

# 長岡市 マタニティセルフプラン

## 【妊娠期】

妊娠おめでとうございます。  
あなたの大切な妊娠・出産・子育て期を安心して過ごせるよう、ご自身やご家族で  
チェックしてみましょう。

わたしができること	家族の方ができること	サービス名	子育てガイド 掲載ページ
<input type="checkbox"/> 子ども・子育て課や、支所の電話番号を登録する	<input type="checkbox"/> 「ながおか子育てアプリ」を登録・活用する	<input type="checkbox"/> 妊婦一般健康診査受診票	6ページ
<input type="checkbox"/> 妊娠届出時に面談を受ける(伴走型相談支援)⇒ながおか出産応援ギフトの申請をする	<input type="checkbox"/> 妊婦の近くで喫煙しないようにする	<input type="checkbox"/> 妊婦歯科健康診査受診票(1回分)	6ページ
<input type="checkbox"/> 妊産婦医療費助成の申請をする	<input type="checkbox"/> 妊婦の体調を確認する	<input type="checkbox"/> ながおか出産応援ギフト	7ページ
<input type="checkbox"/> 「ながおか子育てアプリ」を登録・活用する	<input type="checkbox"/> 妊婦健診の受診に協力する	<input type="checkbox"/> パパママサークル	6ページ
<input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる・家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう	<input type="checkbox"/> お腹の赤ちゃんの成長を一緒に確認する	<input type="checkbox"/> 伴走型相談支援(妊娠8か月頃)	6ページ
<input type="checkbox"/> 妊婦健診・歯科健診を受ける	<input type="checkbox"/> パパママサークルと一緒に参加する	<input type="checkbox"/> 産後デイケア一むままりら	12ページ
<input type="checkbox"/> 体調について医師や助産師に相談する	<input type="checkbox"/> 緊急時や産前・産後のサポートについて何ができるか話し合う	<input type="checkbox"/> 産後デイケア一むままナビ	12ページ
<input type="checkbox"/> 体調の良い時にパパママサークルや病院の母親学級に参加する	<input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える		
<input type="checkbox"/> 出産の準備や産後のことで、わからないことがあれば助産師や保健師に相談する	<input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う		
<input type="checkbox"/> 悩み事は抱え込まず、誰かに話を聞いてもらう			
<input type="checkbox"/> 現在使える社会資源を確認する			
<input type="checkbox"/> 妊娠36週までに産産準備を整える			
<input type="checkbox"/> 分娩時の病院までの移動手段を確保しておく			
<input type="checkbox"/> 産後の滞在先を決めて産後にサポートしてくれる人を見つける			
<input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える			
<input type="checkbox"/> 赤ちゃんとの生活をイメージし、産後の心と身体の変化やその対処方法について知る			
	<p>＜お仕事の関係＞ ※該当しないものもあります。</p> <input type="checkbox"/> 出産予定日を勤務先に伝える。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勤務先に申請する		
	<input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎの準備をする		
	<input type="checkbox"/> 産休について、勤務先に報告し、取得する		
	<input type="checkbox"/> 勤務先に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、勤務先へ申請する ～産後パパ育休も創設されました！～		
	<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？</p>		

### 今後の予定

- 月頃に(保健師・助産師から)お電話します。  月頃に訪問します。  
 何かご相談があればご連絡ください。

☆市外へ転出する場合は、転出先の市町村へお尋ねください



## 【産後・子育て期】

わたしができること	家族の方ができること	サービス名	子育てガイド掲載ページ
<input type="checkbox"/> 子ども・子育て課や、支所の電話番号を登録する <input type="checkbox"/> 「ながおか子育てアプリ」を登録・活用する <input type="checkbox"/> 「産婦・新生児訪問」または「こんにちは赤ちゃん訪問」で面談を受ける(伴走型相談支援)⇒ながおか子育て応援ギフトの申請をする <input type="checkbox"/> 産後のことで、わからないことがあれば助産師や保健師に相談する <input type="checkbox"/> 悩み事は抱え込まず、誰かに話を聞いてもらう <input type="checkbox"/> 現在使える社会資源を確認する <input type="checkbox"/> かかりつけの小児科を決める	<input type="checkbox"/> 「ながおか子育てアプリ」を登録・活用する <input type="checkbox"/> 産後のお母さんの体調を確認する <input type="checkbox"/> 赤ちゃんが生まれたら出生届を出す <input type="checkbox"/> 赤ちゃんが生まれたら出生連絡票を出す(QRコードからがお勧め) <input type="checkbox"/> 悩み事は抱え込まず、誰かに話を聞いてもらう <input type="checkbox"/> 現在使える社会資源を確認する <input type="checkbox"/> かかりつけの小児科を決める	<input type="checkbox"/> 産婦・新生児訪問 <input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん訪問 <input type="checkbox"/> ながおか子育て応援ギフト <input type="checkbox"/> 産後ケア(宿泊型) <input type="checkbox"/> 長岡助産師会 <input type="checkbox"/> 産婦健康診査・乳児1月健康診査 <input type="checkbox"/> 予防接種 <input type="checkbox"/> 産後デイケアの一むままりラ <input type="checkbox"/> 産後デイケアの一むままナビ <input type="checkbox"/> 寄り添い支援訪問 <input type="checkbox"/> 乳児健康診査(4か月健康診査)(10カ月健康診査) <input type="checkbox"/> 母子保健推進員赤ちゃん訪問(4か月頃) <input type="checkbox"/> 赤ちゃん相談(生後5~7か月)	9ページ 9ページ 7ページ 13ページ 8ページ 9ページ 10ページ 12ページ 12ページ 13ページ 10ページ 14ページ 10ページ
<p>《産後に必要な手続き・経済的支援》 ※該当しないものもあります。</p> <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 (※) 出産前に申請することも可能です。	<p>《お仕事の関係》 ※該当しないものもあります。</p> <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 <input type="checkbox"/> 保育園等の情報を集め、足を運んでみる。→入園手続きをする <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する(原則勤務先経由) <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(原則勤務先経由) <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(原則勤務先経由) <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)について勤務先と相談する <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	<input type="checkbox"/> 産後ケア(宿泊型) <input type="checkbox"/> 長岡助産師会 <input type="checkbox"/> 産婦健康診査・乳児1月健康診査 <input type="checkbox"/> 予防接種 <input type="checkbox"/> 産後デイケアの一むままりラ <input type="checkbox"/> 産後デイケアの一むままナビ <input type="checkbox"/> 寄り添い支援訪問 <input type="checkbox"/> 乳児健康診査(4か月健康診査)(10カ月健康診査) <input type="checkbox"/> 母子保健推進員赤ちゃん訪問(4か月頃) <input type="checkbox"/> 赤ちゃん相談(生後5~7か月)	13ページ 8ページ 9ページ 10ページ 12ページ 12ページ 13ページ 10ページ 14ページ 10ページ