

ねりま子育てMAP



身近な相談窓口

様々な施設でみなさんの
子育てを応援しています。



©2011練馬区ねり丸



- 保健相談所⇒62ページ(ダイヤルガイド70ページ)
- 子ども家庭支援センター⇒60ページ(ダイヤルガイド70ページ)
- 子育てのひろばびよびよ⇒50ページ(ダイヤルガイド82ページ)
- 児童館(室)⇒50ページ(ダイヤルガイド88ページ)
- おひさまびよびよ⇒52ページ

妊娠・子育てで困ったら 保健相談所へ



保健相談所は、妊娠がわかったときから、無事に出産を迎え安心して子育てができるようサポートします。わからないことはお気軽にご相談ください。

また、ご家族の方の健康に関する相談もお受けします。来所いただいたの相談や電話、訪問などで相談をお受けします。

*例えば、こんなお悩みはありませんか？



保健相談所では専門職が相談をお受けします！



保健相談所では、保健師・助産師・看護師の資格を持つ「妊娠・子育て相談員」（62ページ）をはじめ、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員などの専門職がご相談をお受けします。

*保健相談所で行う講座や健診、相談など

妊娠期

- 赤ちゃん準備教室 (21ページ)
- 妊婦面談、相談

産後

- こんにちは赤ちゃん訪問 (30ページ)
- 産後ケア事業(38ページ)

子育て期

- 乳幼児健診、健康相談
- 2か月児相談
- 育児栄養歯科相談
- 歯科健診、相談
- 赤ちゃんからの飲む食べる相談
- 育児に関する講習会 (30・31ページ)

保健相談所

お住まいの地域により
担当の保健相談所が異なります



豊玉保健相談所

☎3992-1188

所在地 豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内

担当
エリア 旭丘・向山・小竹町・栄町・桜台・豊玉上・
豊玉北・豊玉中・豊玉南・中村・中村北・
中村南・貴井・練馬・羽沢

石神井保健相談所

☎3996-0634

所在地 石神井町7-3-28

担当
エリア 大泉町2丁目・下石神井・石神井台1～3、
5、6丁目・石神井町・高野台・東大泉・
富士見台・南大泉・南田中・三原台・谷原

北保健相談所

☎3931-1347

所在地 北町6-35-7

担当
エリア 春日町1、2、4丁目・北町・田柄1、2丁目・
錦・早宮・氷川台・平和台

大泉保健相談所

☎3921-0217

所在地 大泉学園町5-8-8

担当
エリア 大泉学園町・大泉町1、3～6丁目・西大泉・
西大泉町

光が丘保健相談所

☎5997-7722

所在地 光が丘2-9-6 光が丘区民センター内

担当
エリア 旭町・春日町3、5、6丁目・高松・
田柄3～5丁目・土支田・光が丘

関保健相談所

☎3929-5381

所在地 関町東1-27-4

担当
エリア 上石神井・上石神井南町・石神井台4、
7、8丁目・関町北・関町東・関町南・立野町

受付時間 月～金曜(祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時

マップ63ページ/ダイヤルガイド70ページ

子育てなんでも相談 すくすくアドバイザーにどうぞ!

***すくすくアドバイザーに相談してください!**

「初めての子育てで、どこに相談していいかわからない」
「どんなサービスがあるの?どんな手続きが必要なの?」など
どんなことでも気軽にご相談ください。

必要に応じて関係機関への橋渡しを行います。



区役所

メールでもどうぞ



子育て支援課

☎5984-1517

所在地 豊玉北6丁目12番1号 練馬区役所本庁舎10階

メール sukusuku@city.nerima.tokyo.jp

受付
時間

月～金曜(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時

地域子ども家庭支援センター

土曜日でも受付中です



地域子ども家庭支援センター 練馬

☎3948-2312

所在地 練馬1丁目17-1 ココネリ4階

地域子ども家庭 支援センター大泉

☎3925-6700

所在地 東大泉5丁目35-1

地域子ども家庭支援センター 光が丘

☎6385-4167

所在地 光が丘2丁目9-6 光が丘区民センター6階

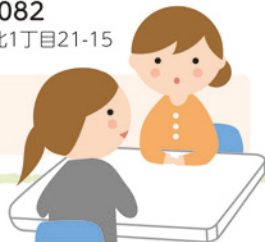
地域子ども家庭 支援センター関

☎6674-2082

所在地 関町北1丁目21-15

受付時間

月～土曜(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時



どこに行ったらママ友ができるかな



親子で楽しく遊べるスポットをご紹介します!



