






せたな町 子育て TO DO (妊娠期ver)

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"/> 母子健康手帳を受け取る  <input type="checkbox"/> 前期妊婦健診受診票を受け取る <input type="checkbox"/> 妊産婦医療費助成制度を申請する <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"/> 後期妊婦健診及び産婦健診受診票を受け取る <input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査受診票を受け取る <input type="checkbox"/> 後期の栄養指導を受ける（貧血・体重増加） <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 病院で実施している母親学級・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の情報収集する <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決める			<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 <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える <input type="checkbox"/> 上の子の（出産時）対応を考える 		
お仕事の関係	(町内で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"/> 養育支援訪問								
	<input type="checkbox"/> 出産予定日を職場に伝える。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職場に申請する <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 産休について、職場に報告し、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、職場へ申請する ～産後パパ育休も創設されました～ <input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする								
※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？									

せたな町 子育て TO DO (子育て期ver)

時期	出産	1歳	2歳
赤ちゃん	 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;">1か月健診</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;">3~4か月健診</div> </div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">1歳6か月健診</div>
お母さん	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;">2週間健診</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 20px;">1か月健診</div>		
自分や家族ですること	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行う、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> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける（生後2カ月から） </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 町内で利用できるサービスを利用する （利用できるサービス） <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 赤ちゃん訪問 <input type="checkbox"/> 離乳食訪問 <input type="checkbox"/> 乳幼児健康相談 <input type="checkbox"/> 子育て支援センター <input type="checkbox"/> フッ素塗布・歯科指導 <input type="checkbox"/> 発達支援教室「あい」 <input type="checkbox"/> アソビバ！（今金町） <input type="checkbox"/> 子どもの健康づくり教室 <input type="checkbox"/> 認定子ども園（各保育所・園） <input type="checkbox"/> 認定子ども園（各保育所・園）の一時保育 </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 20px; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: 20px;"> わからないことや不安な事は利用できるサービスを活用して解決しよう！ </div>  </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"/> 子ども園・保育所の情報を集めておく <ul style="list-style-type: none"> <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 		

※ 出産前に申請をすることも可能です。