

春日市 妊娠～出産セルフプラン

どんなマタニティライフが送りたいですか？



春日市では、母子手帳交付時から、お子様を出産され、子育てをしていく期間、安心して過ごせるようにお手伝いさせていただきます。下のプランをぜひご活用いただき、必要なタイミングで手続きや出産までに決めておくことなどをご確認ください。

妊娠各期				妊娠初期												妊娠中期												妊娠後期																赤ちゃんが生まれたら (いつ／どこで) 																			
妊娠月				2 か月				3 か月				4 か月				5 か月				6 か月				7 か月				8 か月				9 か月				1 0 か月																											
妊娠週数				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41																						
妊婦健診間隔				4 週間に 1 回																		2 ～ 4 週間に 1 回				2 週間に 1 回								1 週間に 1 回																													
決めておいてほしいこと/ チェック項目				☐ 分娩病院は決まっていますか ☐ 入籍はしていますか ☐ 夫婦の住民票は同じですか ☐ 禁煙していますか ☐ 禁酒していますか ☐ 治療中の病気がある方は、主治医に妊娠を伝えていますか ☐ お薬を飲んでいる方は、主治医と相談ができていますか 												☐ 産後のサポート者はいますか ☐ 里帰りする場合、時期や交通手段は決まっていますか ☐ 家事・育児の分担はできていますか 赤ちゃんとの新たな生活をスムーズにスタートできるように、状況に応じて、保健師より連絡させていただきます。 												☐ お産が始まる時（陣痛が来た時等）の病院までの交通手段は決まっていますか ☐ 産後の手続き（出生届等）をする人は決まっていますか																☐ 新生児聴覚検査を受ける（入院中/出産病院） ☐ 出生届を提出する（出生後14日以内/市役所） ☐ 健康保険証の手続きをする（出生後14日以内/職場or市役所） ☐ 児童手当の申請をする（出産後/市役所） ☐ こども医療受給証を申請する（出産後/市役所） ☐ 産婦健康診査を受診する（産後2週間・1か月/出産病院）																			
必要な手続等				☐ 妊娠届出時面談後、母子健康手帳を受け取る ☐ 出産応援給付金（5万円）を申請する ☐ 出産する病院を決定し、予約する ※里帰り出産を予定している方は、分娩病院での初回受診時期を確認しておきましょう。 ※里帰り先（福岡県・佐賀県・大分県以外）では妊婦健診の受診券が使用できません。償還払いの手続きになります。 ☐ 妊婦健診を受診する												☐ 妊婦健診を受診する ☐ 歯科健診（自費）を受診する（任意） 												☐ 妊婦健診を受診する ☐ 妊娠7か月アンケートに回答（必須）し、希望する場合は面談を受ける ☐ 産前・産後サポート事業の利用を検討し登録する（母子モ） ☐ 入院セットを準備する ☐ 育児グッズをそろえる ☐ 保険組合に出産一時金の直接払い制度について確認する ☐ 産院やタクシー会社など出産時の連絡先を登録する																☐ 1 か月健康診査（自費）を受診する（生後1か月ごろ/出産病院） ☐ 産後ケアや産前産後サポート事業の利用を検討する ☐ 里帰り出産等で妊婦健診・産婦健診・新生児聴覚検査を自己負担した場合は、償還払いの申請をする（最後に受診した日から1年以内/子育て支援課） ☐ 赤ちゃん訪問の案内を確認し、予約をとる（生後1か月～/子育てアプリ 春っこ） ☐ 赤ちゃん訪問を受ける（生後3か月頃まで/自宅） ☐ 子育て応援給付金（5万円）を申請する（赤ちゃん訪問時） ☐ かかりつけ小児科医を決め、予防接種を開始する（生後2か月～/小児科）																			
教室関係				☐ マタニティクラスに参加する（任意）																																☐ マタニティクラスに参加する（任意） ☐ パパママ教室に参加する（任意） ☐ 産院で実施している産前教室に参加する（任意）																☐ 出産日を報告し、産休期間（産後8週）を確定させる ☐ 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を勤務先に申請する ☐ 職場復帰の時期を検討し、育児休業を申請する ☐ 保育園利用申し込み準備を始める ☐ 育休中の社会保険料の免除を勤務先に申請する 											
働いている方				☐ 出産予定日を勤務先へ伝え、妊娠中の働き方を相談する ☐ 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 ☐ 妊婦健康診査受診の時間が必要な場合は勤務先に申請する												☐ 産休について勤務先に報告し、産休までのスケジュールを立てる ☐ 育休について家族で話し合う（産後パパ育休も含めて） ☐ 仕事の引継ぎ準備をする ☐ 育児休業を取る場合は保育園等の情報収集を始める												☐ 勤務先に出産後の働き方の希望を伝える ☐ 産休を取得する																																			
きょうだい児がいる方				☐ 体調不良時や出産時（入院中）のサポート体制を家族内で決めておく ☐ 所属先（保育園等）がある場合、所属先へ妊娠の報告をする ☐ 所属先（保育園等）がない場合は、一時預かりやファミリーサポート等の情報を収集する  																																																											

里帰り出産等で妊婦健診・産婦健診・新生児聴覚検査を自己負担した場合の助成金申請は、ぴったりサービスから電子申請が可能です。
右の二次元コードからアクセスください。



<問い合わせ先>
春日市こども家庭センター
（いきいきプラザ内子育て支援課母子保健担当）
Tel：092-584-1015