0~3歳の乳幼児親子が
自由に利用できる
「子育てのひろばぴよぴよ」

外遊び型子育ての
ひろばで元気
いっぱい
遊びましょう!



イベントがいっぱいの
児童館! 親子で
長いおつきあい

子どもを預けてリフレッシュしたい




手続き方法などご案内します!

地域の有償
ボランティア
による
「ファミリー
サポート」








区内5か所で実施している
「乳幼児一時預かり事業」




マタニティカレンダー

	妊娠初期			妊娠中期			
	月数	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	
週数		4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週
赤ちゃんの様子	身長 0.6～18cmくらい			身長 25～35cmくらい			
	体重 0.7～120gくらい			体重 300～1,000gくらい			
ママの体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ● 脳、心臓、肝臓などができる ● まぶた、唇などができる ● 性別が決まる ● 羊水を飲みおしこする 			<ul style="list-style-type: none"> ● 髪や爪がはえる ● 羊水の中で泳ぎまわる ● 心臓の動きが活発になる 			<ul style="list-style-type: none"> ● 外の音を聞き分けられる ● 光を感じられる
	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎体温の高温期が続く ● つわりが始まる ● イライラしやすい 			<ul style="list-style-type: none"> ● 便秘になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尿の回数が増える ● 15週頃に胎盤がでかあがる 	<ul style="list-style-type: none"> ● お腹のふくらみがわかる ● つわりが終わり気分がよくなる ● 食欲がでてくる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎動を感じる ● 初乳が出ることもある
気をつけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこ・アルコールをやめる ● 薬の服用は医師に相談する ● 感染症の予防をする 			<ul style="list-style-type: none"> ● お腹のふくらみがわかる ● つわりが終わり気分がよくなる ● 食欲がでてくる 			
	<ul style="list-style-type: none"> ● つわりの時は、無理せずに食べられるものを食べられる時に食べる。症状が強い時は、医師に相談する ● 葉酸を多く含む食品をとる ● 過労や寝不足、激しい運動は避ける ● 重たいものは持たないようにする ● 排便の習慣をつける 			<ul style="list-style-type: none"> ● 体調に応じて妊婦体操を始める ● 足腰を冷やさないようにする ● 胎動を感じたら、乳房のお手入れを始める(ただし、お腹が張りやすい、早産の恐れがある人は避ける) ● 歯の治療はこの時期にする 			
定期的に受けましょう	<p>！ 流産しやすい時期 出血やお腹の痛みがあったらすぐに受診する</p>			<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスに注意して、体重コントロールをする ● 妊娠高血圧症候群に注意する(血圧の上昇、蛋白尿、むくみなどの症状) ● 妊娠糖尿病(尿糖)、貧血に注意する 			
健診	4週間に1回			2週間に1回			
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠届 → 母子健康手帳や「母と子の保健バッグ」をもらう ● 病院を決める ● 妊娠中から利用できるサービス <ul style="list-style-type: none"> ・育児支援ヘルパー事業(P38) ・妊婦訪問(P20) 			<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん準備教室に参加する(P21) ● 出産に必要な用品や、ベビー用品を準備する ● 妊産婦歯科健康診査を受ける(P20) 			

