行います。面談を希望する妊婦さんには面談を行い、利用できるサービスの情報提供等を行います。

③ 出産後(赤ちゃん訪問時)

出生届出以降、お子さんが生後4か月になるまでに、保健師等が乳児のご家庭を訪問します。産後の体調や育児不安などの相談に応じ、子育てガイドをもとに、必要な支援を行います。

※里帰り出産等で生後4か月以上市外に滞在する方は健康推進課母子保健係へお問い合わせください。

出産・子育て応援ギフト (妊婦支援給付金)

出産応援ギフト(妊婦支援給付金・1回目)

<支給対象者> 妊婦給付認定を受けた方

<支給額> 妊娠1回につき5万円

<申請方法> 母子健康手帳交付時の面談の際に、申請書(妊婦給付認定)を提出

<申請期限> 医療機関で胎児心拍が確認された日(受診日)から2年



子育て応援ギフト(妊婦支援給付金・2回目)

<支給対象者> 妊婦給付認定を受けた方

<支給額> 妊娠した子どもの人数
1人につき5万円

<申請方法> 乳児家庭訪問(こんにちは赤ちゃん事業の家庭訪問)時の面談の際に、申請書(胎児の数の届出)を提出

<申請期限> 出産予定日の8週間前から2年

出産・子育て応援ギフトの 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、自動車運転免許証、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(必要に応じて書類を提出していただく場合があります。)

※胎児心拍確認後に、流産・死産等をされた場合も、出産・子育て応援ギフトのいずれもご申請いただけます。詳しくはお近くの保健センターまで、お電話にてお問い合わせください。(連絡先は4、5ページ参照)

【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、妊婦給付認定された方には支給決定の文書が送付されます。
- 申請受付から支給までに2か月程度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。
- 他の自治体で国の妊婦支援給付金を申請し支給を受けている場合は、再度の申請はできません。

下関市ホームページ



下関市妊娠出産子育て支援事業 ～受給までの流れ～

妊娠8～10週前後

妊娠届提出時に下関市から事業内容をご案内します。

妊婦等包括相談支援事業

- ① 妊娠届出時に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 妊婦等包括相談支援事業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。



妊娠期

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・同居家族と一緒に面談することを推奨しています。



妊婦等包括相談支援事業(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。
希望がある場合は妊婦等包括相談支援事業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。

出産後(赤ちゃん訪問時等)に保健師等から事業内容をご案内します。

妊婦等包括相談支援事業

- ① 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、産後ケア等の利用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。
- ② 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。

出産

出産・産後

産後

出産応援ギフト(妊婦支援給付金・1回目)

5万円の**出産応援ギフト**が支給されます。

支給対象者 妊婦給付認定を受けた方

支給額 妊娠1回につき5万円

申請方法 母子健康手帳交付時の面談の際に、申請書(妊婦給付認定)を提出

申請期限 医療機関で胎児心拍が確認された日(受診日)から2年



利用のイメージ

妊婦



育児用品の準備どうしよう…。

保健師等



何を揃えたらいいか、一緒に考えましょう！

妊婦



出産応援ギフトを育児用品の購入に活用できて、良かった！

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・産後サービス利用と一緒に検討・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(妊婦支援給付金・2回目)

5万円の**子育て応援ギフト**が支給されます。

支給対象者 妊婦給付認定を受けた方

支給額 妊娠したこどもの人数1人につき5万円

申請方法 乳児家庭訪問(こんにちは赤ちゃん事業の家庭訪問)時の面談の際に、申請書(胎児の数の届出)を提出

申請期限 出産予定日の8週間前から2年

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！

請いただけます。詳しくはお近くの保健センターまで、お電話にてお問い合わせください。(連絡先は4、5ページ参照)



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"/> 母子健康手帳交付時の面談を受ける。 <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 checked="" type="checkbox"/> 「下関市妊婦さんア <input type="checkbox"/> 面談を受ける(希望 面談を希望される <input type="checkbox"/> RSウイルスワクチ 6日まで) <input type="checkbox"/> ベビー用品の準備。 <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の <input type="checkbox"/> 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。
 ン接種を検討する(接種期間:妊娠28週0日～36週
 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)。
- 出産時の上の子の預け先等を考える(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
- 下関市・子育て支援タクシーアプリ「ベビタク」

あなたの担当保健師 _____ 窓口対応者 _____

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)



下関唯一のインターナショナルプレスクール、New Beginning Preschool は

★キリスト教の愛の精神に基づいた愛情の中、ひとりひとりの人格を尊重

★アメリカ人教師と日本人スタッフによるバイリンガル教育です **ALL English!!**



園児さん 募集中

* 満3才～入園可能

無料体験 OK

*** お申込み受付中**

** 幼児教育無償化対象

* 充実のカリキュラム!!

* お気軽にお問合せください



3年間の充実したカリキュラム

- * 生物 (植物・動物)
- * 地理 (下関・山口・世界・宇宙・地形)
- * 人間の体について (体の各器官など)

以上のテーマを中心にオールイングリッシュで学習

英単語、熟語 合わせて1150の言葉を習得! 無理なく英語が話せるように!

英語と一緒に、算数・工作・運動もしっかり習得!

住所: 山口県下関市大和町1-6-7

TEL: 083-267-1884、080-3348-1085(受付、木谷)

E-mail kyoukaieikaiwa1884@yahoo.co.jp

HP: 下関インターナショナルプレスクールで検索





ふくふく母子モ



母子モでできること

妊娠中の記録を グラフで確認!

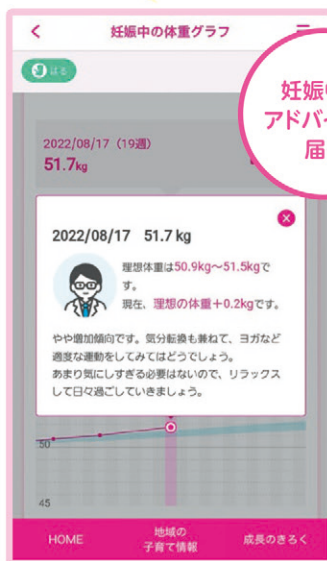
妊娠中の体重の推移を自動でグラフ化し、体重管理に活用できます。また、変化に応じて医師監修のメッセージも表示され、今の自分の状態が分かります。

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



*App StoreはApple Inc.のサービスマークです。AppleとAppleロゴはApple Inc.の商標です。
*Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

学校帰りに通える！

外国人講師による

フォニックス 英語教室

月謝
¥12,000/月
(税込)

インスタ更新中！



- ✓ 外国人の先生と楽しく英語を学べます
- ✓ フォニックスで英語耳を育てます
- ✓ 少人数制で一人一人に目が届く環境です
- ✓ 外国人講師と日本人スタッフが協力して指導にあたります
- ✓ 塾までの空き時間や保護者のお迎えまでの間に宿題ができます

18:00までお預かりOK
学校帰りにそのまま通えます！



～「音」から始める英語～
読む・書く・話すの土台をつくる

月	火	水	木	金
1年生	2年生	3年生	5年生	6年生
16:00	16:00	15:00	17:00	17:00
		4年生		
		16:00		

第2のおうち

ワールドキッズガーデン

場所：やすらガーデン研修室
 (下関市富任町5丁目10-1)
 お問い合わせ：083-242-0678
 担当：川津

