

別添様式第1号(妊娠期)

時期	初期			中期			後期		
月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
妊婦健診	4週間に1回					2週間に1回			1週間に1回
自分や家族 ですること	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診券を受け取る <input type="checkbox"/> 妊娠届出後の面談を受ける <input type="checkbox"/> えちぜんっこアプリに登録する <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約をする <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 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"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する			<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場(地域子育て支援拠点など)の情報を集め、足を運んでみる <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決める			<input type="checkbox"/> 産前の面談を受ける <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス(産後ケアなど)について利用を検討する <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシーなど) <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える		
(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"/> マタニティスクール・助産師さんとのお話会 <input type="checkbox"/> 産前・産後サポート事業 <input type="checkbox"/> 養育支援訪問 <input type="checkbox"/> すみずみサポート事業 <input type="checkbox"/> 地域子育て支援拠点(子育て支援センター) <input type="checkbox"/> ショートステイ									
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)の希望を伝え、相談する <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」を勤務先に提出する <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 <div style="margin-left: 200px;"> <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～産後パパ育休も創設されました！～ </div> <p>※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？ <input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする</p>								

別添様式第1号(産後・子育て期)

時期	<input type="button" value="出産"/> <input type="button" value="1歳"/> <input type="button" value="2歳"/>
乳幼児健診	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <input type="button" value="1か月健診"/> <input type="button" value="3～4か月健診"/> <input type="button" value="6～7か月健診"/> <input type="button" value="9～10か月健診"/> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; border-radius: 5px;"> <input type="button" value="1歳6ヶ月健診"/> </div> </div>
産婦健診	<input type="button" value="2週間健診"/> <input type="button" value="1ヶ月健診"/>
自分や家族ですること	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続を行う、経済的な支援を受ける <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 公的医療保険の加入 <input type="checkbox"/> 児童手当 <input type="checkbox"/> 児童扶養手当 <input type="checkbox"/> 子どもの医療費助成 <input type="checkbox"/> 出産育児一時金 <input type="checkbox"/> 出産手当金(※) <input type="checkbox"/> 産前・産後の国民年金保険料の免除(第1号被保険者の方)(※) <input type="checkbox"/> 医療費控除 </div> <input type="checkbox"/> 出産後の面談を受ける <input type="checkbox"/> 産後のケアや子育てのサポートを利用する <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 予防接種を継続して受ける、かかりつけの小児科を決める <input type="checkbox"/> 地域の子育て講座や交流の場(地域子育て支援拠点など)を利用する <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> (利用できるサポート) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 産前・産後サポート事業 <input type="checkbox"/> 新生児訪問 <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> 養育支援訪問 <input type="checkbox"/> すみずみサポート事業 <input type="checkbox"/> 一時預かり <input type="checkbox"/> ショートステイ <input type="checkbox"/> 子育て講座 <input type="checkbox"/> 地域子育て支援拠点(子育て支援センター) </div>
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 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 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 保育所の情報を集め、足を運んでみる→ 利用申込みをする <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する(原則会社経由) <input type="checkbox"/> 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)(※) <input type="checkbox"/> 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) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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)について会社と相談する <input type="checkbox"/> 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

※ 出産前に申請をすることも可能です。