妊娠～出産

妊娠後期			分娩	赤ちゃんの誕生 (産後)
8か月	9か月	10か月		
28～31週	32～35週	36～39週	37～42週	
身長 40～50cmくらい				
体重 1,500～3,000gくらい				
<ul style="list-style-type: none"> ● 肺呼吸の練習を始める ● 性器が完成する ● 赤ちゃんらしい顔つきになる ● 36週以降はいつ生まれてもよい状態になる 				
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠線ができることがある ● お腹が張ることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃が圧迫される ● 動悸や息切れがする ● 頻尿や残尿感がある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃や胸の圧迫感がなくなる ● 軽い子宮収縮を感じる 	出産 	<ul style="list-style-type: none"> ● 産後2日目頃より乳房が張ってくる ● 身体的・精神的にストレスが高い ● 心の変化 マタニティ・ブルー 産後うつ
<ul style="list-style-type: none"> ● 遠出や人ごみは避ける ● 性生活を控える 		【お産の始まる兆候】 <ul style="list-style-type: none"> ● 陣痛 初産の方は、10分おき 2度目以降の方は、10～15分おき になったら病院に連絡する 		<ul style="list-style-type: none"> ● 床上げ* (産後4週間が目安) ● 妊娠中や分娩時に異常があった場合は引き続き治療する
		❗ 出血や破水があったら 清潔なナプキンをあて、すぐに病院へ連絡して受診する		※大病や出産のあと、体力が回復して寝ていた床をかたづけろこと
2週間に1回		1週間に1回		産後の1か月健診
<ul style="list-style-type: none"> ● 里帰りは32週～34週までにする ● 入院の準備をする ● 妊娠8か月アンケートに回答する 		入院 		<ul style="list-style-type: none"> ● 必要な手続き(P29) <ul style="list-style-type: none"> ・出生届 ・健康保険の加入 ・出産育児一時金 ・児童手当 ・乳幼児医療証 など ● 産後に利用できるサービス ・産後ケア事業(P38)

子育てカレンダー





	生後0～2か月	生後3～4か月	生後6か月頃	
赤ちゃん・ 子どもの 様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 新生児の頃 授乳以外の時間は昼夜問 わず短い眠りを繰り返す ● 2か月の頃 授乳後に30分くらい目を さましていられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 泣いて、飲んで、 ねんねして… ● たくさんあやして ● 抱っこがうれしい ● 何でも□に持っていき、 なめてたしかめるように なる(1歳6か月頃まで 続く) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 寝返りしたり、支えられ てお座りができるよう になる ● あやされると「キャッ キャッ」と声を出す。ま た赤ちゃんの方からも周 りの人に「アーアー」「ウ ーウー」と声をかける(子 どもによって時期はまち まちですが、8か月前後 から「人見知り」が始まる) 	
子育ての ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 抱っこや授乳のときなど 優しく声かけしながらお 世話をしてあげましょう ● 泣かせないよう気にしず ぎる必要はないので、焦 らずゆったりした気持ちで つきあってあげましょう ● 産後まもなく体力的にも 精神的にも疲れがたまり ます。家族や周囲の人な ど、みんなで協力して子 育てしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 目と目を合わせて、ほほ えみながら語りかけま しょう ● 生活のリズムを大切にし ましょう ● □にするようなものは清 潔にしましょう ● 窒息、誤飲、火傷、刃物、 危険物に注意し、大人が 目を離さないように1歳 6か月頃までは特に注意 しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腹ばいや、はいはいは、 大切な運動です。たく さんさせてあげましょう ● 赤ちゃんは家族と一緒 にいるのが楽しそうです。 大人の会話にも耳をかた むけています。赤ちゃん の反応にこたえてあげま しょう 	
サービス 各種給付	<ul style="list-style-type: none"> ● ファミリーサポート事業 (生後58日～小学6年) (P43) ● 子育てスタート応援券(P39) ● 保育施設での一時預かり (P44) ● 子どもショートステイ (生後2か月～18歳未満) (P46) など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てのひろば (3歳まで)(P50) ● ブックスタート事業(P54) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児一時預かり事業 (生後6か月～就学前)(P43) 	
健 診	<ul style="list-style-type: none"> ● 新生児聴覚検査(P22) ● 1か月児健康診査 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4か月児健康診査(P31) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 6か月児健康診査(P31) ● 9か月児健康診査(P31) 	
予防接種 (P32)	生後2か月から <ul style="list-style-type: none"> ● B型肝炎 ● 小児用肺炎球菌 ● ロタウイルス ● DPT-IPV-Hib(5種混合) 		<ul style="list-style-type: none"> ● BCG 	
相談(P60) 教室・訪問	<ul style="list-style-type: none"> ● こんには 赤ちゃん訪問(P30) (生後4か月まで) ● 産後ケア事業(P38) ● 2か月児相談(P31) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 育児栄養歯科相談 (3歳まで)(P31) ● 赤ちゃんからの飲む 食べる相談 (1歳過ぎ頃まで)(P31) ● 産後相談 		

0歳～3歳

1歳頃	1歳6か月頃	2歳の頃	3歳の頃
<ul style="list-style-type: none"> ● 伝い歩きから歩けるようになってくる ● 「アッアッ」と指差しが始まる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 引き出しのものを出したり入れたり、ティッシューパーを引っ張り出したりなどいたずらが盛んになる ● 片言の単語「ワンワン」「ブーブー」などを話すようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 身近な人のまねをする ● 絵本・お話が大好き ● 大人が手出しをする時、だだをこねたり、かんしゃくを起こし泣き続けたりする ● 「ジブンデ、ジブンデ」と何でも自分でしてみたい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 少し難しいこと、新しいことを自分でしたがる ● 身近なことに興味もち「ナンデ?」「ドウシテ?」の質問が多くなる
<ul style="list-style-type: none"> ● 歩けるようになると、視界が広がります。そのため、色々なことに興味をもち動きが活発になります。転倒やケガに注意しましょう ● ことばが芽生えてくる時です。目と目を合わせて「これは○○だね」などと受けこたえてあげましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ● いたずらは好奇心の表れです。その気持ちを大切にしましょう(危険なことは教えてあげましょう) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大人の真似が好き。聞き上手な大人でいましょう(子どもの言葉を先取りしないように) ● 子どもの気持ちに寄り添い、気長に付き合ひましょう ● すぐ手助けをせず、大人は見守り、待つことを心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 身の回りのことは一人でできるようになるので、見守ってあげましょう ● 友達と遊ぶ機会をたくさん持つようにしましょう ● たくさんほめてあげましょう ● どんな質問にも、面倒がらずにこたえてあげましょう
		<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもワイライトステイ(P46) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 1歳6か月児健康診査(P31) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2歳児歯科健康診査・子育て相談(P31) ● 2歳6か月児歯科健康診査(P31) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3歳児健康診査(P31)
<ul style="list-style-type: none"> ● MR(麻しん風しん混合)第1期 ● 水痘(みずぼうそう) 			<ul style="list-style-type: none"> ● 日本脳炎第1期
<ul style="list-style-type: none"> ● 1歳児子育て相談(P31) 			

子育てカレンダー

4歳～就学

	4歳の頃	5歳の頃	就学
赤ちゃん・ 子どもの 様子	<ul style="list-style-type: none"> ●想像力が豊かになり、空想したことを本当のように話す(大人にはウソをついているように思えることがある) ●間違いに気づくとあやまることができる ●友だちとの結びつきが深くなり、好き嫌いの感情も出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●責任を持たされると、張り切ってやりとげる ●友だちと相談しながらいろいろな物を作る ●絵本や物語などに親しみ想像して楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ●小学校入学へ期待と不安が大きくなる 
子育ての ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●できることを認めてあげましょう ●子どもの気持ちに「そうだね」「○○ちゃんはそう思うのね」と共感してあげましょう ●友だちと協力する経験をさせましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭内でも役割を作って、責任を持たせましょう(お手伝い) ●考えたり、工夫したり、最後までやり通す経験を応援してあげましょう ●人と関わる具体的な場面で思いやり・いたわりの気持ちについて一緒に考えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●就学への期待や不安に対して、今まで身につけてきたこと、出来るようになったことを一緒に振り返ってあげましょう ●環境が大きく変わる時です。睡眠時間を十分とるようにしましょう。また、子どもの話にじっくり耳をかたむけましょう
サービス 各種給付			
健 診			<ul style="list-style-type: none"> ●就学時健康診断
予防接種 (P32)	<ul style="list-style-type: none"> ●日本脳炎第1期追加 	<ul style="list-style-type: none"> ●MR(麻しん風しん混合)第2期 	
相談(P60) 教室・訪問			

＼妊娠中から登録しておくくと便利！

ねりますくすくすアプリ

「ねりますくすくすアプリ」に登録いただくと、下記のような機能をご利用いただけます。



登録すると、こんなことができます!

①区からのお知らせや「妊娠・子育て応援メッセージ」が届く!

各種講座の募集情報などの区からのお知らせや、妊娠週数やお子さんの月(年)齢に合わせた子育て情報をタイムリーに情報配信します。

②受診した健診記録や予防接種歴が自動配信される!(別途要申請)

区または医療機関で受診した健診の記録や予防接種歴が自動で配信されます。(※)また、ご自分で入力することもできます。健診の記録は入力内容をもとに、成長曲線で確認することができます。



※健診記録の自動配信を受けるためには、専用の二次元コードで認証が必要です。専用の二次元コードは、担当の保健相談所で発行します。なお、健診受診、予防接種から記録の配信まで2~4か月程度かかります

③予防接種スケジュールの組立て・管理が簡単!

複雑な予防接種のスケジュールをお子さんに合わせて自動作成できます。スケジュールに応じて接種日のお知らせがプッシュ通知が届きます。



④成長記録や写真の保存ができる!

お子さん別に写真と一緒にコメントをつけて、成長記録を付けられます。



⑤医療機関や子育て施設が検索できる!

医療機関や子育て施設が検索できます。また、地図から探すこともできます。



ダウンロードはこちらから!

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/sukoyaka/nerisuku.html>



お問い合わせ 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

予防接種については 保健予防課予防接種係 ☎5984-2484へ

子育て情報の“知る・探す・申し込む”が簡単に! /

ねりま子育て応援アプリ

子どもと遊べる場所はどこだろう?近くで子育てイベントはあるのかな? いつでもどこでも、子育て情報の“知る・探す・申し込む”がスマートフォンやパソコンから簡単にできるアプリです。ぜひ登録してご利用ください。



※メニュー画面

登録すると、こんな機能が利用できます!

① 必要な情報がプッシュ通知で届く!

利用者のお住まいや、お子さんの生年月日など基本情報を登録し、希望する開催場所・内容など、配信設定を登録すると必要な情報がプッシュ通知で配信されます。

通知センター

お知らせの配信
【〇〇〇〇イベント開催のお知らせ】を
配信しました。

② 年齢・目的やキーワードにより、知りたい情報が見つかる!

お子さんの年齢・目的、キーワード検索で、区の子育てに関する情報を簡単に検索できます。



④ 区内の子育て関連施設が検索できる!

保健相談所や保育園などの子育てに関連する施設のほか、子育て中の方が外出時の授乳やおむつ替えなどの際にご利用いただける施設(赤ちゃんスポット)も検索できます。



③ イベント・講座の空き情報を確認しながら申し込みができる!

イベント・講座の空き情報を確認しながら申し込みができます。利用者のお住まいなど、基本情報を登録していれば、申し込み時の入力が省略できます。



ダウンロードはこちらから!



https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kodomo/kosodate_appli/index.html

お問い合わせ

子ども施策企画課 ともども施策担当係

☎5984-1522

＼スマホで「保活」始めませんか?／

練馬区LINE「保活支援サービス」

平日に休みを取って・・・、区役所まで出向いて・・・、
窓口で長時間待たなくても、「保活」できるようになりました!

① 保育園探し

- 通園距離、年齢、アレルギー対応などの条件を指定して、ピットリの保育園を検索!
- 「②保育指数シミュレーション」で試算した指数と過去の内定実績を比較。絞り検索も可能!

② 保育指数シミュレーション

○30問程度の質問(所要15分程度)に答えるだけで、保育指数を試算!

③ チャットボット

○保育に関する質問にチャットボットが24時間・365日、自動で応答!

④ 子育て情報の配信

○子育て情報や入園申込みの締切のリマインド通知などを不定期に配信!

練馬区LINE
公式アカウントはこちらから!



(※「保活」…ここでは、保育施設に入園するための活動を指しています。) 担当:練馬区教育委員会事務局こども家庭部保育課

＼いつでもどこでも／

スマホで保育園入園申請

パソコンや携帯電話等からインターネット経由で入園・転園申請等が可能です。
時間・場所を問わず申請が可能ですので、ぜひご利用ください。

- ① 練馬区ホームページから、注意事項を確認し、入園申請フォームにアクセス
- ② メールアドレスを登録し、アカウントを作成
※マイナンバーカード不要
- ③ 必要項目を入力
- ④ 必要なファイルを添付(就労証明書など)
- ⑤ 入力内容の確認
- ⑥ 送信(登録したメールアドレスに申請内容が届きます)

保育園 オンライン

練馬区ホームページ
保育園入園書類の提出について
(オンライン申請ほか)



入力フォーム	
Q6.申請児童(1人目)について 必須	
氏名	
氏名	保育
	2 / 64
名	太郎
	2 / 64
氏フリガナ	必須項目です。
	0 / 64
フリガナ	
	0 / 64

＼ 知りたい情報満載 パパ向け育児応援動画 /

赤ちゃんが来る!!

もうすぐパパになるあなたへ



パパになる皆さん、おめでとうございます。
生まれてきてくれるまでドキドキ・ワクワク!赤ちゃんのお誕生、楽しみですね。
でも…「パパになる実感がわからない」「赤ちゃんが生まれるってどんな感じ?」
「妊娠中や出産時にパパにできることは何だろう」こんな気持ちはありませんか?

プレパパ必見!

練馬区では、そんな育児初心者パパを応援するために、パパ向け育児応援動画「赤ちゃんが来る!!もうすぐパパになるあなたへ」を配信しています。男性にはなかなかイメージがわきにくい妊娠から出産、育児子どもとの遊び方、先輩パパの体験談など、パパが知りたい情報が満載です。これを見れば赤ちゃんを迎える準備はバッチリです!2人目・3人目のパパになる方も、ぜひご覧ください。



赤ちゃんが来る 練馬区



YouTube練馬区公式チャンネルにて動画配信!

担当:健康推進課母子保健係



動画はこちらから!

その他のパパ向け情報

お父さん 練馬区



練馬区ホームページ「これからお父さんになれる方へ」からご覧いただけます。



＼ ねりまのまちで楽しく健康づくりをしてみませんか? /

ねりまちてくてくサプリ

「ねりまちてくてくサプリ」は、日々の生活の中で楽しみながら健康づくりをすることを応援する練馬区オリジナルのスマートフォンアプリです。



画面イメージ

登録すると、こんな機能が使えます!

- **お知らせ機能**
健康講座やマルシェなどの健康に繋がる情報をお届け
- **ウォーキング機能**
区内でてくてくコース、バーチャルてくてくコースを紹介
- **応援メッセージ機能**
目標歩数を設定すると、目標のクリア状況に合わせて応援メッセージを表示
- **記録機能**
血圧や体重などの毎日の記録や、健康診査の結果を記録
- **歩数ランキング機能**
個人の総合や年代別などのランキングを表示
- **キャンペーン機能**
歩数などの条件を達成すると素敵なプレゼントがもらえる! (年数回)

ダウンロードはこちらから!

▼iOS



▼Android



そのほかにも健康づくりを応援する機能がたくさんあります!
みなさんの日々の健康づくりにぜひ活用ください!

- 端末のOS (iOSやAndroid)のバージョンが古いと、アプリをご利用いただけない場合があります。
- 端末のスリープ状態や省電力モード等の影響により、歩数や位置情報が取得できない場合があります。
- アプリで参照している歩数計測センサーが搭載されていない一部の端末では、歩数計測機能が利用できませんのでご了承ください。

担当:健康推進課健康づくり係

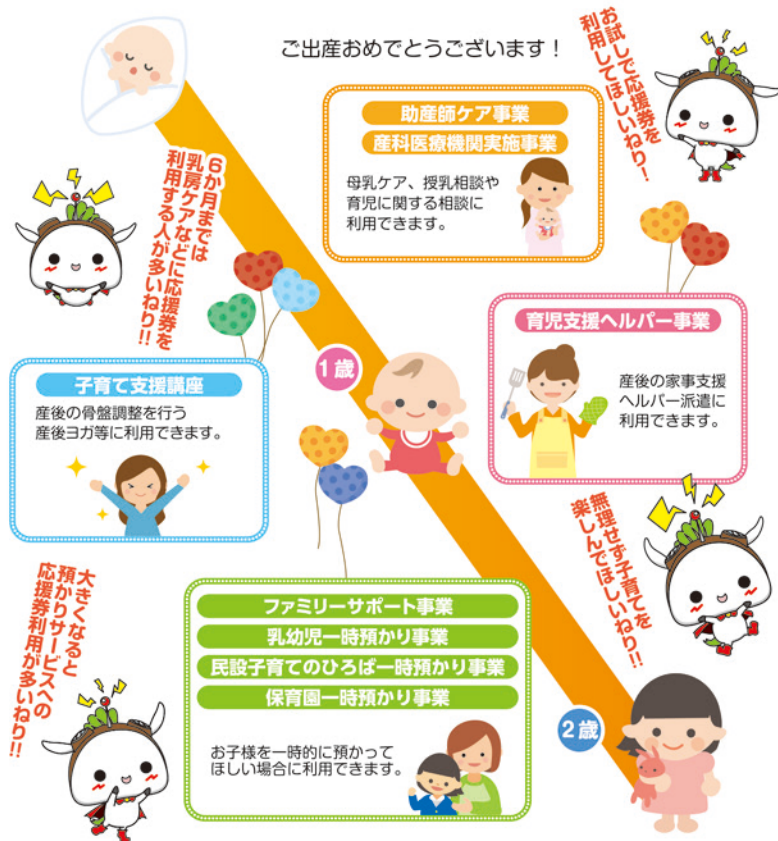
ねりまの子育て応援情報

①子育てスタート応援券

出生・転入された2歳未満のお子さんがあるご家庭にお送りしています(1歳以上で転入された場合は交付申請が必要です)。育児支援ヘルパー事業、助産師や産科医療機関による相談・ケア等、産後ヨガなどの子育て支援講座、ファミリーサポート事業、地域子ども家庭支援センター内びびよで実施する乳幼児一時預かり事業および民設子育てのひろばで実施する一時預かり事業などにご利用いただけます。詳細は39ページをご覧ください。

子育てスタート応援券を使ってみよう!!

出生から2歳になるまでの応援券の利用モデルを表しています。
様々なサービスに応援券を利用して、子育てに役立ててください。



②産後ケア事業

産後ケアを必要とする方が助産師のサポートを受けられる制度です。妊娠20週から申込みができます。利用にあたっては、要件・利用者負担額があります。詳細は38ページをご覧ください。
※利用状況などにより希望の日時に利用できない場合があります



ケアの内容

- ①お母さんへの助産師ケア(乳房ケア・授乳相談)、育児相談
- ②赤ちゃんの健康チェックと沐浴、沐浴指導
- ③お母さんへの食事の提供、赤ちゃんへのミルクの提供
(産後ケア訪問では食事、ミルクの提供はありません。)

利用形態

産後ケア訪問

- 1回90分程度、食事なし

母子ショートステイ(宿泊)

- 最長6泊7日、食事付き



母子デイケア(通所)

- 10時～16時、食事付き(昼食のみ)



ご利用いただいた方の声♪

- ・親身になって話を聞いてくれたので、育児への不安や疑問が解消されました
- ・食事も美味しく休めました
- ・授乳の相談ができてよかったです
- ・相談ができるということがわかって安心しました
- ・赤ちゃんと二人だけの時間を助産師さんのサポートを受けながらじっくり過ごせました



③多胎児家庭へのサービス

多胎児家庭への支援

多胎児家庭に対して下記の支援を行っています。支援内容や手続き方法など詳細については、区ホームページをご覧ください。

①移動支援

3歳未満の多胎児がいる世帯に対して、予防接種や乳幼児健診、多胎児家庭の交流会などでタクシーを使用する際に利用できる「子ども商品券」を交付します。

1世帯あたり年間24,000円相当

対象 3歳未満の多胎児のいる世帯

0歳、1歳、2歳の各年齢で保健師等と面談のうえご申請いただき、1か月程度でお届けします。

②産後ケア事業の利用日数の増

産後ケア事業を利用の際、多胎児家庭の場合は利用日(回)数を増やしています。

※事業の詳細は38ページをご覧ください

③子育て支援事業の利用料軽減

・育児支援ヘルパー事業

多胎妊産婦を対象に、利用料金の減額を行います。

※事業の詳細は38ページをご覧ください

・ファミリーサポート事業

利用会員登録後、ファミリーサポート事業を1人分の料金で利用できる「多胎児ファミサポ利用券」をお送りします。

発行される枚数：96枚(1枚で1時間ご利用いただけます)

※1歳になってから利用会員登録をされた場合は、利用できる期間に応じた枚数を発行します

利用できる期間：2歳になった月の末日まで

※事業の詳細は43ページをご覧ください

・子どもショートステイ、子どもトワイライトステイ

多胎児を対象に、利用料金等の減額を行います。

※事業の詳細は46ページをご覧ください

多胎児家庭の交流会

担当の保健相談所・地域子ども家庭支援センター➡ダイヤルガイド70ページ

保健相談所・地域子ども家庭支援センターでは、双子や三つ子(多胎)のお子さんと保護者のつどいを行っています。詳細は58ページをご覧ください。